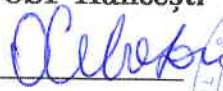


In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br>Agenția Națională pentru Sănătate Publică<br><br>Șef CSP Hâncești<br><br><br><br>Data <u>17 / 11</u> 2025 | <b>APROB</b><br><br>Reprezentantul UAB HANDELSHUS<br><br><br><br>CUZOR Doina<br><br>Data <u>06 / 11</u> 2025 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Meniul- Model**  
**pentru 10 zile**  
**pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV (7-10 ani) din**  
**instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din rl. Leova**  
**în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

**Atenție:** Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

| ZIUA I                          |                                                     |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                 | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                     |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate | 1/200             |               |              | 8,55       | 5,41     | 36,23     | 257,63                   |
|                                 | Fulgi de ovas                                       |                   | 0,030         | 0,029        | 3,56       | 0,30     | 19,90     | 106,03                   |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                     |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 22,50                    |
|                                 | Fructe confiate                                     |                   | 0,010         | 0,010        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 45,90                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                          |                   | 0,120         | 0,120        | 4,80       | 3,20     | 8,00      | 83,20                    |
| 2                               | Tartină cu unt                                      | 1/40/10           |               |              | 3,32       | 8,68     | 19,33     | 184,80                   |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic          |                   | 0,040         | 0,040        | 3,24       | 0,48     | 19,2      | 106,80                   |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                     |                   | 0,010         | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,1       | 78,00                    |
| 3                               | Ceai cu zahar si lămâie                             | 1/200             |               |              | 0,05       | 0,01     | 10,33     | 41,97                    |
|                                 | Amestic din plante                                  |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                 | Lamaî                                               |                   | 0,008         | 0,005        | 0,05       | 0,01     | 0,43      | 1,39                     |
|                                 | Zahăr                                               |                   | 0,010         | 0,010        |            |          | 9,9       | 40,58                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                     |                   |               |              | 11,92      | 14,10    | 65,89     | 484,40                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                     |                   |               |              | 11,92      | 14,10    | 65,89     | 484,40                   |

| ZIUA II                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Salata de iarnă                            | 1/50              |               |              | 2,04       | 4,51     | 10,59     | 67,44                    |
|                                  | Sfecla                                     |                   | 0,050         | 0,046        | 0,95       | 0,00     | 6,05      | 24,08                    |
|                                  | Ceapă uscată                               |                   | 0,006         | 0,005        | 0,09       | 0,01     | 3,68      | 1,61                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,001         | 0,001        | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
|                                  | Semințe de floarea soarelui                |                   | 0,001         | 0,001        | 1,00       | 3,50     | 0,86      | 32,75                    |
| 2.                               | Parjoala de pui                            | 1/70              |               |              | 15,78      | 10,22    | 15,24     | 152,24                   |
|                                  | Pupla de pui dezosată                      |                   | 0,070         | 0,062        | 12,74      | 5,39     | 3,68      | 72,89                    |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Exstra»         |                   | 0,003         | 0,003        | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                  | Ceapa                                      |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                  | Pâine fortificată cu Fe și acid folic      |                   | 0,010         | 0,010        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010         | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                  | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 3.                               | Piureu din cartofi                         | 1/150             |               |              | 2,90       | 2,60     | 27,40     | 138,60                   |
|                                  | Cartofi                                    |                   | 0,180         | 0,150        | 2,88       | 0,14     | 27,4      | 115,20                   |
|                                  | Unt fara grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02       | 2,46     | 0,0       | 23,40                    |
| 4.                               | Pâine feliată                              | 1/20              |               |              | 2,03       | 0,30     | 12,0      | 66,75                    |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020         | 0,020        | 2,03       | 0,30     | 12,0      | 66,75                    |
| 5.                               | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 13,77     | 59,01                    |
|                                  | Fructe proaspete                           |                   | 0,040         | 0,035        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                  | Zahăr                                      |                   | 0,008         | 0,008        |            |          | 7,92      | 32,46                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                            |                   |               |              | 23,07      | 17,63    | 79,00     | 484,04                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II |                                            |                   |               |              | 23,07      | 17,63    | 79,00     | 484,04                   |



