



"APROBAT"
Director SRL „Valiton com”
M. Siminică



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

Denumirea produselor alimentare	SĂPTĂMINA I LUNI		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal				
	Masa medie zilnică pentru									
	Bruto	Neto								
PRINZ										
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				
Supă cu cartofi și arpăcas și smintină (prelucrare termică)	1/250/20		3,08	5,21	20,22	149,96				
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08				
Arpăcas	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				
Smintină (grăsimea pînă 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				
Tomate în suc proprie	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
Frunze de daifin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20,95	6,72	11,16	149,22				
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	0,84	4,92				
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,30	1,90				
Tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,00	0,00				
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00				
Paste lămoase cu unt și brinză tare la cuptor (prelucrare termică)	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90				
Paste lămoase (din faină integrală)	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00				
Brinză cu 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				
Compot din mere proaspete	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	9,90	40,58				
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50				
Pâine din faină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50				
Pâine din faină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00				
TOTAL		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

Denumirea produselor alimentare	SĂPTĂMINA I MARTI		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal				
	Masa medie zilnică									
	Bruto	Neto								
PRINZ										
Morcov sărat 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				
Sfeclnic cu cartofi și smintină (prelucrare termică)	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25				
Slăcici	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	9,30	4,03				
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42				
Smintină (grăsimea pînă 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				
Rădăcină de telină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78				
Frunze de daifin	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	128,00	26,73	9,31	6,61	151,57				
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				
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,30				
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70				
Faină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90				

Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50				
Terci din cereale integrale cu unt, semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	2730	257,70
Griu 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	0,60	0,00	0,60	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18		14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55		2,11	48,00
Pâine din făină de griu 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 proteine/glucide/lipide

0,93 : 0,64 : 1

SĂPTĂMINA ÎN MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din varză proaspătă	1,50		0,45	5,01	2,82	62,49
Varză	45,00	36,90	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
Supă cu cartofi și cu tăiștei de casă și smintină prelucrată termic	1/250/20		3,86	233	27,75	222,18
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	2220	108,00
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39		
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 pînă 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 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
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peste „Macrou” înăbusit cu legume	1/60/50		7,75	12,05	2,47	51,35
Peste de mare „Macrou”	108,34	65,60	11,05	1,11	0,00	8,20
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	2,70
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	1,71
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	0,00
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
Terci vîcos arpacas	1/150		5,96	336	33,18	302,34
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%)	330	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe citrice	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	0,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55		2,10	48,00
Pâine din făină de griu 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 proteine/glucide/lipide 11,3,6

SĂPTĂMINA ÎN JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5(fierătă)	1,20	0,00	7,80	35,25

Căise/stafide	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză și cartofi și smântână prelucrare termică	1/200			1,61	5,06	148,59
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
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
Smintină (grăsimă pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
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 telenă	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
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pițoală din pește	1/60			9,92	7,54	7,20
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pinic de grâu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150			3,66	4,60	28,42
Cartofi	200,00	144,00	3,02	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte 2,5% de grăsimi	20,00	20,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,00	5,00	0,66	0,00	33,69	130,14
Compot din fructe uscate	1/200			0,64	0,00	13,60
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	20,00	74,80
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	0,09	0,74
Lămăie(suic)	2,40	1,00	0,02	0,00	48,00	262,50
Pâine	1/50/50			8,55	2,10	24,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	133,50	129,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	979,58
			25,63	24,25	146,36	
TOTAL						

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucidiu 1,1,1,4,1

SĂPTĂMÂNA I Vineri

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorice kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
Cartofi	25,00	18,00	0,36	0,02	3,42	14,40
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Sfeclă	15,00	12,00	0,20	0,00	1,30	5,16
Castraveti murati(1,5gr sare/100gr produs)	15,00	13,95	0,11	0,00	0,42	1,67
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smântână (prelucrată termică)	1/250/20		14,20	5,56	1730	247,62
Cartofi	80,00	57,60	5,10	0,08	5,10	63,90
Leguminoase (fasole)	35,00	34,82	8,01	0,35	9,10	109,35
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de telenă	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeală (mărăi pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântână (grăsimă pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc înăbușită în sos	1/50		12,99	15,57	623	234,58
Came de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	12,13	9,92	0,00	149,60
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeu	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din fulgi de ovăz	1/150		2,03	12,87	20,15	185,38
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	2339	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
Lămițe (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Piine	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			39,45	41,09	122,33	1106,37

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04

SĂPTĂMINA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din varză proaspătă	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	8,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250	12,19	2,45	19,58	187,61	
Cartofi	67,00	72,00	0,56	0,40	5,32	88,11
Mazăre uscată	20,00	19,80	1,46	0,40	12,47	72,27
Morcov	15,00	12,00	1,00	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 jelină	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 daifin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeană (mărar, pătrunjel)	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
Băutură din fileu de găină la aburi	1/75	20,80	15,73	6,00	165,00	
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
Terci vîcos din fulgi de ovăz	1/150	2,04	14,10	20,17	201,18	
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Urtă 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 fructe/aoș de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
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			45,40	39,38	128,25	1014,19

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipidel

0,9:1,1:5,6

SĂPTĂMINA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
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
Supă cu cartofi și paste fămoase	1/250	5,78	4,23	22,21	161,91	
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Paste fămoase	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	6,70	4,10
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de jelină	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 daifin	1,00	1,00	>	>	>	>

Chiftelute carne de vită/porc/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 brînză 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
Brînză cu cheag tarel (45-50% grăsimi)	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	0,00	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/glucide/lipide = 1,1-1,4

SĂPTĂMÎNA A II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	2,00	2,30	28,91
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	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
Ciorbă tărânească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5,78	3,23	34,89	224,27
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88**	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei nerafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de telină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar Sare iodată	1,35/0,5	1,37/0,5	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pulpă de găină	1/60		13,21	5,39	7,92	140,38
Came de pui	80,00	60,00	12,48	8,28	3,60	71,40
Piune de grâu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piure de mazăre uscată	1/150		17,19	5,05	39,60	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,51
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compoziție din mere proaspete	1/200		0,18	w	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	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				45,69	15,77	164,08

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide

1:01.04

SĂPTĂMINA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRINZ						
Salată din sfecă/ morcov	1/50		0,92	5,00	5,88	68,39
Sfecă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă din legume și smântână (prelucrare termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151,34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	80,00	80,00	4,00	0,16	10,40	52,00
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
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
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	0,64	43,20
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	167,53
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	72,00
Came de vită	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	44,95
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	40,00
Piune de grâu, piune de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	2,39	10,58
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vășeos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36
Mei	60,00	50,40	7,13	0,59	39,80	212,06

Ulei fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200	*	0,18		14,87	61,26
Mere	80,00	44,00	0,18	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			32,09	38,31	131,90	950,38
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

RACORDU-MODEL
PENTRU ALIMENTATIA ELEVILOR
SCOALA PROFESIONALA NR.4
PENTRU ANUL 2023
SEZONUL IARNĂ-PRIMĂVARĂ