

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

MENIU - MODEL

**pentru două săptămâni pentru căminul liceului sportiv
al ÎMAP „LICEIST” pentru anul 2024
(sezon iarnă - primăvară)**

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI I - LUNI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15	14,5	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	210	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	6	4	10	104
	Total: Dejun -I				14,86	19	24,5	348,9
Dejun - II								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,6	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	3,9	0,39	55,98
3	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	168	168	6,4	11	40,7	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 uscate		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	4,8	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun -II				17,46	29	65,8	618,8
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din legume de sezon	100	142	113	4,43	10	6,92	121,3
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	146	115	3,45	5,5	25,1	161,8
	orez		15	15	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		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	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	2/50	99	89	16,88	12	14	277,4
	fileu de pui		75	65	15,05	6,5	4,35	139,4

	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	74	74	0,88	5,8	28,4	266,2
	crupe de hrișcă		69	69	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,8	37	213
Total: Prânz cl. 5-8					40,04	41	198	1465
Prânz clasele 9-12								
1	Salată din legume de sezon	100	142	113	4,43	10	6,92	121,3
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250/50	220	183	12,15	9,9	26	242,8
	orez		15	15	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		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	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	șold de pui dezossat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	2/50	99	89	16,88	12	14	277,4
	fileu de pui		75	65	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	74	74	0,88	5,8	28,4	266,2
	crupe de hrișcă		69	69	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,5	74	426
Total: Prânz cl. 9-12					52,84	50	236	1759

CINA								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,4	9,5	69,3
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	48	0,29	0	2	8,55
3	Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți	50	70	49	9,57	0,8	6,29	144,7
	fileu de pui		50	35	8,75	0,7	0,35	39,9
	ouă de găină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
4	Legume înăbușite	150	203	154	2,06	5,1	27,4	159,8
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praj/tulpină de țelină		20	17	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/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		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total: Cina				17,84	13	74,3	431,6
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				57,5	69	264	2864
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				70,3	78	302	3158
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARȚI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun I								
1	Tartină cu fileu de pui copt	30/30	95,1	92,1	18,21	13	24	239,4
	pâine (făină integrală)		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		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,8	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun - I					21,69	18	34,3	323,9
Dejun - II								
1	Tartină cu unt și magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,6	28,1	212,3
	pâine din făină de grâu 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
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200	163	163	6,27	9,7	36,5	315,2
	crupe de griș		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	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Mere coapte	100	138	122	0,48	0	13,6	57,08
Total: Dejun - II					9,4	20	83,6	603,7
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6	15,8	121,8
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250	192	160	2,85	4,2	16	103,9
	smântână, 15% (prelucrată termic)		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
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71

	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Gulaș din carne de porcină	75/50	177	119	2,84	19	15,4	197,7
	carne de porcină dezosată și degresată		135	86	1,73	12,7	7,34	103,68
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	48,1	47,7	4,57	8,6	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		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,6	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,5	33,1	134
9	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,05	2,6	35	173,5
Total: Prânz cl.5-8					26,37	44	199	1301
Prânz clasele 9-12								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6	15,8	121,8
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250	195	165	2,85	7,2	16	130,9
	smântână, 15% (prelucrată termic)		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
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Gulaș din carne de porcină	75/50	177	119	2,84	19	15,4	197,7
	carne de porcină dezosată și degresată		135	86	1,73	12,7	7,34	103,68
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	48,1	47,7	4,57	8,6	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		0,1	0,1	0	0	0	0

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA III – MIERCURI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Chiflă achiziționată cu brânză cu cheag tare	50/20	71	70	10,5	9,19	35	263,5
	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/ brânză cu cheag tare, 45%	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total: Dejun - I				13	12,9	40	326
Dejun -II								
1	Tartină 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 Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide și majun	100/20	100	150	18,7	12,6	37,9	381,3
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	193
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou de găină, cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	majun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	210	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	6	4	10	104
	Total: Dejun - II				27,2	25,1	62,4	640,2
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	115	96,8	1,93	3,11	23	168,8
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,4	42,89
	semințe 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 tăiței și smântână	250/5	166	121	4,33	5,34	33,1	186,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		116	75	2,31	0,12	22,8	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	85/150	195	159	21,3	14,5	29,5	326,3
	pulpă de găină dezosată		126	92,2	18,5	7,8	5,3	137,3

