



COORDONAT

Sef Directie CSP Chișinău
Dna Eudochia Tcaci
_____ 2024



APROBAT

Administrator ÎMAP „Liceist”
Dna Ana Pascal
_____ 2024

MENIU-MODEL
pentru alimentația elevilor
din cadrul Liceului cu Profil Sportiv Buiucani
ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani) **pentru**
anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZI I - LUNI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou de găină fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	168,3	168	6,4	11,36	40,65	323,4
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul					17,46	28,66	65,79	618,8
Prânzul clasele 1-4								
1	Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	151,76
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3		3		27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%(prel.termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui/curcan/ la abur	75	88,5	78	15,97	10,25	9,19	217,59
	fileu de pui/curcan/		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din hrisca	120	60,2	59,9	0,71	5,47	22,71	220,4
	crupe de hriscă		55,2	54,9	0,68	1,32	22,68	183
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamii(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină intergrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (mere,ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total- Prânzul					30,22	32,61	126,03	979,08
Prânzul clasele 5-8								

4	Terci din hrisca puhava	150	74	73,63	0,88	5,8	28,38	266,15
	crupe de hriscă		69	68,63	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid f	100	100	100	8,1	1,2	48	267
8	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
9	Biscuiti /fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri/nuci/	100	100	100	8,2	9,5	74	426
Total- Prânzul					56,75	50,77	244,23	1807,61
TOTAL ZI /cl.1-4/					47,68	61,27	191,82	1597,88
TOTAL ZI /cl.5-8/					58,14	69,8	252,88	2025,61
TOTAL ZI /cl.9-12/					74,21	79,43	310,02	2426,41
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II - MARTI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Fructe proaspete (mere)	150	187,5	150	0,78	0	22,5	69
2	Tartină cu unt si magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	212,3
	Pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	57,4
3	Terci de gris rar cu stafide pe lapte pasteurizat	200	163	163	6,27	9,73	36,45	315,18
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul					9,7	19,95	56,08	615,62
Prânzul clasele 1-4								
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	2,8	3,6	52,7
	rosii proaspete		57,9	55	0,28	0	2	8,5
	ceapa/ceapă verde,/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	2,8	0	36
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza pr. cu cartofi si smântână	250	196,5	166,48	2,63	5,15	16,12	112,56
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	50/50	123,2	93,45	13,38	10,25	8,04	185,18
	Carne de bovină(porcină) dezosată refrigerată		81	60,75	12,27	4,25	0	91,13
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	42,2	41,82	4,53	3,66	25,25	224,22
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69

Total Prânzul cl.1-4				26,91	24,22	115,32	842,68	
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	2,8	3,6	52,7
	rosii proaspete		57,9	55	0,28	0	2	8,5
	ceapa/ceapă verde,/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	2,8	0	36
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza pr.cu cartofi cu carne de pui	250/50	269	233,48	11,55	11,55	16,04	211,85
	smântână 15%		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezostat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50	163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68
	Carne de bovină(porcină) dezostată refrigerată		121,5	91	18,94	6,56	0	140,63
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	48,2	47,82	4,57	8,58	25,3	269,1
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	1,4	0,42	30,8	124,6
8	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogen., adosuri si E-ri/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
Total Prânzul cl.5-8					47,42	39,22	169,58	1318,63
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	2,8	3,6	52,7
	rosii proaspete		57,9	55	0,28	0	2	8,5
	ceapa/ceapă verde,/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	2,8	0	36
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza pr.cu cartofi ,carne,smint	250	269	233,48	11,55	11,55	16,04	211,85
	smântână 15%		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezostat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50	163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68
	Carne de bovină(porcină) dezostată refrigerată		121,5	91	18,94	6,56	0	140,63

	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	48,2	47,82	4,57	8,58	25,3	269,1
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	1,4	0,42	30,8	124,6
8	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogen., adosuri si E-ri/	100	100	100	8,2	5,18	95	346,12
Total Prânzul 9-12					54,84	42,29	248,78	1598,05
TOTAL ZI cl.1-4					36,61	44,17	171,4	1458,3
TOTAL ZI cl.5-8					57,12	59,17	284,9	1934,25
TOTAL ZI cl.9-12					64,54	62,24	304,86	2213,67
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatul bucatele	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Budincă din brinză stafide si dulceața	100/20	100	160	19,02	12,78	37,85	386,54
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	gem/de fructe/		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul					27,31	26,34	60,35	657,44
Prânzul cl.1-4								
1	Salata de sfecla cu prune uscate,semint	100	117,5	99,82	1,93	6,08	22,97	186,79
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5,94		53,94
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	75/150	180,7	148,2	19,18	13,58	28,94	302,71
	carne de gaina dezosata		111	81,6	16,38	6,93	4,73	113,72
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
6	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Total Prânzul					31,37	26,66	145,93	954,92

