

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică

Șefa direcției CSP Chișinău

_____ **Victoria Stavenschi**

” ” _____ **2025**

APROBAT

Administratorul

ÎMAP „Liceist”

_____ **Ana Pascal**

” ” _____ **2025**

MENIUL - MODEL

pentru 2 săptămâni pentru cantina

din cadrul Liceului cu Profil Sportiv Buiucani

/căminul instituției/ ÎMAP ”Liceist”

pentru perioada sezonului de iarna-primăvara anul 2026

Chișinău 2025

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								
ZI I - LUNI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejunul I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Lapte fier	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
	Total Dejunul -I				14,86	19,16	24,49	348,9
Dejunul II								
	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
1	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 fier 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 ovăș		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	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				14,02	25,49	60,76	552,55
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	9,43	12	6,92	139,26
	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		5	5	5	4,95		44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
	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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/refrigirat		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare		0,5	0,5				
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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid foli	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
8	Biscuiti /fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					45,68	43,09	187,09	1424,76
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	9,43	12	6,92	139,26
	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		5	5	5	4,95		44,95
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez,carne si smintina	250/50	219,7	183,53	12,15	9,88	26	242,76
	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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/refrigirat		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din hriscă 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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid foli	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiti /fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					57,65	47,97	207,23	1612,56
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănat in pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	173,58
	fileu pui /curcan/ refrigerat		50	42	10,92	4,62	0	68,8
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate in suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9

	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	Ceai 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
6	pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				20,01	16,76	73,91	460,47
	TOTAL ZI /cl.5-8/				106,54	104,5	346,25	2786,68
	TOTAL ZI /cl.9-12/				137,36	109,38	366,39	2974,48
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA II - MARȚI								
ZIUA II - MARȚI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu fileu de pui copt	30/30	95,02	92,02	18,21	12,75	24,04	239,39
	pâine di n făină integrală bogată in fibre	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei vegetal de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,02	0,02	0	0	0	0
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 -I					21,69	17,57	34,29	323,91
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	142,6	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Tartină cu unt si magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	198,9
	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		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	44
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					9,63	20,05	46,68	582,22
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata de rosii cu seminte	85	90,2	84,8	2,57	14,92	4,4	151,42
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		8	8		7,92		71,92
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
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 dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50	163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68

	Carne de bovină(porcină) dezosată 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
4	sare iodată		0,2	0,2				
	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
5	sare iodată		0,2	0,2				
6	Suc de legume(morcov și dovleac)	200	200	200	0,4	0	22	92
7	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
	Fructe proaspete (pere, 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					49,42	51,34	170,38	1417,35
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de rosii cu seminte	85	90,2	84,8	2,57	14,92	4,4	151,42
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		8	8		7,92		71,92
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
2	Ciorbă din varza pr.eu 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 dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in 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) dezosată 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 legume(morcov și dovleac)	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 (pere, 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 9-12					52,69	51,82	189,58	1524,15
CINA								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	86	58	11,68	8,83	4,37	123,61

	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 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci de porumb	150	38,2	38	4,15	4,18	25,73	169,9
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare		0,2	0,2				
5	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
	lamâie							
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina					24,77	22,24	106,17	658,26
	TOTAL ZI cl.5-8				105,51	111,2	357,52	2981,74
	TOTAL ZI cl.9-12				108,78	111,68	376,72	3088,54
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 calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
ZIUA III – MIERCURI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Chiflă /achiz/cu brinza cu cheag tare	50/20	71	70	10,45	9,19	35	263,5
	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul -I					12,95	12,94	40	326
Dejunul II								
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 dulceata	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 fierț	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
total dejun II					27,31	26,34	60,35	657,44
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 gaina 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	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid foli	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,91	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul 5-8				45,98	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	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid foli	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,91	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul 9-12				60,98	41,76	251,32	1621,57
CINA								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	105,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		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
3	Terci de arpacas de orz viscoasa	120	41,2	40,82	4,53	2,84	25,25	157,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				28,84	12,6	55,75	562,19