[illegible]

[illegible]

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A IV- JOI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt	10/30	60	60	4,11	8,8	24,1	208
	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	3,9	0,39	56
3	Ceai cu lapte fiert	200	56	105	1,46	2,9	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total: Dejun - I				10,7	16	31,4	311
Dejun - II								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/5	81	80	10,5	15	24,1	298
	pâine (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
2	Supă pe lapte cu tăiței	250	170	170	7,1	13	32,7	273
	tăiței de casă		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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun - II				18,2	34	61,8	620
Prânz clasele 5-8								
1	Vinegretă din legume fierte	100	154	125	1,74	15	12	150
	cartofi		42	30,6	0,61	0,03	5,81	27,88
	morcov		34	27,2	0,36	0,03	1,9	14,55
	ceapă		17	14,3	0,24	0	1,36	6
	sfecclă		25,5	20,4	0,34	0	2,2	8,77
	castraveți murați /cu cont.sare <1,5 gr/		25,5	22,1	0,19	0	0,71	2,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,3	23,3	146
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	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 uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	157	116	3,89	24	19,8	271
	pulpă de porcină degresată și dezosată		115	74	1,47	10,8	6,26	88,32

	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeți		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	150	36,1	36	8,31	8,5	46,5	247
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,6	15,2	58,4
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	134
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,9	67	278
	Total: Prânz cl.5-8				45,7	59	208	1136
Prânz clasele 9-12								
1	Vinegretă din legume fierte	100	154	125	1,74	15	12	150
	cartofi		42	30,6	0,61	0,03	5,81	27,88
	morcov		34	27,2	0,36	0,03	1,9	14,55
	ceapă		17	14,3	0,24	0	1,36	6
	sfecă		25,5	20,4	0,34	0	2,2	8,77
	castraveți murați/cu cont.sare <1,5 gr/		25,5	22,1	0,19	0	0,71	2,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,3	23,3	146
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	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 uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	157	116	3,89	24	19,8	271
	pulpă de porcină degresată și dezosată		115	74	1,47	10,8	6,26	88,32
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeți		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	200	44,7	44	11	8,6	61,8	304
	crupe de grâu		34,6	34,2	10,97	0,35	61,67	229,6
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,9	67	278
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	134
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total: Prânz cl.9-12				37,5	57	232	1504

CINA

1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,7
2	Legume proaspete/roșii/	50	50	48	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui copt cu unt	50	80,1	56	14,2	11	3,19	130
	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	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Cartofi copti în rolă	150	255	155	3	5,1	29,6	169
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,1
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,23	0,5	18,7	106
	Total: Cina				22,1	19	75,5	503
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				96,6	127	376	2570
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				88,5	125	401	2938

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 1*1,1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A V – VINERI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30	117	89,1	14,1	12,2	18,8	230,7
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	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	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun - I					14,6	18,3	23,8	279,9
Dejun-II								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Cous-cous fiert cu lapte	220	140	140	5,93	7,01	30,8	220,8
	cous-cous		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
3	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	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun - II					10,4	12,2	49,2	377,6
Prânz clasele 5-8								
1	Conopidă sotată cu unt	100	190	154	2,94	8,34	72,1	110,8
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	199	134	4,28	5,27	18,6	160
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150	234	214	21	18,4	40,2	453,9
	pește merluciu		124,5	112,5	14,5	4,02	0	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 rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	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
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
7	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
8	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
	Total: Prânz cl. 5-8				43,2	37,3	211	1277

Prânz clasele 9-12

1	Conopidă sotată cu unt	100	190	154	2,94	8,34	72,1	110,8
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	199	134	4,28	5,27	18,6	160
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămligă	75/200	267	247	25	18,5	65,9	520,2
	pește merluciu		124,5	112,5	14,5	4,02	0	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 rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	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
4	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
5	Pateu cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	4,05	2,59	45	298
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14