Prânzul cl.5-8								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	168,81
	sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		5	5	0	4,75	0	44,95
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	166,2	120,6	4,33	5,34	33,1	186,69
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	85/150	195,5	158,8	21,3	14,45	29,51	326,28
	carne de găina dezosata		125,8	92,2	18,5	7,8	5,3	137,29
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată\		0,2	0,2				
4	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate/nuci,adaos si E-ri/	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul				45,08	35,49	239,77	1503,31
Prânzul cl.9-12								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	159,82
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei ,file de pui și smânt.	250/50	240	188,4	15,25	9,96	36,25	262,17
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	file de pui		74	68	10,92	4,62	3,15	75,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	100/200	235,2	175,13	25,38	16,1	37,91	378,05
	carne de gaina dezosata		148	108,53	21,78	9,22	6,29	151,25
	crupe de orez		52,5	34,5	3,3	0,93	29,86	163,85

	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare		0,2	0,2				
4	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate/nuci/,adaos si E-ri/	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu a	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	150	211	150	1,5	0,4	33,2	133,8
	Total Prânzul				60,57	41,86	262,34	1665,66
	TOTAL ZI cl.1-4				58,68	53	206,28	1612,36
	TOTAL ZI cl.5-8				72,39	61,83	300,12	2160,75
	TOTAL ZI cl.9-12				87,88	68,2	322,69	2323,1
	Corelatia P-L-G 1*1*4.1							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucaturilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	81	80	10,51	15,4	24,09	298,3
	pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	170	170	7,1	12,92	32,67	272,5
	Tăiței de casa/paste		30	30	3,54	0,72	21,75	102,3
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul					19,17	34,66	84,01	709,71
Prânz clasele 1-4								
1	Salată de morcov ,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,12	12,77	104,46
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,99	0	44,95
2	Ciorba de fasole	250	114,5	102,64	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc de carne de bovina/porc/ copt la aburi	2/50	125,2	94	17,88	11,13	6,77	206,26
	pulpă de bovină/porcină/dezosată refrigerată		105	74	16,67	5,78	0	123,75
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeti		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2					
4	Terci de griu viscos	150	33	32,74	8,6	4,36	46,4	210
	Crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		2	2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzului cl.1-4					39,6	27,3	151,58	935,13
Prânz clasele 5-8								

1	Salată de morcov ,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,12	12,77	104,46
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,99	0	44,95
2	Ciorba de fasole si crutoane	250/20	157,8	122,64	7,74	4,55	39,05	216,29
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	pâine de făină integrala		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc de carne de bovina/porc/ copt la aburi	2/50	147,2	116,2	19,09	18,46	13,53	306,75
	pulpă de bovină/porcină/dezosată refrigerată		105	74	16,67	5,78	0	123,75
	pâine de făină integrala		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeti		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de griu viscos	150	38	37,74	8,31	8,46	46,46	247,4
	Crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		2	2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chiflă cu mac/fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri/	75	75	75	6,07	3,88	67	277,5
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul cl.5-8					51,35	43,31	260,32	1527,22
Prânzul clasele 9-12								
1	Salată de morcov ,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,12	12,77	104,46
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,99	0	44,95
2	Ciorba de fasole	250	157,6	122,44	7,74	4,55	39,05	216,29
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	pâine de făină integrala		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
3	Bitoc de carne de bovina/porc/ copt la aburi	2/50	147,2	116,2	19,09	18,46	13,53	306,75
	pulpă de bovină/porcină/dezosată refrigerată		105	74	16,67	5,78	0	123,75
	pâine de făină integrala		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeti		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18

	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de griu viscos	200	44,8	44,43	11,03	8,55	61,76	304,36
	Crupe de griu		34,6	34,23	10,97	0,35	61,67	229,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Chiflă cu mac /fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri	75	75	75	6,07	3,88	67	277,5
6	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
7	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
8	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul cl.9-12					53,86	41,76	265,61	1637,36
TOTAL ZI cl.1-4					58,77	61,96	235,59	1644,84
TOTAL ZI cl.5-8					70,52	77,97	344,33	2236,93
TOTAL ZI cl.9-12					73,03	76,42	349,62	2347,07
Corelatia P-L-G 1*1,1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Tartină cu bitoc de carne de pui	50/30	119	91	14,08	12,22	18,77	230,68
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
3	Cuscus cu lapte	220	140	140	5,93	7,01	30,78	220,8
	cuscus		30	30	3	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul					24,51	24,8	68	608,3
Prânzul clasele 1-4								
1	Dovlicei/broccoli,dovlicei/ sotat cu unt	100	223	122,2	1,25	8,2	0,51	116,8
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	193,7	129,07	4,14	4,27	18,48	150,04
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește merluciu copt cu legume	50	269,4	253,08	23,21	28,8	82,4	467,28
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		83,5	75,38	11,02	2,7		85,65
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu unt	150	59,7	59,2	4,96	9,99	33,99	238,8
	crupe de malai		49,5	49	4,9	1,79	33,9	164
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29