TOTAL ZI cl.5-8	115,08	87,37	395,87	3048,94
TOTAL ZI cl.9-12	130,08	93,64	407,42	3167,2
Corelatia P-L-G 1*1*4.1				
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 PATRA – JOI								
ZIUA A IV– JOI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Tartina cu unt	10/30	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3
	Pâine (făină integrală)	50	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	Ceai cu lapte fiert	200	55,2	55,2	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul-I					10,66	15,61	31,44	310,68
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mere,ect.)	150	165	150	1,01	0,3	19,65	63
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 bogată în fibre	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	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
4	Ceai 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 II					21,72	27,54	99,51	699,44
Prânzul clasele 5-8								
1	Salată de morcov, mere si stafide	100	120	101	1,07	4,79	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	4,66	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
	verdeată		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	147,2	116,2	19,09	18,46	13,53	306,75
	pulpă de bovină/porcină/dezosată,degrasat		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
8	Fructe proaspete (pere,ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul cl.5-8					49,86	42,76	244,6	1457,32
Prânzul clasele 9-12								
1	Salată de morcov,mere si stafide	100	120	101	1,07	4,79	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	4,66	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
	verdeată		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	147,2	116,2	19,09	18,46	13,53	306,75
	pulpă de bovină/porcină/		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 legume (morcov și dovleac)/zahar <5 gr/100 g	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 (pere,ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Prânzul cl.9-12					52,37	41,21	249,89	1567,46
CINA								
1	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	142,6	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui/curcan/copt cu unt	50	80,2	56,2	14,16	11,16	3,19	129,5
	fileu de pui		74	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	sare		0,2	0,2	0		0	
4	Cartofi copti in rola	150	255	155	3	5,1	29,55	169,45
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
ZIUA A V – VINERI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Tartină cu mozzarella	50/30	50,1	50	4,5	5,82	14,4	169,7
	mozzarella		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Ceai 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-I					5,05	11,86	19,47	218,9
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Grilettă cu unt și brinza cu cheag tare pe pâi	50	51	50	7,36	13,98	11,59	215,5
	unt , 82,5 % grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		20	20	2	0,38	11,5	50,7
3	Terci de orez cu lapte	200	146,3	146	5,36	11,36	27,66	250,74
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	107,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	10,44
	unt, 82,5% grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
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					16,7	30,76	58,7	591,76
Prânzul clasele 5-8								
1	Dovlicei/ardei dulci,conopida/ copti	100	219	118,2	1,19	5,94	0,42	95,94
	dovlice,ardei dulci,conopida proaspete		213	112	1,19		0,42	42
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	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 copt cu legume și mămăligă:	75/150	234	214,6	20,95	18,4	40,21	453,86
	pește		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	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
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					41,15	32,31	145,92	1267,08
Prânzul clasele 9-12								
1	Dovlicei/ardei dulci, conopida/ copti	100	219	118,2	1,19	5,94	0,42	95,94
	dovlice, ardei dulci, conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	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 in 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		74	68	10,92	4,62	3,15	75,48
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume și mămligă:	75/200	267	247,4	24,95	18,46	65,91	520,16
	file de peste 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	crupe de porumb		66	65,6	8,12	0,12	51,4	198,8
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
5	Compot de fructe	200	200	200	0,2	3,79	12,17	47
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					54,45	41,87	216,79	1532,62
CINA								
1	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 iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Coltunasi lenoși din brinza de vaci cu unt	100/5	96	99,8	14,61	11,62	22,32	215,3
	brinza 9%		76	75	12,7	6,84	9,88	119
	faina de griu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	oua extra		0,12 b	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8