Total: Prânz cl. 9-12					45,8	36,8	220	1713
CINA								
1	Tartină cu bitoc din carne de pui	50/30	117	89,1	14,1	12,2	18,8	230,7
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	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	Colțunași lenoși din brânză de vaci cu unt	100/5	96	99,8	14,6	11,6	22,3	215,3
	brânză de vaci, 9%		76	75	12,7	6,84	9,88	119
	făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	oua de găină, cat.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 din lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Covrigei/fara grasimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		20	20	2,2	0,6	15,8	40
Total: Cina					31	26	62,4	505,1
TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei					99,2	94	347	2439
TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei					102	93	355	2876
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI VI - SÂMBĂȚĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,2	14,5	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	210	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	6	4	10	104
Total: Dejun - I					14,9	19,2	24,5	348,9
Dejun II								
1	Tartină 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 ovăs cu fructe pe lapte	200	168	168	6,4	11,4	40,7	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 uscate		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	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun - II					17,5	28,7	65,8	618,8
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din legume cu susan	100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,3
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu arpacaș și smântână	250	146	115	3,45	5,48	25,1	161,8
	crupă de arpacaș		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Șnițel din carne de pui la abur	2/50	100	92,1	16,9	6,94	10,2	206,6
	fileu de pui		76	68	15,05	1,2	0,6	68,63
	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	74	73,6	0,88	5,8	28,4	266,2
	crupe de hrișcă		69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,8

	unt, 82,5 %			5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92	
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,1	134	
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213	
	Total: Prânz cl. 5-8					40,2	35,6	211	1457

Prânz clasele 9-12

1	Salată din legume cu susan	100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,3	
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2	
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13	
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23	
	mazăre verde (fără conserv.sare 1,1 gr/100) prelucrată termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25	
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
2	Supă din cartofi cu arpacaș și smântână	250/50	220	183	12,2	9,88	26	242,8	
	crupă de arpacaș		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2	
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47	
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92	
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20	
	șold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
3	Șnițel din carne de pui la abur	2/50	100	92,1	16,9	6,94	10,2	206,6	
	fileu de pui		76	68	15,05	1,2	0,6	68,63	
	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
4	Terți din hrișcă puhav	150	74	73,6	0,88	5,8	28,4	266,2	
	crupe de hrișcă		69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,8	
5	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
6	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92	
7	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
8	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
9	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,1	134	
10	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213	
	Total: Prânz cl. 9-12					48,9	40	212	1538

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3	
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55	
3	Bătută din fileu de pui împănătă în pesmeți	50	70	56,1	11,7	4,69	5,94	221	
	fileu de pui		50	42	10,92	4,62	0	116,2	
	ouă de găină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64	
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	

	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
4	Legume înăbușite	150	203	154	2,06	5,08	27,4	123,6
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praj		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total: Cina				20	16,8	73,9	471,7
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				57,7	64	276	2897
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				66,4	69	277	2978
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VII –DUMINICĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15	14,5	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	3,8	5	62,5
3	Ceai cu lapte fiert	200	59	105	1,46	2,9	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		53	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
Total: Dejun - I					12,8	22	26,4	353,8
Dejun - II								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,6	28	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe 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 din orez cu fructe pe lapte	200	164	164	9,44	4,6	47,4	300,8
	orez		45	44,6	3,25	0,89	28,1	162,6
	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	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun - II					12,1	11	80,9	519,8
Prânz clasele 5-8								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	48	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu fasole	250	125	92	6,52	3,4	28,6	142
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	fasole uscate		20	20	4,38	0,2	10,8	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită	75/50	133	92	12,4	16	2,15	183,1
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,8	11,88	4,12	0	88,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	200	45,2	68	6,95	8,8	38,6	279,8
	crupe de grâu		58	57,4	6,89	0,57	38,5	205

	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,2	38	310,5
9	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
	Total: Prânz cl.5-8				39,3	33	196	1350