| ZIUA III                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Paste fierte cu cașcaval                                        | 1/150/19          |               |              | 9,61       | 9,44     | 30,15     | 253,75                   |
|                                   | Paste fainoase din făină integrală                              |                   | 0,040         | 0,040        | 4,00       | 0,52     | 29,60     | 144,00                   |
|                                   | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                                 |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                   | Brânză tare 45%                                                 |                   | 0,020         | 0,019        | 4,99       | 5,18     | 0,00      | 74,50                    |
|                                   | Sare iodată                                                     |                   | 0,001         | 0,001        |            |          | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                                | Tartina cu gem                                                  | 1/25/10           |               |              | 1,76       | 0,25     | 16,18     | 76,45                    |
|                                   | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,020         | 0,020        | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                   | Gem de mere                                                     |                   | 0,010         | 0,010        | 0,14       | 0,01     | 6,58      | 23,05                    |
| 3.                                | Cacao cu lapte                                                  | 1/200             |               |              | 4,4        | 2,94     | 11,5      | 91,32                    |
|                                   | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,140         | 0,140        | 4,2        | 2,8      | 7         | 72,80                    |
|                                   | Cacaco praf                                                     |                   | 0,001         | 0,001        | 0,2        | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                   | Zahăr                                                           |                   | 0,004         | 0,004        |            |          | 3,96      | 16,23                    |
| 4.                                | Fructe proaspete Mere                                           | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 0,7        |          | 19,89     | 82,72                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                                                 |                   |               |              | 16,47      | 12,63    | 77,72     | 504,24                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                                                 |                   |               |              | 16,47      | 12,63    | 77,72     | 504,24                   |

| ZIUA <b>IV</b>                          |                                                               |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                           | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                         |                                                               |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                      | Roșii/castraveți murați                                       | 1/25              |               |              | 0,50       | 0,10     | 1,50      | 6,00                     |
|                                         | Roșii/castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare |                   | 0,025         | 0,025        | 0,50       | 0,10     | 1,50      | 6,00                     |
| 2.                                      | Pește copt în sos de legume sotate cu susan                   | 1/60/20           |               |              | 13,89      | 12,25    | 32,74     | 203,47                   |
|                                         | Pește congelat                                                |                   | 0,080         | 0,060        | 10,20      | 1,02     |           | 47,40                    |
|                                         | Semințe de susan                                              |                   | 0,001         | 0,001        | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                         | Făină de grâu                                                 |                   | 0,005         | 0,005        | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                         | Ulei de floare soarelui rafinat                               |                   | 0,004         | 0,004        |            | 4,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                         | Morcov                                                        |                   | 0,020         | 0,030        | 0,42       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|                                         | Ceapă uscată                                                  |                   | 0,020         | 0,030        | 0,57       | 0,07     | 24,53     | 10,75                    |
|                                         | Tomate în suc propriu                                         |                   | 0,010         | 0,020        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                         | Sare iodată                                                   |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
| 3.                                      | Mamaliguță                                                    | 1/150             |               |              | 3,60       | 4,40     | 19,97     | 145,03                   |
|                                         | Crupe de porumb                                               |                   | 0,030         | 0,030        | 3,56       | 0,30     | 19,9      | 106,03                   |
|                                         | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                               |                   | 0,002         | 0,002        | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 4.                                      | Pâine feliată                                                 | 1/20              |               |              | 2,7        | 0,9      | 14,4      | 77,4                     |
|                                         | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic     |                   | 0,020         | 0,020        | 2,7        | 0,9      | 14,4      | 77,4                     |
| 5.                                      | Compot de fructe proaspete                                    | 1/200             |               |              | 0,18       | 0        | 14,87     | 61,26                    |
|                                         | Fructe proaspete                                              |                   | 0,045         | 0,035        | 0,18       |          | 4,97      | 20,68                    |
|                                         | Zahăr                                                         |                   | 0,010         | 0,010        |            |          | 9,9       | 40,58                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun          |                                                               |                   |               |              | 20,87      | 17,65    | 83,48     | 493,16                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA <b>IV</b> |                                                               |                   |               |              | 20,87      | 17,65    | 83,48     | 493,16                   |