	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total cina					28,76	25,5	46,58	465,12
TOTAL ZI cl.5-8					91,66	100,43	270,67	2542,86
TOTAL ZI cl.9-12					104,96	109,99	341,54	2808,4
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 SASEA- SÎMBĂȚĂ								
ZI VI - SÎMBĂȚĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejunul I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/30	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul -I					14,86	19,16	24,49	348,9
Dejunul II								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		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 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 ovăș		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 -II					17,46	28,66	65,79	618,8
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata cu legume cu susan:	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 iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu arpacas si smintina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
	arpacas		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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodata		0,2	0,2				
3	Snițel de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare		0,5	0,5				
4	Terci din hriscă 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		0,2	0,2				
5	Suc de legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiți fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					43,95	41,62	206,29	1642,61
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata cu legume cu susan:	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 arpacas,carne si smintina	250/50	219,7	183,53	12,15	9,88	26	242,76
	arpacas		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
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%(prel.termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare		0,2	0,2				
3	Snitel de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare		0,5	0,5				
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		0,2	0,2				
5	Suc de legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiți fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					52,65	46,02	207,23	1594,61
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănăt in pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/ refrigerat		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate in suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4

[illegible]

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A SAPTEA –DUMINICĂ								
ZIUA VII –DUMINICĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Ceai cu lapte fiert	200	55,2	55,2	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total dejun I					12,82	21,8	26,44	353,8
Dejun - II								
1	Tartină cu unt si magiun/dulceata /de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,56	28,04	199,9
	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		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 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci de orez cu fructe pe lapte pasteurizat	200	164	163,55	9,44	4,62	47,35	300,79
	orez		45	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	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
3	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 -II					12,06	10,84	80,88	519,83
Prânzul 5-8								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	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
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/cu sos rosu	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcină)dezosată refrigerată		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 griu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de griu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	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 /fără grăsimi hidrogenizate	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5

8	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	75	100	75	0	0	59,2	28,12
	Total prinzul cl.5-8				38,63	31,97	241,39	1313,96
Prânzul 9-12								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	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
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovină /porcină/cu sos rosu	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcină)dezosată refrigerată		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 griu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de griu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	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 /fără grăsimi hidrogenizate	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	75	100	75	0	0	59,2	28,12
	Total prinzul cl.9-12				38,63	31,97	241,39	1313,96
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănate în pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Cartofi cu legume înabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				20,01	16,76	73,91	507,85
	TOTAL ZI /cl.5-8/				63,51	81,37	422,62	2695,44
	TOTAL ZI /cl.9-12/				64,7	81,37	422,62	2695,44
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
Corelația 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 - LUNI								
ZIU VIII - LUNI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	11,49	199,9
	pâine din făină de grâu 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	Ceai cu lamiie	200	0	0	5,73	13,52	11,49	219,04
Total -Dejunul					5,73	13,52	11,49	219,04
Dejunul II								
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 hrisca cu lapte	200	167,5	166,8	8,8	10,18	40,55	328
	crupe de hrisca		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 catină	200	11,2	10,2	0,07	1,66	5,4	18,83
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total -Dejunul II					18,07	24,56	70,44	611,11
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 nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodată		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/		5	5	0,27		0,75	4,25
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezosat		44,4	40,8	5,2	2,64	0,56	48,6
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	65/50	160,9	144,2	13,75	10,25	6,48	209,51
	fileu de pui refrigerat,dezosat		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 bogată în fibre	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 morcov, mere si 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 iodată		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
			10	10	0,28	2	0,32	20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sold de pui dezosat		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui refregirat,dezosat		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 bogată în fibre	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-ri/	75	75	75	6,07	3,75	68	260,25
Total prinzul cl.9-12					61,2	42,93	238,61	1613,48
CINA								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	86	53	11,68	8,83	4,37	159,43
	pulpă de porc dezosată		70	37	10,92	4,62	0	98
	piine de făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Cartofi fierti	100	158,2	102,2	1,73	3,36	16,28	98,35

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUA - MARȚI								
ZIUA A IX- MARȚI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun-I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu 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
	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-I					5,73	13,52	19,98	219,04
Dejunul II								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu 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	Supă de lapte cu tăitei /paste	250	170	170	7,1	12,92	32,67	272,5
	Tăitei 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	
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 II					25,13	32,04	62,41	619,42
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5
	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
	sfecclă		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 dezodat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tor	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 legume/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	1527,21
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5
	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 /sfecolic/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
	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
	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 tor	100/30	154,9	133,1	23,12	15,33	22,81	405,08
	fileu de pui		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	5,4	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 legume /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/	75	75	75	6,2	7,5	55	319,5

