

COORDONAT

**Şef CSP mun.Chişinău
Dna Victoria Stavenschi
_____2025**

APROBAT

**ADMINISTRATOARE IMAP „BUCURIA-EL,,
Dna Diacon Tatiana
_____2025**

***MENIU – MODEL* PENTRU 10 ZILE**

(asiguraţi cu dejun şi prânz, elevii hipoacuzici şi surditate tartivă)

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN INSTITUȚIA PREUNIVERSITARE
Nr.12 SUBORDONATE**

**IMAP „BUCURIA-EL,, PENTRU PERIOADA
(IARNĂ-PRIMĂVARĂ)**

ANUL DE STUDII 2025-2026

Chişinău 2025

Meniu model unic pentru elevii hipocacuzici și surditate tardivă (cl. I-IV), pentru anul de învățământ 2025-2026 (sezon iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÎNA I

LUNI

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
Săptămâna I								
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun I (clasele I-4)								
1	Paste făinoase fierte cu unt olive, ro	1/150	94,6	86,4	3,45	3,24	1,78	96,52
	Paste făinoase din grâu dur		50	50	2,50	0,55	6,1	65,50
	unt 82,5% grăsim		2	2	0,01	1,65	0,00	14,34
	sare iodată		0,4	0,4				
	olive		10	10	0,08	1,07	0,63	11,50
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		25	18	0,23	0,05	0,62	4,50
	busuioc		1	1	0,03	0,01	0,03	0,23
2	Biscuiți cu semințe (fără grăsim hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri, Unt 82,5% grăsim	1/40/10/2	40	40	3,25	9,00	6,5	180,00
	Unt 82,5% grăsim		10	10	0,05	8,25	0,01	71,70
3	Ceai multivitamin	1/200	2,2	2,2	0,00	0,00	2,00	17,8
	ceai de multivitamin		0,2	0,2	0,40	0,26	18,48	
	zahăr		2	2	0	0	0	0
4	Fructe proaspete - mere	1/132	150	132	0,40	0,26	11,48	62,04
	Total				7	21,11	13,05	472,38
Dejunul II (clasele 5-9)								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
2	Paste făinoase fierte cu unt 85,2% și brânză maturată	1/150/20	94,6	86,4	4,67	4,02	2,78	124,8
	brânză cu cheag tare, 45% grăsim		20,1	20	5,2	5,4	0	77,62
	Paste făinoase din grâu dur		50	50	2,50	0,55	6,1	65,50
	unt 85,2% grăsim		3,5	3,5	0,02	2,98	0,00	26,18
	Sare iodată		0,9	0,9	0	0	0	0
3	Biscuiți cu semințe (fără grăsim	1/50/20	50	50	3,25	9,00	6,5	180,00
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/5			0,4	0,01	6,63	38,46
	Zahăr		3	3	0	0	4,95	17,4
	Lămâie		5,55	5	0,2	0,01	0,3	0,97
5	Fruct proaspăt de sezon(mere)	1/132	150	132	0,40	0,26	11,48	62,04
	Total Dejunul II				11,25	17,83	24,48	549,3
Prânz I								
1	Legume proaspete porționate	1/30	45	33,75	0,34	0	2,03	10,13
	ardei dulci		45	33,75	0,34	0	2,03	10,13
2	Supă ,,Iarâncască" cu smântână	1/200/8	195,8	156,71	2,06	5,15	14,11	188,67
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsim		8	8	0,22	1,2	0,26	17,28
3	Carne de porcînă înăbușită cu legume	1/65/50	167	125	8,59	19,06	11,37	191,46
	pulpă de porcînă degresată, dezosată,		136,95	124,5	8,33	14,1	9,9	139,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
	lămâie		0,55	0,5	0	0	0,03	0,1
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ierci de hrișcă	1/120	32,3	32	3,56	2,3	19,9	184,03
	crupe hrișcă		30	29,7	3,56	0,3	19,9	106,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,4	0,11	0	5,95	42,4
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făina de grâu integral	1/60	60	60	4,86	0,72	28,2	160,2
	Total prânz				16,71	17,32	54,1	822,85
Prânz II								
1	Legume proaspete porționate	1/30	45	33,75	0,34	0	2,03	10,13
	ardei dulci		45	33,75	0,34	0	2,03	10,13
2	Supă ,,Iarâncască" cu smântână	1/250/8	24,8	40,11	1,2	5,09	15,06	280,67
	cartofi		80	67,2	1	0,14	8,21	64,56
	varză		100	84	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		15	9,4	0,14	0,06	0,84	3,53
	morcov		15	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		15	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		3	3	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsim		8	8	0,22	1,2	0,26	17,28
3	Carne de porcînă înăbușită cu legume	1/75/50	198	125	9,59	19,06	11,37	203,01
	pulpă de porcînă degresată, dezosată,		176,95	144,1	8,33	14,1	9,9	139,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	18,08	0,17	0	0,96	4,23
	suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
	lămâie		0,55	0,5	0	0	0,03	0,1
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0