	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul cl.1-4					34,56	41,99	168,84	1263,36
Prânzul clasele 5-8								
1	Conopida/broccoli,dovliciei/ sotat cu unt	100	223	122,2	1,25	8,2	0,51	116,8
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	198,7	134,07	4,28	5,27	18,64	160,04
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește merluciu copt cu legume	75	295,4	275,2	25,19	29,97	71,45	192,86
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02		124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu unt	150	59,7	59,2	4,96	9,99	33,99	238,8
	crupe de malai		49,5	49	4,9	1,79	33,9	164
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Covrigei	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
Total Prânzul cl.5-8					45,45	46,14	177,25	1327,92
Prânzul clasele 9-12								
1	Conopida/broccoli,dovliciei/ sotat cu unt	100	223	122,2	1,25	8,2	0,51	116,8
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250/50/10	272,5	201,87	15,2	9,89	21,79	235,52
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20

	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	file de pui refrigerat		74	68	10,92	4,62	3,15	75,48
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește merluciu copt cu legume	75	295,4	275,2	25,19	29,97	71,45	192,86
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02		124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu unt	150	59,7	59,2	4,96	9,99	33,99	238,8
	crupe de malai		49,5	49	4,9	1,79	33,9	164
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pateu cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate/	75	75	75	4,05	2,59	45	298
7	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
8	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul clasele 9-12					54,95	51,85	232,25	1509,98
TOTAL ZI cl.1-4					59,07	66,79	236,84	1871,66
TOTAL ZI cl.5-8					69,96	70,94	245,25	1936,22
TOTAL ZI cl.9-12					79,46	76,65	300,25	2118,28
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3
	pâine din făină integrală		50	50	4,05	0,6	24	133,5
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci de hriscă cu lapte	200	167,5	166,8	8,8	10,18	40,55	328
	crupe de hriscă		52,5	51,8	5,74	0,98	30,5	177,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie:	200	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total -Dejunul					18,04	24,55	70,26	610,55
Prânzul clasele 1-4								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	124,2	97,2	1,96	6,53	11,32	102,46
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu paste	250	131,2	105	2,96	3,75	26,12	174,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de pui / curcan/in sos rosu	50/40	137	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui refrigerat		74	68	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Fasole fierte	120	49,2	49	10,09	2,92	24,76	212,08
	fasole		46	45,8	10,07	0,46	24,72	188,68
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	144	100	0,91	0,1	11,09	47,38
Total Prânzul cl.1-4					31,9	24,72	117,76	929,23
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	12,08	197,19
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5

	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei nerafinate		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodata		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu paste,carne de pui,smintina	250/30	185,6	155,8	8,44	8,39	27	243,45
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/ smântână 15%		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeata		3	3		2,97		26,97
	sold de pui dezosat		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		44,4	40,8	5,2	2,64	0,56	48,6
			0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de pui / curcan/in sos rosu	65/50	160,9	144,2	13,75	10,25	6,48	209,51
	fileu de pui refrigerat		97,9	88,4	12,17	5,15	3,52	69,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,2	73,85	15,13	4,79	41,63	245,4
	fasole		69	68,65	15,1	0,69	41,58	208
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	144	100	0,91	0,1	11,09	47,38
8	Biscuiti/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total Prânzul cl. 5-8					53,6	43,13	193,29	1461,75
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	12,08	197,19
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodata		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu paste,carne de pui,smintina	250/50	215,2	183	11,84	10,15	27,37	275,52
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/ smântână 15%		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeata		3	3		2,97		26,97
	sold de pui dezosat		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67
			0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de pui / curcan/in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui refrigerat		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06