	Total prinzul cl.9-12				54,18	45,4	213,93	1607,97
CINA								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,5
2	Carne de pui in sos alb	50/40	134	102,8	11	10,03	5,58	201,92
	pulpa de pui dezosată refrigerată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		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
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
3	Terci de arpacas de orz viscoasa	120	41,2	40,82	4,53	2,84	25,25	157,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
4	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
5	Pâine făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina					24,37	13,57	61,33	547,22
TOTAL ZI cl.5-8					101,97	99,38	319,44	2912,89
TOTAL ZI cl.9-12					109,41	104,53	357,65	2993,65
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	Glucid e, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA - MIERCURI								
ZIUA X - MIERCURI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Chiflă /achiz/cu brinza cu cheag tare	50/20	71	70	10,45	9,19	35	263,5
	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Ceai cu lapte fier	200	51	50	1,46	2,89	6,95	46,4
Total Dejunul -I					12,95	12,94	40	326
Dejunul II								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu 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	Budincă din brinză de vaci cu morcov si smântî	100/10	100	151,2	14,06	15,8	29,54	292,44
	brinză de vaci ,9 %		75	70	10,85	5,84	8,45	118,1
	morcov		27,3	22	0,35	0,03	1,93	7,26
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	lapte pasteurizat 2,5 %		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	smintină 15 % grasime/termic tratată/		10	10	0,28	1,5	3,2	20
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Lapte fier	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul II					25,52	32,66	52,03	608,34
Prânzul clasele 5-8								
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 florea 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
	verdeată		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 iodata		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	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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	46
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chiflă cu magiun /fara grasimi hidrogenizate, ad	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fruite proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
	Total prinzul cl.5-8				36,38	42,12	195,6	1377,52
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de rosii si ardei proaspeti cu seminte de	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
	verdeată		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 legume /zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	46
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fruite 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	1548,58
CINA								
1	Fruite proaspete (portocale, ect.)	100	111	100	1,5	0	22,04	91
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	37	30	0,29		2	6,3
3	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	86	53	11,68	8,83	4,37	159,43
	pulpă de porc dezosata		70	37	10,92	4,62	0	98
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci de hriscă	100	50,2	50	0,59	4,38	18,94	182,42
	crupe de hriscă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2				

5	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
6	Pâine din făină integrală	40	40	40	3,23	0,48	18,72	106
	Total -cina				17,36	15,35	71,56	534,37
	TOTAL ZI cl.5-8				96,47	101,86	352,13	2933,48
	TOTAL ZI cl.9-12				105,41	102,77	384,19	3104,54
	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 UNSPREZECEA -- JOI								
ZIUA XI- JOI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejunul I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul -I					14,86	19,16	24,49	348,9
Dejunul II								
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 de grâu 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	Ceai de plante cu catină	200	11	10	0,07	1,66	5,4	18,83
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul II					15,15	14,58	90,27	642,61
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 integrala		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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (struguri,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66
8	Suculent cu brinza/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
Total Prânzul cl.5-8					32,18	27,64	216,3	1321,49
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
	verdeată		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	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 integrala		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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (strugurii,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66
8	Suculent cu brinza/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
Total Prânzul cl.9-12					42,7	28,07	229,13	1465,17
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
							45	
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ impănă în pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38