N d/	Denumirea bucatelor	Gramaajul bucatel o	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica	
4.	Terzi de hrișca	1/150	50,3	48,2	4,26	3,3	22,9	204,06	
	crupe hrișca		50	45,7	4,26	0,3	19,9	106,03	
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18	
5	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29,4	0,11	0	5,95	75	
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
6	Pâine din făina de grâu integral	1/60	60	60	4,86	0,72	28,2	160,2	
	Total Prânzul				18,27	27,71	137,03	974,28	
	Total dejun I + Prânz					472,38	822,85	1294,85	
	Total dejun II + Prânz					549,3	974,28	1523,28	
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI								
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp						
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						
N d/	Denumirea bucatelor	Gramaajul	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica	
		Săptămână							
	ZIUA A DOUA - MARȚI								
	Dejun I (clasele 1-4)								
1	Terzi din fulgi de ovăș cu banane	1/150	90	79,66	4,78	2,09	23,35	169,92	
	fulgi de ovăz		35	34,65	4,16	0,35	23,22	128,7	
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	banane		50	35,1	0,6	0,1	8,1	42	
2	Țartina cu ou fiert categoria	40/43/30	1	118	9,77	5,58	21,48	206,41	
	Pâine din făină de grau integral		40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
	Ou fiert de găina categoria «Extra»		50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21	
	branza cu cheag tare, 30% grăsime		10	9,6	2,5	2,59		37,25	
	ardei dulci		38	30	0,28		1,57	7,8	
	spanac		7	5	0,23	0,03	0,27	2,1	
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,2	0,5	27	
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0,2	22	4	
4	Fructe proaspete – mandarina	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96	63,6	
	Dejun total I				15,51	8,23	83,29	473,41	
	Dejunul II (clasele 5-9)								
1	Cuscus cu unt	1/150	47	46,60	4,78	4,5	28,45	187,76	
	crupe de cuscus		40	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37	
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	zahăr		2	2	0	0	1,87	8,57	
2	Omleta naturală cu legume	1/120	122,20	102,60	10,53	9,62	3,63	216,45	
	oua de găina de categorie «Extra»		50	40,60	9,05	6,96	0,70	99,53	
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60	
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,90	4,50	
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40	
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18	
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0	
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,2	0,5	4	
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0,2	22	4	
4	Fructe proaspete – mandarina	1/120	120	120	0,96	0,36	15,96	63,6	
5	paine din făina de grau fortificată cu acid fol		40	40	3,48	0,52	19,20	114,81	
	Dejun total II				9,22	12,22	49,46	547,62	
	Prânz I								
1	Salată din legume proaspete cu semințe	1/60 /5	87,2	60,1	1,54	5,5	3,86	66,5	
	castraveți		30	27,9	0,22		0,84	3,35	
	varză		50	40	0,32		2,16	12,4	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18	
	sare iodată		0,2	0,2					
	semințe de in			5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/200/5/2	131,8	109,69	6,71	7,33	9,14	301,32	
	linte roșie uscată		10	9,87	0,89	0,04	1,98	11,45	
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8	
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38	
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
	verdeață		3	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62	
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18	
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61	
	sare iodată		0,8	0,8					
	paine din făina de grau fortificată cu		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4	
	fileu de pește pur (merluciu)		200	120	20,40	2,04	0	94,80	
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53	
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28	
	făina de grau fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16	
	tomate in suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90	
	sare iodată		2	2	0	2	0	18	
3	Parjoale din fileu de pește sos cu	1/45 /30	117,4	45,8	10,75	3,14	10,23	161,44	
	fileu de pește (merluciu)		100	60	10,2	1,02		47,4	
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69	
	pireu de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58	3,38	
	morcov		19,96	15	0,2	0,02	1,12	6,54	
	paine din făină de grau fortificată cu		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35	
	sare iodată		0,4	0,4					
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18	
4	Mămăligă cu unt	1/120	37,50	37,05	4,18	1,99	6,6	276,8	
	crupe de porumb		35	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70	
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2,1	2	0,02	1,64	0,03	13,22	
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0	
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81	24,55	
	mere proaspete		30	25,80	0,26	0,10	2,84	12,38	
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17	
	Total Prânz				22,42	14,59	112,1	825,69	
	Prânz II								