| ZIUA V                          |                                                         |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                         |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Tocanița în sos alb                                     | 1/60/20           |               |              | 15,65      | 14,98    | 25,86     | 165,26                   |
|                                 | Carne de porc degresata/dezosata                        |                   | 0,080         | 0,070        | 14,08      | 10,35    | 5,98      | 84,48                    |
|                                 | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                  |                   | 0,003         | 0,003        | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,6                     |
|                                 | Sare iodata                                             |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                 | Ceapă                                                   |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,010         | 0,010        | 1,00       | 0,10     | 7,30      | 35,80                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 18,00                    |
| 2.                              | Terci din hrișcă                                        | 1/150             |               |              | 2,97       | 2,25     | 16,58     | 106,36                   |
|                                 | Crupe de hrișcă                                         |                   | 0,045         | 0,045        | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
| 3.                              | Salata vitamina                                         | 1/50              |               |              | 0,47       | 1,01     | 2,94      | 34,99                    |
|                                 | Varza proaspătă                                         |                   | 0,050         | 0,040        | 0,32       | 0        | 2,16      | 12,4                     |
|                                 | Morcov proaspat                                         |                   | 0,014         | 0,010        | 0,15       | 0,01     | 0,78      | 4,59                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1        |           | 18                       |
| 4.                              | Pâine porționată                                        | 1/25              |               |              | 2,03       | 0,30     | 12,00     | 66,75                    |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,025         | 0,025        | 2,03       | 0,30     | 12,0      | 66,75                    |
| 5.                              | Compot de fructe uscate                                 | 1/200             |               |              | 0,34       | 0,54     | 26,5      | 112,38                   |
|                                 | Fructe uscate                                           |                   | 0,010         | 0,010        | 0,34       | 0,54     | 16,6      | 71,8                     |
|                                 | Zahăr                                                   |                   | 0,008         | 0,008        |            |          | 9,9       | 40,58                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                         |                   |               |              | 21,46      | 19,08    | 83,88     | 485,74                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V |                                                         |                   |               |              | 21,46      | 19,08    | 83,88     | 485,74                   |



| ZIUA VI                          |                                                           |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Terci din griș cu stafide pe lapte                        | 1/200             |               |              | 7,98       | 7,82     | 37,90     | 266,75                   |
|                                  | Lapte 2,5 %                                               |                   | 0,140         | 0,140        | 4,8        | 3,2      | 8         | 83,2                     |
|                                  | Crupe de griș                                             |                   | 0,025         | 0,025        | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
|                                  | Stafide                                                   |                   | 0,005         | 0,005        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,003         | 0,003        | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 39                       |
| 2.                               | Tartina cu cașcaval                                       | 1/25/15           |               |              | 6,02       | 4,45     | 12,00     | 126,35                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025         | 0,025        | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
|                                  | Brânză tare 45%                                           |                   | 0,016         | 0,015        | 3,99       | 4,15     | 0         | 59,6                     |
| 3.                               | Ou fiert                                                  | 1/50              |               |              | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 74,65                    |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |                   | 0,060         | 0,050        | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 74,65                    |
| 3.                               | Ceai                                                      | 1/200             |               |              | 0          | 0        | 2,97      | 12,17                    |
|                                  | Amestec din plante                                        |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,003         | 0,003        |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |               |              | 20,79      | 17,49    | 53,39     | 479,92                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                                           |                   |               |              | 20,79      | 17,49    | 53,39     | 479,92                   |