Prânz clasele 9-12

1	Legume proaspete /roșii/	50	50	48	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu fasole	250	125	92	6,52	3,4	28,6	142
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	fasole uscate		20	20	4,38	0,2	10,8	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită	75/50	133	92	12,4	16	2,15	183,1
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,8	11,88	4,12	0	88,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	200	45,2	68	6,95	8,8	38,6	279,8
	crupe de grâu		58	57,4	6,89	0,57	38,5	205
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,2	38	310,5
9	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
	Total: Prânz cl.9-12				39,3	33	196	1350

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,4	9,5	69,3
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	48	0,29	0	2	8,55
3	Carne de pui împănată în pesmeți	100	140	112	23,4	11	6,92	231,1
	fileu de pui		140	98	24,5	1,96	0,98	111,7
	ouă de gaină, cat.extra		16	16	2,82	3,2	0,8	29,28
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
4	Friptură din cartofi	150	203	154	2,06	5,1	27,4	123,6
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,7	86,4
	ceapă/praj		20	16,8	0,29	0,03	12,3	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9

	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din lămâie	200	35	23	0,19	1,7	6,57	22,62
	lămâie		30	18	0,18	0,05	1,62	5,22
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total: Cina				31,3	19	76,4	700,5
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				64,2	84	380	2924
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				64,7	84	380	2924
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide ,g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VIII - LUNI/pentru elevii internatului sportiv cl. 5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	12	11	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	Covrigei /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	50	50	50	5,5	1,5	6	100
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
	Total: Dejun - I				13,7	17	22	362,4
Dejun - II								
1	Tartină cu unt	10/50	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	3,9	0,39	55,98
3	Terci din hrișcă cu lapte	200	168	167	8,8	10	40,6	328
	crupe de hrișcă		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	12	58	0,04	1,7	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total: Dejun - II				18	25	70,3	610,6
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	100	131	104	2,96	12	12,1	197,2
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste, carne de pui și smântână	250/50	215	183	14,1	10	29,6	270,4
	pulpă de găină dezosată		74	52	12,95	1,04	0,52	59,05
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,9	46,08
	paste făinoase		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	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
			0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui înăbușit	65/50	161	124	18,7	6,5	3,65	218

	fileu de pui		97,9	68,5	17,13	1,37	0,69	78,12
	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
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,1	73,8	15,1	4,8	41,6	245,4
	fasole uscate		69	68,7	15,1	0,69	41,6	208
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,6	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,5	33,1	134
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,8	37	213
	Total: Prânz cl. 5-8				59,6	51	211	1506
Prânz clasele 9-12								
1	Salată din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	100	131	104	2,96	12	12,1	197,2
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste, carne de pui și smântână	250	215	183	14,1	10	29,6	271
	pulpă de găină dezosată		74	52	12,95	1,04	0,52	59,05
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,9	46,08
	paste făinoase		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	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
			0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui înăbușit	75/50	174	134	15	6,7	3,74	228,5
	fileu de pui		111	77,7	13,43	1,55	0,78	88,58
	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
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	200	97,1	96,6	20,2	5	55,5	313,8

	fasole uscate		92	91,5	20,14	0,92	55,4	276,36
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,6	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,5	33,1	134
9	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,8	68	260,3
	Total: Prânz cl. 9-12				77,9	54	282	1877
CINA								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,05	2,6	45	173,5
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
3	Bitoc tocat din carne de porcină	50	84,1	51,1	11,7	8,8	4,37	159,4
	pulpă de porc dezosată și degresată		70	37	10,92	4,62	0	98
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Cartofi fierti	100	158	102	1,73	3,4	16,3	98,35
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,2	68,43
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Cina				18,3	21	72,7	489
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				98,7	104	370	2968
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				128	117	447	3339

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 1*1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A IX - MARȚI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	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	Cacao cu lapte	200	107	107	9,87	3,51	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
Total: Dejun - I					15,53	15,4	24,7	284,4
Dejun - II								
1	Tartină cu unt	10/50	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 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 hrișcă cu lapte	200	168	167	8,8	10,2	40,6	328
	crupe de hrișcă		52,5	51,8	5,74	0,98	30,5	177,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	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	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
Total: Dejun -II					18,04	24,6	70,3	610,6
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,8	121,8
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,2	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	199	134	4,28	5,27	18,6	160
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,8	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	65/50	161	124	18,56	6,46	3,64	217,3
	fileu de pui		97,9	68	16,98	1,36	0,68	77,41
	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