N d/	Denumirea bucatelor	Graamajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
1	Salată din legume proaspete cu semințe de castraveți	1/60/5	87,2	60,1	1,54	5,5	3,86	66,5
	varza		50	40	0,32		0,84	3,35
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	2,16	12,4
	sare iodată		0,2	0,2				18
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/250/5/2	131,8	109,69	24,71	7,33	35,14	362,5
	linte roșie uscată		10	9,87	0,89	0,04	1,98	11,45
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapa		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeața		3	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8				
	paine din făina de grau fortificată cu fier		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	fileu de pește pur (merluțiu)		200	120	20,40	2,04	0	94,80
	ceapa		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	sare iodată		2	2	0	2	0	18
3	Parjoale din fileu de pește sos cu ierburar verde	1/45 /30	117,4	45,8	10,75	3,14	10,23	161,44
	fileu de pește (merluțiu)		100	60	10,2	1,02		47,4
	ceapa		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pireu de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58	3,38
	morcov		19,96	15	0,2	0,02	1,12	6,54
	paine din făina de grau fortificată cu fier		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	sare iodată		0,4	0,4				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
4	Mămaliğă cu unt	1/150	52,50	51,4	4,18	1,99	23,25	162,56
	crupe de porumb		50	49,00	4,16	0,35	23,22	123,70
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2,1	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81	24,55
	nere proaspete		30	25,80	0,26	0,10	2,84	12,38
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	paine din făină de grâu fortificată cu acid fol		40	40	3,48	0,52	19,20	114,81
	Tota Prânz II				41,42	26,52	137,87	978,94
	Total Dejunul I+ Prânz I					473,41	825,69	1299,1
	Total Dejunul II+ Prânz II					547,62	978,94	1526,56
						* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp		
						** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4		
	Săptămâna I							
	ZIUA A TREIA - MERCUR							
N d/	Denumirea bucatelor	Graamajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun (clasele I-4)							
1	I terci din hrîșcă cu lapte	1/200	188	187,70	8,09	7,4	30,42	233,60
	crupe de hrîșcă		30	29,70	3,56	0,30	19,9	106,03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Iartă cu mgiun	1/50	50	50	6,8	1,5	15,5	153,67
3	Fructe proaspate banane	1/120	145	120	1	0,3	22	110
4	Anestec de plante și fructe/ infuzii	1/150	150	150	0	0,3	0,75	24,25
	anestec de plante și fructe/infuzii		0,3	0,3	0	0,3	0,75	4,25
	Zahăr		3	3	0	0	2,95	8,95
	Total Dejunul I				15,88	7,09	61,6	469,29
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	I terci din griș cu lapte	1/200	188	200	8,09	7,40	30,42	206,98
	crupe de griș		30	29,70	3,56	0,30	19,9	106,03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	39,81
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Iartă cu mgiun	1/50	50	50	6,8	1,5	15,5	153,67
	brinză cu cheag tare (45%grăsime)		16	15	3,90	0,260	4,05	37,25
3	Fruct proaspat banane	1/120	145	120	1	0,3	22	110
	Anestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,3	0,75	41,25
	anestec de plante și fructe/infuzii		0,3	0,3	0	0,3	0,75	4,25
	Zahăr		3	3	0	0	2,95	8,95
	Total Dejunul II				15,88	7,34	73,37	550,19
	Prânzul I							
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	139,2	75	3,25	2,2	11,07	87,44
	steclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1	21,93
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86	10,35
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63	7,45
	mazăre verde conservată (tratată		14	5	0,59	0,03	1,73	9,66
	castraveți sarați cu conținut de sare		14	5	0,08	0,01	0,32	2,52
	praz		3	3	0,05	0,01	0,43	1,83
	sare iodată		0,2	0,2	1,74			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/8	125,80	103,51	3,04	3,98	27,24	228,04
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,80	72,0
	radacină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapa		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeața		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Parjoala gratinată în sos de lapte	1/75/25			9,88	5,37	5,84	292,35
	pulpă de porc dezosată, degresată,		57	57	4,15	1,34	0,91	55,5
	pipt de pui refrigerată, dezosată		61,5	61,5	4,3	1,44	0,98	52,1
	paine		7	7	0,57	0,08	3,36	10,69
	ceapa		6	6	0,1	0	0,57	2,58
	ouă de găină, categoria «Extra»		8,6	8,6	0,76	0,53	0,02	7,5
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
4	Cuscus cu unt	1/120	45	44,60	4,77	2,04	14,53	166,76
	crupe cuscus		40	39,60	4,75	0,40	11,53	141,37
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/150	38	30	0,25	0,08	5,40	22,40
	măr		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Paine din făină integrală bogată în fi	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08	54,18
	Total Prânzul				22,51	15,7	103,55	820,59
	Prânzul I							
1	Vi negretă din legume fierte	1/75	139,2	75	3,25	2,2	11,07	87,44
	sfeclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1	21,93
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86	10,35
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63	7,45
	mazăre verde conservată (tratăta		14	5	0,59	0,03	1,73	9,66
	castraveți sărați cu conținut de sare		14	5	0,08	0,01	0,32	2,52
	prăz		3	3	0,05	0,01	0,43	1,83
	sare		0,2	0,2	1,74			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/250/8	152,80	118,11	3,04	4,28	37,68	289,59
	tăiței de casă		28	28	2	0,26	18,80	72,0
	radacina de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapa		18	11,00	0,14	0,02	1	3,53
	morcov		15	10	0,10	0,01	1	3,28
	ardei dulci		16	9,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeața		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Parjoala gratinată în sos de lapte	1/75/25	141,2	100	9,88	5,37	5,84	292,35
	pulpă de porc dezosată, degresată,		57	45	4,15	1,34	0,91	55,5
	pipt de pui refrigerată, dezosată		61,5	45,5	4,3	1,44	0,98	52,1
	paine		7	7	0,57	0,08	3,36	10,69
	ceapa		6	3	0,1	0	0,57	2,58
	ouă de găină, categoria «Extra»		8,6	8,6	0,76	0,53	0,02	7,5
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
4	Cuscus cu unt	1/150	45	44,60	4,77	2,04	14,5	245
	crupe cuscus		40	39,60	4,75	0,40	11,53	141,37
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/150	38	30	0,25	0,08	5,40	22,40
	măr		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Paine din făină integrală bogată în fi	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08	54,18
	Total Prânzul II				30,07	18,7	103,55	975,59
	Total Dejunul I+Prânz					469,29	820,59	1289,88
	Total Dejunul II+Prânz					550,19	975,38	1525,57
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămână							
	ZIUA A PATRA - JCI							
N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (clasele I-4)							
1	Dovlicei copti	1/30	52,2	30	0,36	2,18	3,42	25,2
	dovlicei		50	27,8	0,36	0,18	3,42	7,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Beef-Stroganoff	1/45/45	154	90	19,57	7,98	6,45	183,92
	pulpă de vițel refrigerat, dezosată		70,5	45	8,3	3,97	0	89,42
	Ulei		5	5	0	2,95	0	44,95
	făina albă fortificată cu Fe și acid		4,2	4,2	0,32	0,06	4,53	22,1
	pastă de tomate		2,2	2	0,27	0	0,75	4,25
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	1	0,16	10
	ceapă		38,7	18,3	0,54	0	2,01	13,2
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Ierici de hrișcă	1/150	42,2	41,9	3,56	2,3	19,9	154,03
	crupe de hrișcă		30	29,7	3,56	0,3	19,9	106,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0,2	0,2				