| ZIUA VII                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Chifteluțe de pui                          | 1/70              |               |              | 18,03      | 10,10    | 15,47     | 152,62                   |
|                                   | Pupla de pui dezosată                      |                   | 0,070         | 0,070        | 15,29      | 6,47     | 4,41      | 87,47                    |
|                                   | Ouă de găină de categorie «Exstra»         |                   | 0,003         | 0,003        | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                   | Ceapa                                      |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                   | Pâine fortificată cu Fe și acid folic      |                   | 0,010         | 0,010        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
| 2.                                | Ragu din legume                            | 1/150             |               |              | 4,53       | 9,83     | 35,33     | 198,45                   |
|                                   | Ceapă uscată                               |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                   | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,010         | 0,010        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                   | Cartofi                                    |                   | 0,100         | 0,070        | 1,44       | 0,07     | 13,68     | 57,60                    |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
|                                   | Morcov                                     |                   | 0,040         | 0,030        | 0,42       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|                                   | Mazare verde conservată                    |                   | 0,005         | 0,005        | 0,50       | 0,02     | 1,30      | 4,00                     |
|                                   | Varza proaspata                            |                   | 0,060         | 0,050        | 0,64       | 0,00     | 4,32      | 24,80                    |
| 3.                                | Pâine feliată                              | 1/25              |               |              | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025         | 0,025        | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
| 5.                                | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 46,84                    |
|                                   | Mere proaspete                             |                   | 0,040         | 0,035        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                   | Zahăr                                      |                   | 0,005         |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                                | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 0,42       | 0        | 11,93     | 49,63                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                            |                   |               |              | 25,33      | 20,23    | 85,53     | 514,29                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII |                                            |                   |               |              | 25,33      | 20,23    | 85,53     | 514,29                   |



| ZIUA VIII                          |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Paste făinoase cu branza de vaci la cuptor | 1/190             |                |               | 12,91      | 12,66    | 38,42     | 342,99                   |
|                                    | Paste fainoase din făină integrală         |                   | 0,045          | 0,045         | 3          | 0,39     | 22,2      | 108                      |
|                                    | Unt fără grasimi vegetale 82%              |                   | 0,002          | 0,002         | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                    | Branza de vaci 5%                          |                   | 0,050          | 0,050         | 6,4        | 3,60     | 0,4       | 80,40                    |
|                                    | Zahăr                                      |                   | 0,008          | 0,008         | 0          | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| 2.                                 | Biscuiți                                   | 1/20              |                |               | 1,64       | 1,90     | 14,80     | 85,20                    |
|                                    | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate        |                   | 0,020          | 0,020         | 1,64       | 1,90     | 14,8      | 85,20                    |
| 4.                                 | Iaurt natural/ Chefir                      | 1/140             |                |               | 2,40       | 3,60     | 4,80      | 60,00                    |
|                                    | Iaurt natural 2,6%                         |                   | 0,140          | 0,140         | 2,40       | 3,60     | 4,80      | 60,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                            |                   |                |               | 16,95      | 18,16    | 58,02     | 488,19                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                            |                   |                |               | 16,95      | 18,16    | 58,02     | 488,19                   |