	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Fasole fierte	200	97,2	96,74	20,17	5,02	55,49	313,76
	fasole		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	184	150	0,91	0,1	12	67,5
8	Chiflă cu mac /fără grăsimi hidrogenizate,adaos si E-	75	75	75	6,07	3,75	68	260,25
	Total prinzul cl.9-12				61,2	42,93	238,61	1613,48
	TOTAL ZI cl.1-4				49,94	49,27	188,02	1539,78
	TOTAL ZI cl.5-8				71,64	67,68	263,55	2072,3
	TOTAL ZI cl.9-12				79,24	67,48	308,87	2224,03
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARTI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci de mei cu dovleac/stafide	160	95	87	9,65	5,8	50,7	288,94
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	71,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	9,87	3,51	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul					27,68	24,92	80,44	635,86
Prânzul clasele 1-4								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conservare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smintana	250	160,86	137,48	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecică		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne pui cu sos de tomate	75/30	121,2	106,9	17,26	12,93	16,66	312,88
	fileu de pui refrigerat		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu de cartofi	120	165	125	2,69	4,67	20,24	148,05
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68

	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete(mere, ect.)	100	125	100	0,52	0	15	69
	Total prinzul cl.1-4				29,81	27,18	116,58	998,34
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conservare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smintana	250	238,06	208,68	10,94	9,56	14,61	245,03
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	75/30	121,2	106,9	17,26	12,93	16,66	312,88
	fileu de pui refrigerat		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu de cartofi	150	205	155	3,22	8,75	25,09	210,36
	cartofi		175	125	2,52	0,13	23,94	124,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte pasteurizat 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	125	100	0,52	0	15	69
8	Biscuiti/ fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-ri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total prinzul cl.5-8				46,74	40,25	175,72	1524,63
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conservare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smintana	250/50	237,86	208,48	10,94	9,56	13,67	245,03
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20

	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	jelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	100/30	154,9	133,1	23,12	15,33	22,81	405,08
	fileu de pui refrigerat		99,7	81,7	20,01	8,6	5,7	185,8
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,1	62,68
4	Pireu de cartofi	150	205	155	3,22	8,75	25,09	210,36
	cartofi		175	125	2,52	0,13	23,94	124,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte pasteurizat 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făina integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	125	100	0,52	0	15	69
8	Biscuiti / fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	75	75	75	6,2	7,5	55	319,5
	Total prinzul cl.9-12				54,18	45,4	213,93	1607,97
	TOTAL ZI cl.1-4				57,49	52,1	197,02	1634,2
	TOTAL ZI cl.5-8				74,42	65,17	256,16	2160,49
	TOTAL ZI cl.9-12				81,86	70,32	294,37	2243,83
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatria P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Papanasi de brinza de vaci la cuptor	100/20	134	132,7	18,32	14,59	22,48	333,69
	brinză de vaci ,9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	faina integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt ,82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	magiun de fructe/mere,coacază/		20	20	1,2	0	13,6	57,4
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul					29,78	31,45	44,97	649,59
Prânzul clasele 1-4								
1	Salata de rosii si ardei proaspeti cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250	136,2	111,3	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcină)dezosată ,degrasată		81	60,75	12,27	4,25	2,9	91,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porumb viscos	150	45,2	54,2	4,93	5,94	33,93	201,4
	crupe de malai		49,5	49	4,9	1,79	33,9	164
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2

7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
	Total prinzul cl.1-4				28,78	35,72	124,62	897,6
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata de legume proaspete cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250	141,2	114,5	3,31	5,31	20,87	154,68
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcină)dezosată ,degrasată		81	60,75	12,27	4,25	2,9	91,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porumb viscos	150	45,2	59,2	4,96	9,99	33,99	238,8
	crupe de malai		49,5	49	4,9	1,79	33,9	164
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chiflă cu magiun /fara grasimi hidrogenizate,ada	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
	Total prinzul cl.5-8				35,98	41,79	194,03	1415,48
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de legume proaspete cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250	141,2	114,5	3,31	5,31	20,87	154,68
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97

	sare		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	75/50	156,5	122,53	18,94	16,45	5,05	241,61
	Carne de bovină(porcină)dezosată ,degrasată		121,5	91,13	18,41	4,25	2,9	146,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci de porumb viscos	200	45,2	63,13	5,36	10,32	35,56	246,84
	crupe de porumb		53,3	52,93	5,3	2,12	35,47	172,04
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
8	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-	100	100	100	8,2	9,45	74	426
	Total prinzul cl.9-12				45,32	43,03	227,66	1594,58
	TOTAL ZI cl.1-4				58,56	67,17	169,59	1547,19
	TOTAL ZI cl.5-8				65,76	73,24	239	2065,07
	TOTAL ZI cl.9-12				75,1	74,48	272,63	2244,17
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Tartină cu unt si magiun/dulceata /	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	237,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	317,18
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul				15,63	18,96	89,94	672,98
Prânzul clasele 1-4								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250/20	156,2	112,2	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine faina integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,4	0,4				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos roșu	75/50	135,7	122,4	12,45	10,62	17,36	234,29
	pulpă de pui dezosată/curcan/		75	68	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrală		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/telină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	57,2	57,2	6,23	5,4	32,45	229,4
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (kiwi,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66
	Total Prânzul cl.1-4				32,78	20,47	155,21	973,03
Prânzul clasele 5-8								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250/20	156,2	112,2	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine faina integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,4	0,4				