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
4	paine din făina integrală bogată în	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08	54,18
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3	10	10	0,23	0,01	3,63	8,92
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0,2	0	1,38	1,09
	zahăr		2	2	0	0	1,98	6,96
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
6	Fructe proaspete Kakl	120	135	120	2,4	0,4	12,47	161,3
	Total Dejunul I				29,67	13,25	63,06	492,3
	Dejunul II (clasele5-9)							
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	30	0,2	0	1,4	64
	roșii proaspete		35	30	0,2	0	1,4	63,99
2	Cartofi înăbușiți cu conopidă și carne	1/150/45	235	172,2		3,56	18,9	238,96
	carne de pui		60	45	12,18	1	0	125,78
	cartofi		62,5	40	0,9	0,07	9,2	66,8
	conopida		125	85,8	2	0,1	22,7	25
	ceapa		12,5	10,5	0,18	0	1	4,41
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,5	2,5	0	2,48	0	22,48
3	Fructe proaspete Kakl	120	135	120	1,4	0,4	12,47	161,3
4	Paine din făina de grâu fortificată cu acid fol	40	40	40	3,48	0,52	19,20	114,81
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0,23	0,01	3,63	8,92
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0,2	0	1,38	1,09
	zahăr		2	2	0	0	1,98	6,96
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Dejunul II				16,4	4,14	65,62	588,34
	Prânz I							
1	Salată din legume proaspete cu semințe	1/50/5	97,2	50	1,69	2,6	4,33	97,55
	varză		40	25	0,38		1,59	14,88
	morcov		15	12,4	0,47	0,04	2,52	14,76
	radacina de țelina		15	11,5	0,22	0,06	0,95	5,04
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		36
	sare iodată		0,1	0,1				
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, smântana	1/200/5	201,8	166,12	6,84	3,88	32,19	201,64
	sfeclă roșie		100	80	1,36		8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapa		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeața		3	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8				
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pireu de mazăre	1/120			8,5	5,01	20,65	161,24
	mazăre uscată		35	33	2,02	0,1	19,15	60,64
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5		45
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de	1/60/30			8,27	10,33	4,72	269,25
	pulpă de porc degresată, dezosată,		34	29	2,3	3,2	0	120,1
	prăpt de pui dezosată, refrigerată		39,5	29	2,9	2,07	0	53
	ceapa		9,5	8	0,14	0	0,76	3,35
	făina de grâu		5	5	0,5	0,05	2,19	18,3
	sos							
	piure de tomate		3	3	0,16	0	0,45	2,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	verdeața		0,01	0,01	0	0	0	0
	morcov		9,4	7,52	0,1	0,01	0,53	3,08
	ceapa		4,75	3,99	0,07	0	0,38	1,68
5	Paine din făina de grâu fortificată cu	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	146,8
6	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,4	0,11	0	5,95	24,58
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total Prânzul				25,45	22,3	96,37	828,55
	Prânz II							
1	Salată din legume proaspete cu semințe	1/50/5	97,2	50	1,69	2,6	14,33	97,55
	varză		40	25	0,38		1,59	14,88
	morcov		15	12,4	0,47	0,04	2,52	14,76
	radacina de țelina		15	11,5	0,22	0,06	0,95	5,04
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		36
	sare iodată		0,1	0,1				
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, smântana	1/250/5	201,8	166,12	6,84	3,88	32,19	274,61
	sfeclă roșie		120	100	1,36		8,64	34,4
	cartofi		50	38,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapa		15	11,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		15	13,5	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeața		3	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8				
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pireu de mazăre	1/150			8,5	5,01	20,65	211,24
	mazăre uscată		55	53	2,02	0,1	19,15	80,64
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5		45
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de	1/60/30			8,27	10,33	24,72	269,25
	pulpă de porc degresată, dezosată,		34	29	2,3	3,2	0	120,1
	prăpt de pui dezosată, refrigerată		39,5	29	2,9	2,07	0	53