	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,1	73,8	15,13	4,79	41,6	245,4
	fasole uscate		69	68,65	15,1	0,69	41,6	208
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,51	22,58	91,81
9	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total: Prânz cl .5-8				48,6	34,9	201	1320
Prânz clasele 9-12								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,8	121,8
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,2	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	199	134	4,28	5,27	18,6	160
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,8	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	65/50	161	124	18,56	6,46	3,64	217,3
	fileu de pui		97,9	68	16,98	1,36	0,68	77,41
	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
	făină de găiu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	200	97,1	96,6	20,17	5,02	55,5	313,8
	fasole uscate		92	91,54	20,14	0,92	55,4	276,36
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,51	22,58	91,81

[illegible]

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA X - MIERCURI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun -I								
1	Chiflă achiz. cu brânză cu cheag tare	50/20	71	70	10,45	9,19	35	263,5
	chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	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: Dejun - I				12,95	12,9	40	326
Dejun - II								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	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	Papanași din brânză de vaci la cuptor	100/20	134	133	18,32	14,6	22,5	333,7
	brânză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină 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, cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	magiun de fructe/mere,coacază/		20	20	1,2	0	13,6	57,4
3	Lapte fierț	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
	Total Dejun - II				29,78	31,5	45	649,6
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci	100	118	99,8	1,93	6,08	23	222,7
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,9
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
2	Rasolnic cu cartofi,arpacaș și smântână	250	141	114	3,31	5,31	20,9	154,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați (cu conț. sare 1,1gr/100		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	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de porcină înăbușită	50/50	116	83,2	1,57	19,8	6,56	157,1
	pulpă de porc dezosată și degresată		81	51,8	1,04	7,62	4,41	62,21
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din porumb viscos	200	45,2	63	5,36	10,3	35,6	246,8
	crupe de porumb		53,3	52,93	5,3	2,12	35,47	172

	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Chiflă cu magiun/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
9	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	12	57,08
	Total: Prânz cl.5-8				25,89	46,1	206	1503

Prânz clasele 9-12

1	Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci	100	118	99,8	1,93	6,08	23	222,7
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,9
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
2	Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	250	141	114	3,31	5,31	20,9	154,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați (cu conț. sare 1,1gr/100		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	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de porcină înăbușită	75/50	157	109	2,09	23,7	8,79	188,6
	pulpă de porc dezosată și degresată		122	78	1,56	11,5	6,64	93,7
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci din porumb viscos	200	45,2	63	5,36	10,3	35,6	246,8
	crupe de porumb		53,3	52,93	5,3	2,12	35,47	172
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Biscuiți/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	426
	Total: Prânz cl.9-12				25,74	52,2	195	1593

CINA

1	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,4	0	11,4	47,56
2	Legume proaspete/roșii/	30	37	30	0,29	0	2	6,3
3	Bitoc tocat din carne de porcină	50	84,1	51,1	11,68	8,83	4,37	159,4
	pulpă de porc dezosată și degresată		70	37	10,92	4,62	0	98
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci de hriscă	100	50,1	49,9	0,59	4,38	18,9	182,4
	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 iodată		0,1	0,1	0	0	0	0