| ZIUA VIII                          |                                                         |                   |                |               |            |          |           |                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                                         |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 2.                                 | Pește copt în sos de legume sotate                      | 1/70              |                |               | 13,54      | 4,40     | 18,19     | 120,80                   |
|                                    | Pește congelat                                          |                   | 0,090          | 0,070         | 12,24      | 1,22     |           | 56,88                    |
|                                    | Făină de grâu                                           |                   | 0,005          | 0,005         | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                    | Ulei de floare soarelui rafinat                         |                   | 0,003          | 0,003         |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                    | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,020         | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                    | Tomate în suc propriu                                   |                   | 0,010          | 0,020         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                    | Sare iodată                                             |                   | 0,001          | 0,001         |            |          |           |                          |
|                                    | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,020         | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
| 3.                                 | Mamaliguță                                              | 1/150             |                |               | 3,60       | 4,40     | 19,97     | 145,03                   |
|                                    | Crupe de porumb                                         |                   | 0,030          | 0,030         | 3,56       | 0,30     | 19,9      | 106,03                   |
|                                    | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                         |                   | 0,002          | 0,002         | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 4.                                 | Salată țărănească                                       | 1/50              |                |               | 1,80       | 4,59     | 11,08     | 67,72                    |
|                                    | Varza                                                   |                   | 0,050          | 0,032         | 0,32       |          | 2,16      | 12,40                    |
|                                    | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,015         | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                    | Ceapă                                                   |                   | 0,010          | 0,010         | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                    | Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr |                   | 0,005          | 0,005         | 0,13       | 0,05     | 0,81      | 4,32                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                     |                   | 0,001          | 0,001         |            | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 5.                                 | Pâine feliată                                           | 1/30              |                |               | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 0,030         | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
| 6.                                 | Compot de fructe uscate                                 | 1/200             |                |               | 0,34       | 0,54     | 21,55     | 92,09                    |
|                                    | Fructe uscate                                           |                   | 0,010          | 0,010         | 0,34       | 0,54     | 16,6      | 71,8                     |
|                                    | Zahăr                                                   |                   | 0,005          | 0,005         |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                                         |                   |                |               | 21,71      | 14,29    | 85,19     | 505,74                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                                         |                   |                |               | 21,71      | 14,29    | 85,19     | 505,74                   |

| ZIUA X                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Papricaș din carne de pui                                       | 1/70              |               |              | 18,19      | 4,54     | 15,80     | 129,10                   |
|                                 | Fileu de pui                                                    |                   | 0,090         | 0,070        | 17,50      | 1,40     | 0,70      | 79,80                    |
|                                 | Sare iodată                                                     |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                 | Morcov                                                          |                   | 0,020         | 0,020        | 0,20       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|                                 | Ceapă                                                           |                   | 0,010         | 0,010        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Rosii în suc propriu                                            |                   | 0,010         | 0,010        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 2.                              | Piure de mazare                                                 | 1/200             |               |              | 9,19       | 4,50     | 21,16     | 163,97                   |
|                                 | Mazare                                                          |                   | 0,070         | 0,070        | 9,15       | 0,40     | 21,09     | 124,97                   |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,002         | 0,002        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
| 3.                              | Salata de iarnă                                                 | 1/50              |               |              | 1,95       | 4,5      | 6,91      | 65,83                    |
|                                 | Sfecla                                                          |                   | 0,050         | 0,045        | 0,95       |          | 6,05      | 24,08                    |
|                                 | Semințe de floarea soarelui                                     |                   | 0,001         | 0,001        | 1          | 3,5      | 0,86      | 32,75                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                             |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1        |           | 9                        |
| 4.                              | Compot din fructe proaspete                                     | 1/200             |               |              | 0,22       | 0,01     | 13,66     | 56,08                    |
|                                 | Fructe proaspete                                                |                   | 0,035         | 0,035        | 0,19       |          | 5,47      | 22,75                    |
|                                 | Lamâie                                                          |                   | 0,005         | 0,003        | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                 | Zahăr                                                           |                   | 0,008         | 0,008        |            |          | 7,92      | 32,46                    |
| 5.                              | Pâine feliată                                                   | 1/30              |               |              | 2,7        | 0,9      | 14,4      | 77,4                     |
|                                 | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 2,7        | 0,9      | 14,4      | 77,4                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X |                                                                 |                   |               |              | 32,25      | 14,45    | 71,93     | 492,38                   |