N d/	Denumirea bucatelor	Gramaajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	ceapa		9,5	8	0,14	0	0,76	3,35
	faină de grau		5	5	0,5	0,05	2,19	18,3
	sos							
	piure de tomate		3	3	0,16	0	0,45	2,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	verdeața		0,01	0,01	0	0	0	0
	morcov		9,4	7,52	0,1	0,01	0,53	3,08
	ceapa		4,75	3,99	0,07	0	0,38	1,68
5	Paine din faină de grau fortificată cu	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	103,2
6	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,4	0,11	0	5,95	24,58
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total Prânzul				35,45	31,3	126,37	977,23
	Total dejun I_+ Pranz					492,3	828,55	1320,85
	Total dejun II_+ Pranz					588,34	977,23	1565,57
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4					
		Săptămână						
		ZIUA A CINCEA - VINER						
N d/	Denumirea bucatelor	Gramaajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (claselor 1-4)							
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, 1/120		137	135	14,6	12,3	20,08	184,36
	brânză de vaci, 5 %grăsime(tratată termic)		80	80	11	9	1	189
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	faină de grau fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	stafide		10	10	0,26	0,41	12,45	53,85
	zahăr		3	3	0	0	1,98	8,12
	smântână 15%grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grasim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem de coacăză		10	10	0,14	0,01	6,58	28,05
2	Plăcintă -2,6%grăsime 1/120				2,4	3,4	4,8	60
3	Fructe proaspete-banane 1/120		145	120	1	0,3	22	110
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii 200				0,2	0	6,33	18,49
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	50	0,2	0	1,38	1,09
	zahăr		3	3	0	0	4,95	17,4
	Total Dejunul I				15,4	15,7	57,54	470,24
	Dejun II (claselor 5-9)							
1	Păpănași din brânză de vaci cu smântână 1/100/15		128	100,05	16,98	14,00	23,75	343,89
	brânză de vaci		65	55	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	faină de grau fortificată cu acid folic și Fe		8	8	0,80	0,08	5,84	28,64
	stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	unt fără grasim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	faină de grau fortificată cu acid folic și Fe p		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	smântână 15%grăsime		15	15	0,44	2,20	0,5	44,2
2	Fructe proaspete-banane 1/150		165	150	1,35	0,4	31,95	148,36
3	Plăcintă -2,6%grăsime 1/120		120	120	2,4	3,6	4,8	60
	Total Dejunul II				19,38	17,06	60,00	553,01
	Prânz I							
1	Conopidă/ brocoli înăbușită cu unt 1/30		71,00	31	0,98	4,12	1,14	53,54
	conopidă proaspătă/ brocoli		63,90	33,30	0,92	0,00	2,77	15,72
	unt fără grasim vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	0,21
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50	0,21
2	Giorgă delicioasă cu fasole, leuștean 1/200		200,6	136,63	9,07	17,51	20,94	278,5
	fasole		30,4	28	2,1	0,3	6,6	92,65
	cartofi		62,5	42,09	1,2	0,06	11,42	48,1
	morcov		13,3	10	0,14	0,01	0,74	4,36
	ceapa		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	ardei dulci		6,66	4	0,05	0	0,3	1,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
	radacina de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
	ceapa		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate in suc propriu		20	20	0,2	0,08	0,6	3,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0,6	0,6				
4	Terci din orz cu unt 1/150		70	66	4,29	1,99	29,20	201,3
	crupe de orz		35	35	4,16	0,35	23,22	123,70
	unt fără grasim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
5	Compot din fructe congelate 1/150		33	29	0,11	0	5,95	34,16
	fructe congelate		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	paine din faină de grau fortificată cu acid fol		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
	Total prânz				33,5	17,8	132,4	824,99
	Prânz II							
1	Conopidă/ brocoli înăbușită cu unt 1/50				1,00	7,65	2,05	83,34
	conopidă proaspătă/ brocoli		63,90	33,30	0,92	0,00	2,77	15,72
	unt fără grasim vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	0,21
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50	0,21
2	Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean	250/50/2	257,04	166,89	11,22	21,84	32,4	341,5
	fasole		40,4	39	2,1	0,3	6,6	92,65
	cartofi		62,5	50	1,2	0,06	11,42	48,1
	morcov		23,3	14	0,14	0,01	0,74	4,36
	ceapa		18	15	0,17	0	0,96	4,23
	ardei dulci		8	6	0,05	0	0,3	1,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	suc de tomate		15	15	0,09	0,01	0,52	3,05
	radacina de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	leuștean		1,35	1,08	0,05	0	0,1	0,44
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	borș acru alimentară (fără conservanți)		0,3	0,3	0	0	0	0
	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
	Gulaș din carne de porc cu legume	1/45/45	165	90	15,98	5,2	12,92	205,76
	carne de porcina degresată, dezosată		67	45	14,63	3,98	1,58	104,25
	ceapa		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20	20	0,2	0,08	0,6	3,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0,6	0,6				
4	Ierci din orz cu unt	1/150	80	76	4,4	1,99	31,22	201,3
	crupe de orz		35	35	4,16	0,35	23,22	123,70
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
5	Compot din fructe congelate	1/200	43	39	0,22	0	7,97	58,28
	fructe congelate		40	36,40	0,22	0	5	46,11
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid fol		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
	Total prânz				33,5	17,8	132,4	979,99
	Total Dejun I+Prânz					470,36	824,99	1295,35
	Total Dejun II+Prânz					553,01	979,99	1533
	* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glicide/lipide 1:1:4							
	Săptămână							
	ZIUA A ȘASEA - LUN							
N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (clasele 1-4)							
1	Paste făinoase fierte cu unt grăsim 8	1/150	132,00	150,00	3,41	5,25	29,67	172,9
	paste integrale diferite		51	50	2,50	0,55	21,1	65,50
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2,02	2	0,01	1,65	0,00	14,34
	sare iodată		0,40	0,40				
	legume proaspete sau congelate		45	30	0,56	2,07	1,63	34,50
	roșii proaspete		28	15	0,23	0,05	0,98	4,50
	busuioc		1	1	0,03	0,01	0,03	0,23
2	Biscuit (fără grăsim hidrogenizate,	1/50	50	50	3,25	9,00	6,5	157
3	brânză cu cheag tare (45%grăsim)		25	24	6,24	6,48		93,12
4	Fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6	73
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	0 ml inf	0,2	0	1,38	1,09
	zahăr		3	3	0	0	4,95	17,4
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Dejun I				15	14,5	48,7	474,53
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Paste făinoase din făină integrală cu	150/20			9,52	8,92	36,66	185,53
	paste făinoase din grâu dur		33,8	33,8	1,69	0,37	8,45	121,73
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		3,5	3,5	0,02	2,98	0,00	26,18
	brânză cu cheag tare nu mai mare de		21	19	2,1	2,59		37,25
	sare iodată		0,9	0,9	0	0	0	0
2	Biscuit (fără grăsim hidrogenizate,	50	50	50	3,25	9,00	6,5	234,00
3	brânză cu cheag tare nu mai mare de		25	24	6,24	6,48		43,12
4	Fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6	73
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/150/3			0,23	0,01	6,6	19,36
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	0 ml inf	0,2	0	1,38	1,09
	zahăr		3	3	0	0	4,95	17,4
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Dejun II				17,54	27,1	58,6	554,8
	Prânz I							
1	Salată din varza de Pekin cu porumb	1/50	71,03	50	1,35	3,18	2,26	79,82
	varza de Pekin		38	23	0,22	0,04	0,44	2,16
	roșii		20	15	0,9	0,02	0,39	9,04
	porumb conservat		10	10	0,23	0,12	1,43	10,62
	sare iodată		2	2	0	1	0	0
	ulei		1	1	0	2	0	9
2	Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână	1/200/10	186	140,2	8,61	7,03	31,14	289,06
	crupe de arpacaș		20,4	20	0,77	1,3	10,2	46,16
	cartofi		75	55	1,8	0,09	17,13	102,14
	morcov		18,5	15	0,16	0,01	0,9	5,16
	ceapa		18	15,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
	tomate proaspete		10,9	9,25	0,06	0	0,43	1,86
	radacina de țelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2	1,3
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0,01	0,19	0,89
3	Pilat din pulpă de porc	1/45/150	120	195	13,66	18,39	28,48	317,43
	pulpă de porcina degresată, dezosată,		71,5	45	10,95	14,7	0	210,93
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,5	2,5	0	2,48	0	22,48