5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,23	0,48	18,7	106
	Total: Cina				16,26	15,4	61	490,9
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				84,9	106	352	2970
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				84,7	112	341	3060
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1,1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA XI- JOI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15	14,5	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	210	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	6	4	10	104
	Total: Dejun - I				14,9	19	24,5	348,9
Dejun - II								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,6	28	199,9
	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 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	159	159	11,2	4	47,3	317,2
	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	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun - II				13,8	10	80,8	536,2
Prânz clasele 5-8								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,7	44,5	213,4
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine din făina integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	100/50	134	126	12,5	14	17,4	234,3
	pulpă de pui dezosată		110	76	15,8	7,2	4,3	99
	pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu/ paste de tomate		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	150	62,1	62,1	6,26	9,5	32,5	266,8
	paste făinoase/făină integrală/		52	52	6,2	1,3	32,4	192

	unt, 82,5 %							
	sare iodată		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/		0,1	0,1	0	0	0	0
6	Pâine (făină integrală)	200	200	200	0,4	0	22	92
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
8	Fructe proaspete (portocale)	50	50	50	4,5	1,5	24	129
9	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
		100	100	100	8,2	9,6	74	426
Total: Prânz cl.5-8					45,6	39	257	1574

Prânz clasele 9-12

1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,7	44,5	213,4
	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	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	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 din făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	100/50	205	145	12,9	11	19,5	314,6
	pulpă de pui dezosată		110	76	15,8	7,2	4,3	99
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu/ paste de tomate		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	200	76,1	76,1	8,36	9,9	43,2	330,2
	paste făinoase/făină integrală/		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		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
9	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,6	74	426
Total: Prânz cl.9-12					48,1	36	270	1718

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,4	9,5	69,3
2	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
3	Bătută din fileu de pui împănătă în pesmeți	50	70	56,1	11,7	4,7	5,94	221
	fileu de pui		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94

4	Legume înăbușite	150	203	154	2,06	5,1	27,4	123,6
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praj		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total: Cina				20	17	73,9	605,2
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				94,3	85	436	3065
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				96,8	82	449	3208
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA XII - VINERI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun-I								
1	Pateu cu brânză /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	4,05	2,6	36	148
2	Tartină cu unt	10/40	50	50	3,3	8,7	19,3	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		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	12	58	0,04	1,7	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total: Dejun - I				7,39	13	60,5	347,9
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
2	Tartină cu pârljoală din carne de pui	50/30	117	89,1	14,1	12	18,8	230,7
	pulpe de pui dezodate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	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
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150	77,1	76,1	12,5	14	38,6	329
	tăiței cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun - II				27,3	28	79,9	650
Prânz clasele 5-8								
1	Conopidă sotată cu unt	100	190	169	7,94	14	72,1	110,8
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	183	131	3,56	5,2	40,6	139
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		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	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	75	163	152	24,2	12	17	302,6
	pește merluciu		125,3	117	21,75	6,03	0	187,25

	făină de grâu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,6	63,1	3,93	9,3	33,5	268,1
	crupe de orez		53,5	53	3,87	1,06	33,37	193,32
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,5	33,1	134
9	Covrigei cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
	Total: Prânz cl.5-8				56,7	45	314	1501

Prânz clasele 9-12

1	Conopidă sotată cu unt	100	190	169	7,94	14	72,1	110,8
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	183	131	3,56	5,2	22,6	139
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	2	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	75	163	152	24,2	12	17	302,6
	pește merluciu		125,3	117	21,75	6,03	0	187,25
	făină de grâu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,6	63,1	3,93	9,3	33,5	268,1
	crupe de orez		53,5	53	3,87	1,06	33,37	193,32
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,5	33,1	134
9	Covrigei cu mac /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
	Total: Prânz cl.9-12				56,7	45	296	1501

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,4	9,5	69,3
2	Tartină cu fileu de pui fiert	50/30	105	85,2	14,7	5,5	14,9	156,8
	fileu de pui		70	50	12,25	0,98	0,49	55,76

[illegible]

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA XIII - SÂMBĂȚĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/30	61	60	8,86	15	14,5	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	210	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	6	4	10	104
	Total: Dejun - I				14,9	19	24,5	348,9
Dejun - II								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,6	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	3,9	0,39	55,98
3	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	168	168	6,4	11	40,7	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 uscate		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	4,8	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun - II				17,5	29	65,8	618,8
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din legume cu susan	100	142	113	4,43	10	6,92	121,3
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi, arpacaș cu smântână	250	146	115	3,45	5,5	25,1	161,8
	crupe de arpacaș		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Șnițel din carne de pui la abur	2/50	124	110	21,8	14	15,4	217,8
	fileu de pui		100	85,8	20	8,6	5,8	79,8
	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	74	74	0,88	5,8	28,4	266,2
	crupe de hrișcă		69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,75

	unt, 82,5 %				5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată				0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	0	22	92	
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5		
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129		
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,5	22,6	91,81		
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,8	37	213		
Total: Prânz cl. 5-8					45,2	44	205	1426		

