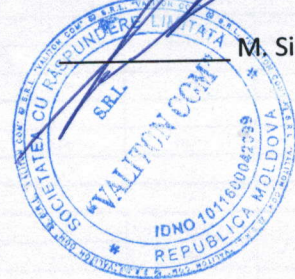




"APROBAT"

Director SRL "Valiton com"

M. Siminică



**MENIU-MODEL**  
**PENTRU ALIMENTAȚIA ELEVILOR**  
**ȘCOALA PROFESIONALĂ NR.4**  
**PENTRU ANUL 2023**  
**SEZONUL IARNĂ-PRIMĂVARĂ**

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRINZ</b>						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Supă cu cartofi și arpacas și smântină (prelucrare termică)</b>	1/250/20		3,08	5,21	20,22	149,96
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacas	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ulei nerafinat	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Tomate în suc propriu	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Rădăcină de telină	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1/60/50		20,95	6,72	11,16	149,22
<b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>						
Came de pui	117,00	81,90	20,48	1,64	0,82	93,37
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	0,20	4,03
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,84	1,92
Tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Paste făinoase cu unt și brinză tare la cuptor (prelucrare termică)</b>	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase (din făina integrală)	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brinză eli cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Compot din mere proaspete</b>	1/200		0,18	0,00	28,73	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,00	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>TOTAL</b>			43,46	27,98	149,31	972,74
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine glucide/lipide 1.0.9.4			
SĂPTĂMÎNA I MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRINZ</b>						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	43,70
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Sfecolnic cu cartofi și smântină (prelucrare termic)</b>	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25
Sfeciă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	0,30	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ulei nerafinat	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Rădăcină de telină	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1/65/50	125,00	26,73	9,31	6,61	151,57
<b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>						
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ulei nerafinat	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,30
Ceapă	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Morcov	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Făină de grâu						

Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50				
<b>Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b>	1/150/20		7,50	14,23	27,30	257,70
Grâu orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in susan floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Compot din mere proaspete</b>	1/200		0,18			14,87
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
<b>Pâine</b>	1/50/50	8,55		2,11	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			33,52	41,82	157,6	908,98
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml			
			** Raportul proteinei/glucidei/lipidei			0,93   0,6   4   1
<b>SĂPTĂMÎNA I MIERCURI</b>						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÎNZ</b>						
Salată din varză proaspătă	1,50		0,45	5,01	2,82	62,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smintină prelucrată termic)</b>	1/250/20		3,86	233	27,75	222,18
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	2220	108,00
Morcov	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Smintină (grăsimea pină la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Părușel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pește „Macrou” înăbușit cu legume</b>	1/60/50		7,75	12,05	2,47	90,96
Pește de mare „Macrou”	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	5135
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Terci viscos arpacas</b>	1/150		5,96	336	33,18	30234
Arpacas	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Semințe (in susan floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,30	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din fructe citrice</b>	1/200		0,47	0,00	15,68	65,26
Portocale ori mandarine	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
<b>Pâine</b>	1/50/50	8,55		2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			27,04	24,85	129,90	1005,93
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteinei/glucidei/lipidei   1   3,6			
<b>SĂPTĂMÎNA I JOI</b>						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÎNZ</b>						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiertă)	1,20	0,00	7,80	35,25



Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din fructe uscate</b>	1/200		0,66	0,00	23,39	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămiie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine</b>	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>TOTAL</b>			<b>39,45</b>	<b>41,09</b>	<b>122,33</b>	<b>1106,37</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4:04			
<b>SĂPTĂMÎNA II LUNI</b>						
<b>Denumirea produselor alimentare</b>	<b>Masa medie zilnică</b>		<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică kcal</b>
	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>				
<b>PRÎNZ</b>						
<b>Salată din varză proaspătă</b>	<b>1/50</b>	<b>0,22</b>		<b>5,00</b>	<b>2,30</b>	<b>55,90</b>
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Supă cu cartofi și mazăre uscată</b>	<b>1/250</b>		<b>12,19</b>	<b>2,45</b>	<b>19,58</b>	<b>187,61</b>
Cartofi	67,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Mazăre uscată	20,00	19,80	1,46	0,40	12,47	72,27
Morcov	15,00	12,00	0,00	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de telină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeț (mărar - pătrunjel)	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
<b>Băutură din fileu de găină la aburi</b>	<b>1/75</b>		<b>20,80</b>	<b>15,73</b>	<b>6,00</b>	<b>165,00</b>
Fileu de pui	100,00	80,00	20,80	8,80	6,00	120,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Tercei viscos din fulgi de ovăz</b>	<b>1/150</b>		<b>2,04</b>	<b>14,10</b>	<b>20,17</b>	<b>201,18</b>
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructeadaos de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>	<b>8,55</b>		<b>2,10</b>	<b>48,00</b>	<b>262,50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>TOTAL</b>			<b>45,40</b>	<b>39,38</b>	<b>128,25</b>	<b>1014,19</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipidel 0,9:1:1,3:6			
<b>SĂPTĂMÎNA II MARTI</b>						
<b>Denumirea produselor alimentare</b>	<b>Masa medie zilnică</b>		<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică kcal</b>
	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>				
<b>PRÎNZ</b>						
<b>Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)</b>	<b>1/65</b>		<b>0,58</b>	<b>8,24</b>	<b>2,89</b>	<b>79,03</b>
Mazăre conservată	77,00	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Supă cu cartofi și paste făinoase</b>	<b>1/250</b>		<b>5,78</b>	<b>4,23</b>	<b>22,21</b>	<b>161,91</b>
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Paste făinoase	25,50	25,37	5,57	0,25	13,69	76,87
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate in suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de telină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Chiftelele carne de vită/pore/pasăre	1/70/50		10,67	11,22	10,26	121,40
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Ceapă	21,00	17,64	0,30	0,04	12,80	5,64
Morcov	21,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,54
Făină de grâu	50,00	50,00	1,00	0,10	7,30	36,60
Tomate în suc propriu Sare iodată	8 00/0,5	8 00/0,5	0,08	0,03	0,24	1,52
Cartofi copti cu brinză tare	1/200/20		7,05	13,96	31,46	317,92
Cartofi	250,00	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	1,38	1,44	0,00	74,46
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			33,29	39,75	148,51	910,99
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glicide/lipide = 1:1:4			
<b>SĂPTĂMÎNA II MIERCURI</b>						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din cartofi	1,65		1,59	5,01	13,91	55,89
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	3,83
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș cu cartofi și varză poaspătă, smântină (prelucrată termic)	1/250/20		2,44	11,96	16,41	163,89
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Varză	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcina de telină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peste copt cu sos	1/60/50		10,30	12,60	3,52	149,89
Peste	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	51,35
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10,00	10,00	1,50	0,10	7,40	36,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe (hrîșcă, orez)	1/150		2,60	8,94	21,89	279,60
Hrîșcă	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%) Sare iodată	3,5/0,3	3,5/0,3	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,46
Mere	50,00	44,00	0,00	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			51,32	40,61	118,60	973,03
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glicide/lipide = 1:1:4			
<b>SĂPTĂMÎNA II JOI</b>						