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	suc de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58	3,38
	ceapă praz		18	15	0,26	0,04	11,04	4,84
	morcovi		19,96	15	0,2	0,02	1,12	6,54
	radacina de țelină		3	2	0,02	0	0,06	0,34
	verdeață		2,7	2,16	0,03	0	0,18	0,72
	orez boabe		50	58,2	2,1	1,13	15,5	153,2
	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0	0
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,40	0,11	0	5,95	24,58
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Paine din făina de grau integral	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Total Prânz							823,47
	Prânz II							
1	Salată din varza de Pekin cu porumb	1/50	71,03	50	1,35	3,18	2,26	79,82
	varza de Pekin		38	23	0,22	0,04	0,44	2,16
	roșii		20	15	0,9	0,02	0,39	9,04
	porumb conservat cantitatea de		10	10	0,23	0,12	1,43	10,62
	sare iodată		2	2	0	1	0	0
	ulei		1	1	0	2	0	9
2	Gorba de cartofi cu arpacaș, smântână	1/250/10	221,7	158,9	10,61	9,03	39,14	367,41
	crupă de arpacaș		22,4	21,9	0,77	1,3	10,2	46,16
	cartofi		94	75	1,8	0,09	17,13	102,14
	morcov		12,5	10	0,16	0,01	0,9	5,16
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
	tomate proaspete		10,9	9,25	0,06	0	0,43	1,86
	radacina de țelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2	1,3
	verdeață (marar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0,01	0,19	0,89
3	Pilaf din pulpa de porc	1/45/150	120	195	13,66	18,39	28,48	385,43
	pulpă de porcina degresată, dezosată,		71,5	45	10,95	14,7	0	210,93
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,5	2,5	0	2,48	0	22,48
	suc de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58	3,38
	ceapă praz		18	15	0,26	0,04	11,04	4,84
	morcovi		19,96	15	0,2	0,02	1,12	6,54
	radacina de țelină		3	2	0,02	0	0,06	0,34
	verdeață		2,7	2,16	0,03	0	0,18	0,72
	orez boabe		50	58,2	2,1	1,13	15,5	153,2
	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0	0
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29,40	0,11	0	5,95	45,78
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Paine din făina de grau integral	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Total Prânz II				41,67	26,5	134,56	979,64
	Total Dejun I+Prânz					474,53	823,47	1298
	Total Dejun II+Prânz					554,8	979,64	1534,44
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămână							
	ZIUA A ȘAPTEA-MARȚI							
N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (clasele 1-4)							
1	Bulgur fiert cu unt 85,2%	1/150	54	50	5,13	4,74	15,55	157,37
	crupe de bulgur		43,2	42,77	5,1	0,43	15,5	138,10
	unt 85,2% fără grăsimi vegetale, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	37,27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Iartina cu ou și brânză cu cheag tare	40/43/25	112	107,5	15,5	12,3	19,64	238,53
	paine din făina de grau integral		40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	ou de găină categoria «Extra»		50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
	tomate proaspete		75	54	1,08		3,24	18,36
	Mozzarella, sare < 2gr		26	25	2,1	5,4	0	136,6
	verdeață (rucola)		7	5	0,13	0,04	0,19	5,95
3	Fructe proaspete - mandarina	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96	63,6
4	Ceai negru cu lămie	1/150	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24	13,04
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămie		5	5	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Dejunul I				16,8	14,6	67	471,9
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Legume porționate	1/50	75	50	0,4	1	2	19,71
	tomate proaspete		30	28,5	0,17		1,2	5,13
	ardei dulci		45	22,5	0,23		1,35	6,75
2	Omeletă naturală	1/80	92,10	80,00	7,66	7,56	2,20	178,23
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	50	6,05	6,96	0,7	99,53
	lapte pasteurizat 2.5% grăsimi		25	25	0,9	0,6	1,5	45
	spanac		7	5	0,18	0,02	0,18	1,15
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Iartina cu unt 85,2% și	1/10/25/			7,06	14,02	19,29	238,2
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	mozarella, sare < 2gr		26	25	2,1	5,4	0	136,6
	paine din făina de grau integral		40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
4	Fructe proaspete - mandarina	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96	63,6
5	Ceai negru cu lămie	1/200/5	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24	43
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămie		5	5	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Dejunul II				15,22	13,8	88,91	55146

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
Prânz I								
	Salată din sfeclă roșie și semințe de	1/50/5	76	50	2,78	7,48	9,68	139,52
	sfeclă roșie		67	46	1,5	0	8,5	100,84
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	verdeață (pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	ulei		4	4	0	3,96	0	35,96
	semințe de susan		5	5	0,43	0	0,78	11
	Supă pireu din conopidă/ broccoli	1/200/5	241,8	200,5	11,5	4,09	45,67	265,45
	cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2	36
	conopidă		75	58	2	0,1	32,7	25
	ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1	4,41
	țelină		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei		2,5	2,5	0	2,48	0	22,48
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8				
	smântână 15% grăsim (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/45/30	109,40	75,80	20,94	4,13	3,16	203,76
	fileu de pește pur (merluciu)		75	45	20,40	2,04	0	94,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	faiană de grau fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,40	0,40	0	0	0	0
	Mămăligă cu unt	1/120	37,40	37,05	4,18	1,99	23,25	136,92
	crupe de porumb		35	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81	24,55
	fructe uscate		30	28,80	0,26	0,10	2,84	12,38
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	pâine din faiană de grau integral fortif	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08	54,18
	Total Prânz				26,89	16	108,76	823,73
Prânz II								
	Salată din sfeclă roșie	1/50/5	71,9	50	2,78	7,48	9,68	89,52
	sfeclă roșie		67	46,3	1,5	0	8,5	100,84
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	verdeață (pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	3,96	0	35,96
	Supă pireu din conopidă/ broccoli	1/250/5	241,8	200,5	11,5	4,09	45,67	305,21
	cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2	36
	conopidă		75	58	2	0,1	32,7	25
	ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1	4,41
	țelină		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei		2,5	2,5	0	2,48	0	22,48
	unt		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8				
	smântână 15% grăsim (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/45/30	109,40	75,80	20,94	4,13	3,16	203,76
	fileu de pește pur (merluciu)		75	45	20,40	2,04	0	94,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	faiană de grau fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	1

