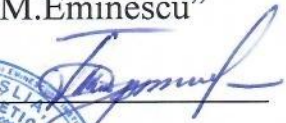


Director adjunt  
Orlov Rodica  
AS -

Aprobat

Directorul IP LT „M.Eminescu”

Comerzan Tatiana



IP Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”

## Meniu – Model

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor cu profil sportiv

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun:</b>				<b>30,53</b>	<b>23,79</b>	<b>68,10</b>	<b>537,88</b>
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/5		30,88	23,79	78,04	103,13
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței din făină integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roși în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Terci din grâu cu chifteluțe din carne de pui în sos de legume	1/160/60		22,48	7,83	39,38	248,87
	Crupe de grâu		0,040	1,15	0,06	10,94	46,08
	Sare iodată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Sold de pui dezosata		0,045	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Morcov		0,020				
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roși, castraveți) cu continut de sare pînă la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
	Legume murate		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,010			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,44	0,48	7,68	80,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,44	0,48	7,68	80
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz:</b>				<b>55,50</b>	<b>32,48</b>	<b>139,94</b>	<b>494,56</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>30,88</b>	<b>23,79</b>	<b>78,04</b>	<b>1032,44</b>

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/100		8,2	8,38	25,97	222,85
2.	Placinta dulce	1/50		4,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				18,50	15,35	49,08	431,96
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu ou și smântână	1/300		3,52	5,3	16,00	96,29
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,020	0,21	0,03	9,2	4,04
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdețată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ou		0,010	2,26	1,74	0,17	24,88
	Sare		0,001				
	Smântână 15% grăsime		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17,3	14,95	14,72	302,96
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25
3.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,80	0,60	9,60	80,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6
4.	Suc în asortiment	1/200		0,0	0,0	5,0	85,60
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0,080	0,57		10,53	47,79
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				22,94	19,35	29,90	613,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				41,44	34,70	78,98	1045,20

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din grâu pe lapte	1/200		8,42	8,30	28,29	233,98
	Crupa de grâu mărunț		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,110	6	4,00	10	104,00
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	9,67	155,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>21,96</b>	<b>19,05</b>	<b>58,76</b>	<b>566,90</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Borș din sfeclă	1/200		2,71	3,13	36,21	99,77
	Cartofi		0,040	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfecla		0,080	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Orez cu legume și bătută din pui	1/130/60		27,70	12,45	35,48	334,60
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,002		4		36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Fileu de pui		0,060	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,005	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salata morcov (coreean) cu susan	1/50		3,28	7,06	33,72	81,5
	Morcov		0,060	1,28	0,06	32	16
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,001				
4.	Suc în asortiment	1/200		0,17	0,27	12,26	52,14
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		2,43	0,36	14,40	101,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	2,43	0,36	14,40	101
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>36,29</b>	<b>23,27</b>	<b>132,07</b>	<b>669,01</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>22,57</b>	<b>19,22</b>	<b>74,42</b>	<b>1235,91</b>

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupa de griș		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,92</b>	<b>486,58</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu mazare, verdeață	1/300		9,72	2,64	49,78	201,20
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Terci de porumb	1/100		2,04	4,90	13,47	104,00
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005				
3.*	Pește copt în sos din legume sotate	1/50/70		12,16	5,25	22,81	143,83
	Pește congelat		0,090	10,2	1,02		47,4
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	7,3	35,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
4.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	103,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	103,2
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35	0	9,94	41,36
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>20,40</b>	<b>15,34</b>	<b>45,60</b>	<b>707,64</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>26,40</b>	<b>19,34</b>	<b>63,52</b>	<b>1194,22</b>

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din fulgi de ovăz și semințe de in	1/200		9,90	12,02	24,81	269,42
	Fulgi de ovăz		0,020	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,010			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt și brinza tare	1/20/5/10		6,10	3,49	19,27	183,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>16,03</b>	<b>15,52</b>	<b>47,32</b>	<b>465,51</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	Pilaf	1/200		7,45	8,78	28,96	240,22
	Orez		0,030	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
	Carne de pasare		0,060	5,1	2,16	1,47	89,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Salata din varza de pekin și ardei cu semințe de susan	1/50		3,92	12,61	5,77	129,89
	Varza de pekin		0,070	0,69	0,11	1,84	6,89
	Ardei dulci		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Semințe de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	102,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,12	0	9,27	36,71
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
1.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,63		11,7	43,5
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>15,87</b>	<b>21,63</b>	<b>65,30</b>	<b>653,86</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>31,90</b>	<b>37,15</b>	<b>112,62</b>	<b>1119,37</b>