3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos roșu	100/50	130,7	122,4	12,45	10,62	17,36	234,29
	pulpă de pui dezosată/curcan/		70	68	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrală		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	62,2	62,2	6,26	9,5	32,49	266,8
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (kiwi,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66
8	Biscuiți/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	100	100	100	8,2	9,64	74	426
Total Prânzul cl.5-8					36,33	34,69	255,3	1573,99
Prânzul clasele 9-12								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare si crutoane	250/20	155,8	111,8	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine făina integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,4	0,4				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos roșu	100/50	205,2	144,9	12,89	10,65	19,5	314,61
	pulpă de pui dezosată/curcan/		140	86	10,04	4,3	2,9	136,62
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	200	76,2	76,2	8,36	9,9	43,18	330,16
	paste fainoase / faina integrala/		66	66	8,3	1,7	43,09	255,36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (kiwi,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66
8	Biscuiți/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	100	100	100	8,2	9,64	74	426
Total Prânzul cl.9-12					46,85	35,12	268,13	1717,67
TOTAL ZI cl.1-4					48,41	39,43	245,15	1646,01
TOTAL ZI cl.5-8					51,96	53,65	345,24	2246,97
TOTAL ZI cl.9-12					62,48	54,08	358,07	2390,65
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul clasele 1-12								
1	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
2	Tartină cu bitoc de carne de pui	50/30	108,2	80,2	13,35	12,11	14,45	206,65
	pulpe de pui dezosate refrigerate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Terci din cereale cu dovleac	150	100	84,5	4,43	1,56	39,1	229,1
	crupe de orz		35	34,5	4,08	1,56	27,1	185,2
	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		50	35	0,35	0	2,1	9,1
	caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	71,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	total dejunul				18,86	15,63	81,22	544,06
Prânzul clasele 1-4								
1	Conopida /dovlicii/copti cu cascaval	50	133	131	5,76	13,6	0,3	162,8
	conopida ,broccoli,dovlicii proaspeti		107	106	0,7		0,21	21
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de legume și smântână:	250	177,7	126,5	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt in rola	50	119,5	110,4	9,69	10,12	11,51	213,23
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		83,5	78	7,95	4,02		124,83
	faina de griu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodasta		2	2	0	0	0	0
4	Orez fier	100	37,2	36,7	2,41	3,97	20,62	192,12
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total prinzul cl.1-4				27,08	33,84	135,16	965,17

Prânzul clasele 5-8

Prânzul clasele 5-8								
1	Conopida /dovlicei/copti cu cascaval	50	133	131	5,76	13,6	0,3	162,8
	conopida ,brocoli,dovlicei proaspeti		107	106	0,7		0,21	21
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de legume și smântână:	250	182,7	131,5	3,56	5,21	40,58	139
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt in rola	75	163,75	151,9	10,44	12,2	16,96	302,55
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		125,25	117	7,95	6,03		187,25
	faina de griu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,7	63,17	3,93	9,26	33,46	268,12
	crupe de orez		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,32
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Covrigei cu mac/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
	Total prinzul cl.5-8				39,55	43,27	232,2	1492,47
Prânzul clasele 9-12								
1	Conopida /dovlicei/copti cu cascaval	50	133	131	5,76	13,6	0,3	162,8
	conopida ,brocoli,dovlicei proaspeti		107	106	0,7		0,21	21
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de legume și smântână:	250	182,7	131,5	3,56	5,21	40,58	139
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt in rola	75	163,75	151,9	10,44	12,2	16,96	302,55
	fileu de pește de mare congelat ,eviscerat		125,25	117	7,95	6,03		187,25
	faina de griu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,7	63,17	3,93	9,26	33,46	268,12

	crupe de orez		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,32
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Covrigei cu mac/ fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-ri/	100	100	100	11	3	79	320
	Total prinzul cl.9-12				43,95	44,47	263,8	1620,47
	TOTAL ZI cl.1-4				45,94	49,47	216,38	1509,23
	TOTAL ZI cl.5-8				58,41	58,9	313,42	2036,53
	TOTAL ZI cl.9-12				77,27	60,1	345,02	2164,53
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1,1*1*4							