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
4	Cear de amestec de plante și fructe	1/ 200	2, 20	2, 20	0	0	1, 98	8, 12
	ceai de mușețel		0, 20	0, 20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1, 98	8, 12
	Total Dejun I				13, 13	8, 1	58, 89	472, 88
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Branza de vaci cu smântână	1/ 90	90	90	13, 64	16, 5	21, 36	186, 3
	branza de vaci pasteurizată cu fracția smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		60	60	19, 2	10, 8	1, 2	141, 2
			30	30	0, 84	4, 5	0, 96	44, 8
2	Bruscheta cu unt, mozzarella 40% grăsime	2/ 21/ 10/ 1	51	50, 20	5, 80	13, 90	20, 77	213, 00
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid fol		21	21	3, 48	0, 52	20, 64	53, 81
	unt fără grăsime vegetale 82,5%		10	10	0, 08	8, 20	0, 13	66, 10
	mozzarella cu ceag tare 40% grăsime		20	19, 20	4, 99	5, 18	0	74, 50
	busuioc							5, 00
3	Cear de catină	1/ 200			0, 13	0, 02	6, 6	25, 94
	catină		16, 4	15	0, 09	0, 01	1, 28	7, 5
	zahăr		3	3	0	0	4, 95	17, 4
	lămie		5, 5	5	0, 04	0, 01	0, 37	1, 04
4	Fruct proaspăt banane	1/ 150	172, 3	150	1	0, 3	22	167, 8
	Total Dejun II				22, 48	16, 7	77, 8	553, 24
	Prânz I							
1	Asortii de legume proaspete porționate	20/ 20/ 20/	105, 12	80	0, 83	0, 04	17, 45	74, 83
	roșii		28, 6	20	0, 13	0	0, 94	4, 04
	ardei dulci		26, 6	20	0, 2	0	1, 2	5, 99
	castraveți		25	20	0, 16	0	0, 59	2, 34
2	ceapă verde		24	20	0, 34	0, 04	14, 72	6, 45
	Zeamă cu orez	1/ 200	119, 92	93, 4	1, 88	4, 07	9, 68	324, 52
	cartofi		62, 5	50	1, 2	0, 06	11, 42	48, 1
	boabe de orez		10	10	0, 72	0, 20	6, 24	36, 14
	ceapă		12	10	0, 17	0, 02	7, 36	3, 23
	ardei dulce		6, 66	5	0, 05	0	0, 3	1, 5
	tulpină de țelină		12, 5	10	0, 04	0	0, 25	1, 42
	verdeț (pătrunjel)		3, 75	2, 89	0, 14	0, 01	0, 26	1, 24
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1, 98	0	17, 98
	borș acru alimentar (fără		0, 5	0, 5	0	0	0	0
	sare iodată		0, 01	0, 01	0	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/ 180	149, 60	114, 40	25, 50	3, 85	26, 95	349, 53
	fileu de curcan		66	40	35	0, 56	0	238
	crupe de hrișcă		30	28, 8	2, 38	0, 20	13, 27	71
	ceapă		20	16	0, 29	0, 03	12, 26	5, 38
	morcov		20	16	0, 21	0, 02	1, 12	6, 56
	tomate în suc propriu		10	10	0, 10	0, 04	0, 30	1, 90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0, 60	0, 60	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/ 150	35	31, 40	0, 11	0	5, 95	22, 58
	mere		30	26, 40	0, 11	0	2, 98	12, 41
	gutui		5	5	0	0	2, 97	10, 17
	zahăr		3	3	0	0	4, 95	7, 4
5	Pâine din făină de grâu integral forti	1/ 21	21	21	1, 89	0, 63	10, 08	54, 18
	Total Prânzul I							824, 00
	Prânz II							
1	Asortii de legume proaspete porționate	20/ 20/ 20/	105, 12	80	0, 83	0, 04	17, 45	74, 83
	roșii		28, 6	20	0, 13	0	0, 94	4, 04
	ardei dulci		26, 6	20	0, 2	0	1, 2	5, 99
	castraveți		25	20	0, 16	0	0, 59	2, 34
	ceapă verde		24	20	0, 34	0, 04	14, 72	6, 45
2	Zeamă cu orez	1/ 250	153, 92	109, 4	2, 1	4, 91	11, 68	389, 52
	cartofi		89, 5	66	1, 2	0, 06	11, 42	48, 1
	boabe de orez		15	14	0, 72	0, 20	6, 24	36, 14
	ceapă		18	15	0, 17	0, 02	7, 36	3, 23
	ardei dulce		6, 66	5	0, 05	0	0, 3	1, 5
	tulpină de țelină		12, 5	10	0, 04	0	0, 25	1, 42
	verdeț (pătrunjel)		3, 75	2, 89	0, 14	0, 01	0, 26	1, 24
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1, 98	0	17, 98
	borș acru alimentar (fără		0, 5	0, 5	0	0	0	0
	sare iodată		0, 01	0, 01	0	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/ 180	149, 60	114, 40	25, 50	3, 85	26, 95	349, 53
	fileu de curcan		66	40	35	0, 56	0	238
	crupe de hrișcă		30	28, 8	2, 38	0, 20	13, 27	71
	ceapă		20	16	0, 29	0, 03	12, 26	5, 38
	morcov		20	16	0, 21	0, 02	1, 12	6, 56
	tomate în suc propriu		10	10	0, 10	0, 04	0, 30	1, 90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0, 60	0, 60	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/ 200	35	31, 40	0, 11	0	5, 95	41
	mere		30	26, 40	0, 11	0	2, 98	12, 41
	gutui		5	5	0	0	2, 97	10, 17
	zahăr		3	3	0	0	4, 95	7, 4
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid fol		43	43	3, 48	0, 52	20, 64	114, 81
	Total Prânzul				30, 21	28, 00	116, 50	978, 63
	Total Dejun I+Prânz					472, 88	824	1296, 88
	Total Dejun II+Prânz					553, 24	978, 63	1531, 87
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămână							
	ZIUA A NOUA - JU							
N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (clasele 1-4)							
1	Fulgi de ovăz cu banane și fructe	1/ 200/ 10	125, 42	200	4, 06	10, 72	27, 63	165, 38