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	1,27	155,72
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>28,48</b>	<b>26,79</b>	<b>66,83</b>	<b>701,20</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă din legume cu smântână	1/300/5		1,64	4,63	20,62	90,80
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Carne de pui cu sos din legume și fasole fierte	1/50/30/100		30,53	14,20	51,55	320,86
	Fasole uscate		0,047	8,76	0,4	21,49	120,59
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosată		0,070	20,38	8,62	5,88	116,62
	Faina de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
5.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>34,67</b>	<b>19,81</b>	<b>96,61</b>	<b>576,50</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>28,48</b>	<b>26,79</b>	<b>66,83</b>	<b>1277,70</b>

		Marti	Saptămăna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Supă din hrișcă pe lapte	1/200		11,04	8,85	49,05	331,12
	Crupe de hrișcă		0,015	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt și magiun	1/40/5/10		3,20	0,48	19,20	159,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Magiun		0,010	0,005	0,07	0,01	13,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,27</b>	<b>9,34</b>	<b>71,49</b>	<b>503,46</b>
<b>Prânz</b>							
1	Supă cu orez cu smântână	1/300/5		2,56	3,96	28,98	135,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Piure din mazăre	1/200		16,87	14,37	30,33	279,48
	Mazăre uscată		0,100	16,02	10,20	15,20	218,70
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pârjoală de pui	1/90		16,90	12,62	10,80	140,37
	Carne de pasare		0,072	14,88	7,48	0,6	67,83
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Pâine /pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	Legume portionate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Suc	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	102,30
	Pâine albă		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
6.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,61	0,17	15,66	60,03
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>33,77</b>	<b>27,23</b>	<b>46,08</b>	<b>747,19</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>48,04</b>	<b>36,57</b>	<b>117,57</b>	<b>1250,65</b>



Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200/50		7,54	8,70	20,57	277,35
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Zahar		0,010				85,6
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	10,2	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,060	10,2	1,9	14,8	85,2
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,50	0,37	17,69	65,13
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	53,6
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>20,24</b>	<b>10,60</b>	<b>40,32</b>	<b>447,97</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu fasole și smântână	1/300/5		7,05	3,88	20,95	153,27
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	0	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din grâu cu carne de pui în sos de legume	1/200/60		15,16	7,83	18,20	227,37
	Crupe de grâu marunt		0,035	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,040	0,57	0,07	0	10,75
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
	Piept de pui		0,070	12	4,6	0,84	95,76
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	Salată din morcov, radacina de țelină și lamâie	1/50		2,50	8,05	4,44	89,61
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4.	Suc	1/200		0,34	0,54	0,00	92,08
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26,85</b>	<b>20,90</b>	<b>53,19</b>	<b>664,63</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>47,09</b>	<b>31,50</b>	<b>93,51</b>	<b>1112,60</b>

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/100		8,2	8,38	25,97	222,85
2.	Placinta dulce	1/50		4,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				18,50	15,35	49,08	431,96
<b>Prînz</b>							
1.	Supă cu tăitei și simintână	1/300/5		2,27	2,26	26,83	92,33
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăitei		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
2.*	Pește înăbușit cu legume în sos de smântână	1/70/50		13,87	7,85	19,13	183,91
	Pește		0,090	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	3,3	35,8
3.	Piure de cartofi	1/200		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,240	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
4.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		3,86	12,13	4,10	119,49
	Varza de pekin		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0,00	0,28	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
5.	Pâine	1/40		2,70	0,90	14,40	102,50
	Pâine		0,040	2,7	0,9	14,4	102,5
6.	Suc	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35		9,94	41,36
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				23,92	25,70	41,75	727,88
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				42,42	41,05	90,83	1159,84

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupa de griș		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				6,00	4,00	17,92	401,38
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeată	1/300		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,050	1,36		8,64	34,4
	Roși în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Pârjoală	1/70		22,30	4,37	16,83	204,18
	Fileu de pasăre		0,062	14	1,12	0,56	105,3
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Terci din arpacaș	1/100		1,82	6,25	10,02	110,01
	Crupe de arpacaș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0007				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
4.	Salata din morcov, sfeclă și semințe de susan	1/50		3,71	9,06	11,84	128,95
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sfecla		0,050	1,09	0	6,91	27,52
	Mere proaspete		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
5.	Suc	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine	1/40		1,80	0,60	9,60	102,50
	Pâine		0,040	1,8	0,6	9,6	102,5
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35		9,94	41,36
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				29,63	20,28	53,24	706,10
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				35,63	24,28	71,16	1107,48