	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate in suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	Ceai 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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				20,01	16,76	73,91	507,85
	TOTAL ZI cl.5-8				82,2	78,14	404,97	2820,85
	TOTAL ZI cl.9-12				92,72	78,57	417,8	2964,53
	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
ZI A DOISPREZECEA - VINERI								
ZIUA XII - VINERI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun-I								
1	Pateu cu brinza /fără grăsimi hidrogenizate/	60	60	60	4,05	2,59	36	148
2	Tartină cu unt:	10/40	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu lămâie:	200/3	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 -I				7,39	12,92	60,51	347,87
Dejunul II								
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				
			0,2	0,2				
3	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	72	71	12,46	10,23	38,51	291,6
	taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Ceai de plante cu merisor	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,06	0,02	0,45	4,5
	total dejunul II				26,89	24,3	80,54	609,32
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	75	104,5	83,2	1,76	3,04	16,67	118,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
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	24,24	12,2	16,96	302,55
	fileu de peste de mare congelat,eviscerat		125,25	117	21,75	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 iodata		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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	100	100	100	8,1	1,2	48	267
8	Fruite proaspete -(mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
9	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				49,35	32,71	248,57	1448,53
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	75	104,5	83,2	1,76	3,04	16,67	118,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
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 merluțiu copt in rola	75	163,75	151,9	24,24	12,2	16,96	302,55
	fileu de peste de mare congelat, eviscerat		125,25	117	21,75	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 legume/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fruite proaspete -(mere)	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				53,75	33,91	280,17	1576,53
CINA								
1								
2	Tartină cu pirjoala 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 iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
3	Coltunasi cu brinza de vaci cu unt	100/5	96	99,8	14,61	11,62	16,74	215,3
	brinza 9%		76	75	12,7	6,84	4,3	119
	faina de griu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	oua extra		0,12 b	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4

	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Covrigei /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/		20	20	2,2	0,6	15,8	40
Total cina					30,96	26,1	56,8	505,12
	TOTAL ZI cl.5-8				114,59	96,03	446,42	2910,84
	TOTAL ZI cl.9-12				118,99	97,23	478,02	3038,84
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
ZI A TREISPREZECEA - SÎMBĂȚĂ								
ZI XIII - SÎMBĂȚĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejunul I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Lapte fierț	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul -I					14,86	19,16	24,49	348,9
Dejunul II								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		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	Ou fierț 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 ovăș		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 Râșcani", 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 -II					17,46	28,66	65,79	618,8
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata cu legume cu susan:	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 nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu arpacas si smintina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
	arpacas		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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/ refrigerat		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,5	0,5				
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 legume/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
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					43,95	41,62	206,29	1513,61
Prânzul clasele 9-12								
1	Salata cu legume cu susan:	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 preluc		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 nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu arpacas,carne si smintin	250/50	219,7	183,53	12,15	9,88	26	242,76
	arpacas		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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sold de pui dezossat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din hriscă 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 legume/ 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
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total- Prânzul					52,65	46,02	207,23	1594,61
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănat in pesme	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate in suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	Ceai 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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				20,01	16,76	73,91	507,85
	TOTAL ZI /cl.5-8/				96,28	106,2	370,48	2989,16
	TOTAL ZI /cl.9-12/				104,98	110,6	371,42	3070,16
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PAISPREZECEA –DUMINICĂ								
ZIUA XIV–DUMINICĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	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
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Ceai de plante cu merisor	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,06	0,02	0,45	4,5
Total dejun I					11,43	20,57	24,89	329,3
Dejun - II								
1	Tartină cu unt si magiun/dulceata /de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,56	28,04	199,9
	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 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci de orez cu fructe pe lapte pasteurizat	200	164	163,55	9,44	4,62	47,35	300,79
	orez		45	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	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
3	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 -II					12,06	10,84	80,88	519,83
Prânzul 5-8								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	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 rafinat		3	3		2,97		26,97
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/cu sos rosu	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 rafinat		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 griu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de griu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de legume/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 /fără grăsimi hidrogenizate/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (pere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total prinzul cl.5-8				39,39	31,97	205,69	1354,84
Prânzul 9-12								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	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 rafinat		3	3		2,97		26,97
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeț		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovină /porcină/cu sos rosu	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 rafinat		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 griu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de griu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de legume/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 /fără grăsimi hidrogenizate/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (pere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total prinzul cl.9-12				39,39	31,97	205,69	1354,84
CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătută fileu pui /curcan/ impănă în pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Cartofi cu legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de griu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Ceai 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
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total- cina				20,01	16,76	73,91	507,85
	TOTAL ZI /cl.5-8/				82,89	80,14	385,37	2711,82
	TOTAL ZI /cl.9-12/				82,89	80,14	385,37	2711,82
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								