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	fulgi de ovăz		33,3	33,27	3,33	2,33	12,31	108,23
	stafide		5,5	5,5	0,09	0,04	3,21	13,75
	fructe uscate		5,1	5,1	0,09	0,04	3,21	14,1
	banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8	44,5
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	vanilie		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Biscuiți fără grăsim hidrogenizate, unt fără grăsim vegetale 82,5%	1/45	45	45	2,2	0,1	19,6	115,4
	Fructe proaspete kaki	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47	101,3
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06	95,90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		160	160	4,80	3,20	8	83,20
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	Total Dejun I				15,6	13,58	67	472,45
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Ierici din ovăz cu unt	1/150	40	39,65	2,55	2,33	21,86	139,69
	fulgi de ovăz		35	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		5	5	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Carne de pasăre înabusită în sos	1/55/30	98,12	62,1	14,57	12,03	6,24	149,16
	șold de pui fără piele refrigerată		78,5	52,5	14,2	8,02	5,47	108,45
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	1,98	0	17,98
	piure de tomate		7,5	7,5	0,08	0,03	0,23	1,43
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,01	0	0,22	1,3
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Mărtină cu unt 85,2% pe biscuiți	1/20/10	31	30	1,7	10,1	20,19	160
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		11	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	biscuit (fără grăsim)		20	20	1,64	1,9	20,1	85,2
	Ceai de mușețel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușețel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	Fructe proaspete Kaki	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47	101,3
	Total Dejun II					16,34	72,3	554,12
	Prânz I							
1	Mănegreț din legume fierte	1/75	154,23	75	3,14	1,78	6,8	156,6
	sticlea roșie		64	41	0,62	0,1	4,1	21,93
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86	10,35
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63	7,45
	mazăre verde conservată (tratată)		14	10	0,59	0,03	1,73	9,66
	castraveți sărați cu conținut de sare		14	10	0,08	0,01	0,32	2,52
	praz		3	3	0,05	0,01	0,43	1,83
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/200/20	127,80	104,11	39,86	41,23	99,38	265,89
	mazăre uscată		20	19,9	4,38	0,2	10,75	60,3
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapa		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/45/30	151,78	75	10,45	17,81	5,04	212,71
	ficat de pui		85	45	9,1	3,3	0	149,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8,6	8,6	0	8,51	0	77,31
	lomată pastă		5,2	5	0,25	0	0,75	8,5
	Smântână, 15% grăsime		20	20	0,56	6	1,28	40
	Ceapa		37,7	31,2	0,54	0	3,01	13,3
	Sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Bulgur	1/150	43,2	42,77	5,1	0,43	15,5	138,10
	crupe de bulgur		35	34,65	4,16	0,35	23,22	123,7
	unt 85,2% fără grăsim vegetale, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Paște din făină de grâu fortificată cu acid fol		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
6	Compot din fructe congelate	1/150	23	22,00	0,26	0,10	5,81	24,55
	fructe congelate		20	19,00	0,26	0,10	2,84	12,38
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total prânz				37,5	18,1	136	823,28
	Prânz II							
1	Mănegreț din legume fierte	1/75	154,23	75	3,14	1,78	6,8	156,6
	sticlea roșie		64	41	0,62	0,1	4,1	21,93
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86	10,35
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63	7,45
	mazăre verde conservată (tratată)		14	10	0,59	0,03	1,73	9,66
	castraveți sărați cu conținut de sare		14	10	0,08	0,01	0,32	2,52
	praz		3	3	0,05	0,01	0,43	1,83
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/250/20	150,00	112,39	140,31	1148,66	106,18	315,89
	mazăre uscată		40	39	4,38	0,2	10,75	60,3
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapa		15	10	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		15	11	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		15	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	tulpină de țelină		12	10	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/45/30	151,78	75	10,45	17,81	5,04	212,71
	ficat de pui		85	45	9,1	3,3	0	149,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8,6	8,6	0	8,51	0	77,31
	tomt pastă		5,2	5	0,25	0	0,75	8,5
	Smântână, 15% grăsime		20	20	0,56	6	1,28	40
	Ceapa		37,7	31,2	0,54	0	3,01	13,3
	Sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Bulgur	1/150	43,2	42,77	5,1	0,43	15,5	138,10
	crupe de bulgur		35	34,65	4,16	0,35	23,22	123,7
	unt 85,2% fără grăsimi vegetale, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Paine din făină de grâu fortificată cu acid fol		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
6	Compot din fructe congelate	1/150	763	728	100,86	1107,63	12,47	41,23
	fructe congelate		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total prânz				37,5	18,1	136	976
	Total Dejun I+Prânz					472,45	823,28	1295,73
	Total Dejun II+Prânz					554,12	976	1530,12
	* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămână							
	ZIUA A ZECE - VINERI							
N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
	Dejun I (clasele 1-4)							
1	Budină din brânză de vaci cu stafide,	1/120/10	161	159	19,35	15,22	31,47	320,12
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	189
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	măglin/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Iaurt - 2,6% grăsim	1/120			2,4	3,6	4,8	60
3	Fructe proaspete-banane	120	132	120	0,45	0	11,95	89,36
	Total Dejun I							473,31
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Chek cu mere și meze de nuci	1/150/5	163	155	12,15	14,91	21,41	284,42
	ouă de găină		30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	făină de grâu fortificată cu acid		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	zahăr		2	2			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaos de zahăr		10	10	0,2	0,3	0,4	5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	meze de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	praf de copt		2	2				
2	Iaurt - 2,6% grăsim	1/120			2,4	3,6	4,8	60
3	Fructe proaspete-banane	1/120	111	100	0,35	0	9,95	64
4	Ceai de mușețel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușețel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	Total Dejun II				18	16,5	74,12	554,24
	Prânz I							
1	Conopidă/ broccoli/ dovlecei înăbușită	1/30	55	30,8	0,78	3,08	0,56	63,54
	conopidă proaspătă/ broccoli		43,90	24,30	0,92	0,00	2,77	15,72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	0,21
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50	0,21
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	205,80	165,51	2,41	5,15	15,76	287,85
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,20
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,40
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Prjtoale din carne de pui	1/60	82,20	60,00	32,95	25,66	19,24	198,00
	carne de bovină dezosată/ porcina		60	45	32	23,52	13,60	152
	paie din făină de grâu fortificată cu acid fol		10	7	0,81	0,12	4,80	16,7
	ceapa		10	5,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	193,40	151,80	2,50	3,18	22,22	189,60
	cartofi		150	118	2,16	0,11	20,52	86,40
	ceapa		15	10,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		15	10	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0

N d/	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/150	38	33	0,22	0,01	6,75	28,97
	prune/ pere/ gutui		30	27	0,19	0	3,51	15,93
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08	54,18
	Total Prânzul				12,37	18,65	31,02	821,17
	Prânz II							
1	Conopidă/ broccoli/ dovlecei înăbușita	1/50	70	47,8	0,98	4,12	1,14	123,54
	conopidă proaspătă/ broccoli		63,90	33,30	0,92	0,00	2,77	15,72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	0,21
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50	0,21
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	205,80	165,51	2,41	5,15	15,76	287,85
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,20
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,40
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeața		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Prjzoale din carne de pui	1/75	102,20	60,00	32,95	25,66	19,24	210,00
	carne de bovină dezosată/ porcină		80	45	32	23,52	13,60	152
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid fol		10	7	0,81	0,12	4,80	26,7
	ceapă		10	5,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	193,40	151,80	2,50	3,18	22,22	189,60
	cartofi		150	118	2,16	0,11	20,52	86,40
	ceapă		15	10,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		15	10	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/200	38	33	0,22	0,01	6,75	45,10
	prune/ pere/ gutui		30	27	0,19	0	3,51	15,93
	lămie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu	1/40	40	40	3,48	0,52	19,20	114,81
	Total Prânzul				44,27	32,95	67,33	972,32
	Total Dejun I+Prânz					473,31	851,17	1324,48
	Total Dejun II+Prânz					554,24	972,32	1526,56
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp					
			** Raportul proteine/ glucide/ lipide 1:1:4					