Prânz clasele 9-12

1	Salată din legume cu susan	100	142	113	4,43	10	6,92	121,3		
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2		
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13		
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23		
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25		
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5		
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27		
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0		
2	Supă din cartofi, arpacaș cu smântână	250/50	220	183	12,2	9,9	26	242,8		
	crupă de arpacaș		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2		
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47		
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92		
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23		
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27		
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20		
	șold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81		
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0		
3	Șnițel din carne de pui la abur	2/50	124	110	21,8	14	15,4	217,8		
	fileu de pui		100	85,8	20	8,6	5,8	79,8		
	pâine/pesmeți		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	0,99	0	8,99		
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0		
4	Terci din hrișcă puhav	150	74	74	0,88	5,8	28,4	266,2		
	crupe de hrișcă		69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,75		
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4		
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0		
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92		
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5		
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129		
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,5	22,6	91,81		
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,8	37	213		
Total: Prânz cl. 9-12					53,9	48	206	1507		

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,4	9,5	69,3		
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	48	0,29	0	2	8,55		
3	Bătută din fileu de pui împănat în pesmeți	50	70	59	12,2	1	6,4	156,7		
	fileu de pui		65	45	11,38	0,91	0,46	51,87		
	ouă de gaină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64		
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2		

[illegible]

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-----	---------------------	----------------------	-------------	------------	------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA XIV-DUMINICĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/

Dejun - I

1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,2	14,5	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 fierț	200	61	105	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		55	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
Total: Dejun I					12,82	21,8	26,4	353,8

Dejun - II

1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,56	28	199,9
	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 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci din orez cu fructe pe lapte	200	164	164	9,44	4,62	47,4	300,8
	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	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun - II					12,06	10,8	80,9	519,8

Prânz clasele 5-8

1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu fasole	250	125	91,9	6,52	3,37	28,6	142
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	fasole uscate		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină cu sos roșu	50/50	133	92,2	12,41	16,3	2,15	183,1
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,75	11,88	4,12	0	88,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	200	45,2	67,5	6,95	8,77	38,6	279,8
	crupe de grâu		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			0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92	
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
8	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5	
9	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14	
Total: Prânz cl.5-8					39,3	32,7	196	1350	

Prânz clasele 9-12

1	Legume proaspete/rosii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55	
2	Supă din cartofi cu fasole	250	125	91,9	6,52	3,37	28,6	142	
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93	
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
	fasole uscate		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
3	Carne de bovină cu sos roșu	50/50	133	92,2	12,41	16,3	2,15	183,1	
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,75	11,88	4,12	0	88,2	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94	
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
4	Terci din grâu viscos	200	45,2	67,5	6,95	8,77	38,6	279,8	
	crupe de grâu		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		0,1	0,1	0	0	0	0	
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92	
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
8	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5	
9	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14	
Total: Prânz cl.9-12					39,3	32,7	196	1350	

CINA

1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3	
2	Legume proaspete/roșii/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55	
3	Bitoc din fileu de pui împănat	50	70	56,1	11,74	4,69	5,94	221	
	fileu de pui		50	42	10,92	4,62	0	116,18	
	ouă de gaină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64	
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94	
4	Friptură din cartofi	150	203	154	2,06	5,08	27,4	159,8	
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4	
	ceapă/praj		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38	
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
	făină de grâu/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		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș							
	măcieș uscat	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	zahar		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
6	Pâine (făină integrală)		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Cina	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70,50 lei				20,01	16,8	73,9	507,9
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ -81,60 lei				64,2	82,1	378	2731
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp				64,7	82,1	378	2731
	corelația P-L-G 1*0,9*4							