

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

MENIUL-MODEL

**pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎMAP „Liceist” din instituțiile de învățământ
preuniversitar cu clase cu profil sportiv 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								
Dejun								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
2	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
3	Ou fiert cat. extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ovăș cu fructe pe lapte	200	163	163	6,37	7,36	40,6	286
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu lămâie	200/3	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					15,01	21,8	83	605,49
Prânz								
1	Salată din legume de sezon	100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,31
	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)		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	141	110	3,31	4,48	24,9	151,76
	orez		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
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	75	88,1	77,6	15,97	10,3	9,19	217,59
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	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	150	56	55,8	0,63	9,3	19	227,3
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	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 (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total: Prânz					33,1	24	129	1019,3
TOTAL: ZI - 39,80 lei					48,11	45,8	212	1624,8

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 0,9*0,9*4

n/o	Denumirea bucatelor	Grainajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARȚI								
Dejun								
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	158	158	6,24	5,7	36,4	277,8
	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%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	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
4	Mere coapte cu nuci	100/20	158	142	4,48	14	15,6	187
4	nuci		20	20	4	14	2	130
Total: Dejun					12,9	30	72	639,2
Prânz								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97	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 cu cartofi și smântână	250	195	165	2,63	5,2	16,1	112,6
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	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	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	telina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeată		2	2	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	Gulaș din carne de bovină	50/50	126	93	11,3	9,5	8,04	169,7
	carne de bovină dezosată și degrasată		84	60,8	10,18	3,53	0	75,6
	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
	făina 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	48	4,57	8,6	25,3	269,1
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	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 (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
Total: Prânz					29	33	123	974,4
TOTAL: ZI -39,80 lei					41,9	63	195	1614
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*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 A TREIA – MIERCURI									
Dejun									
1	Fructe proaspete (mere)		150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	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	Budincă din brânză cu stafide și majiun		100/10	100	140	18,12	12,6	32,1	354,1
	brânză de vaci, 9 %			96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș			8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr			3	3	0	0	6,93	24,36
	ou 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
	pesmeti măcinați			3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	majiun de fructe			10	10	0,6	0	7,8	27,2
3	Lapte fiert		200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %			210	200	5,8	5	8	116
	Total: Dejun					27,17	26,1	78,1	694
Prânz									
1	Salată din sfeclă și prune uscate		100	115	96,8	1,93	3,11	23	159,8
	sfeclă			91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in			4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate			20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat			3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână		250/5	161	116	4,19	4,34	32,9	176,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)			5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi			115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov			12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă			12	10	0,14	0	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 cu ou			10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină		75/150	218	175	24,58	15,9	30,5	340,2
	pulpă de găină dezosată			148	108,5	21,78	9,22	6,29	151,25
	crupe de orez			35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj			9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov			9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu			10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat			6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/		150	150	150	0,3	0	16,5	69
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
	Total: Prânz					39,55	25,4	151	1008
	TOTAL: ZI - 39,80					66,72	51,6	229	1702
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp									
corelația P-L-G 1*0,9*4.1									

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,45	33,1	134
2	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	81	80	10,51	15,4	24,1	298,3
6	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
3	Supă pe lapte cu tăiței	250	155	155	5,89	8,58	25,4	201
	tăiței cu ou		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	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					18,46	30,5	87,7	682,5
Prânz								
1	Vinegretă din legume fierte	60	90	72,4	1,02	9,65	7,06	91,6
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfecclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /fara conservanți,cu conț.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,3	146,4
	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	140	94,1	2,75	16,6	13,3	174,7
	pulpă de porcină dezosată și degrasată		120	74	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	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 grâu viscos	150	31,1	30,8	8,6	4,36	46,4	210
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	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

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Covrigel /fara grasimi hidrogen,adaosuri si E-uri/		50	50	5,5	1,3	39,5	100
2	Tartină cu brânză cu cheag tare, 45%	20/30	50	50	8,8	7,02	47,11	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cous-cous cu lapte	220	154	152	8,16	7,06	38,16	268,3
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,51
	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
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun				25,6	20,6	133,7	625,9
Prânz								
1	Dovlecei sotați cu unt	100	191	105	1,93	4,1	12,15	85,56
	dovlecei proaspeți		186	100	1,9	0	12,1	48,16
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	162	125	3,83	4,25	11,9	107,6
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		56	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză proaspătă		12,5	10,9	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)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeată		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	229	209	20,9	14,3	40,15	416,5
	pește merluciu		125	113	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%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
5	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
1	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
	Total: Prânz				32,3	24,4	112,7	979,1
	TOTAL: ZI -39,80 lei				57,9	45	246,4	1605

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 A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
2	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
3	Ou fiert cat. extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din hrișcă cu lapte	150	148	147	7,03	7,3	30,8	239,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	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					15,5	21,6	58,9	506,9
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și semințe de	100	139	112	4,96	17	13,9	200,7
	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		20	20	4	14	3,44	131
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste	250	131	105	2,96	3,75	26,1	174,9
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase din făină de grâu intergrală		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/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	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	50/40	131	106	10,9	9,06	5,66	193,4
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	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
4	Fasole fierte	150	41	40,7	4,53	2,84	37,1	211,4
	fasole uscate		38	37,6	4,51	0,38	37,08	188
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	76	74,5	14	2,33	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		69	68,5	14	0,69	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 (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total: Prânz					46,7	37,1	164	1151
Total: ZI -39,80 lei					62,2	58,7	223	1658
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	Proteineg	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	150	90	82	9,51	9,83	44,44	290,4
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	200	107	107	9,87	3,51	10,25	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
Total: Dejun					25,8	25,2	92,68	643,9
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	97,6	82,7	2,2	3,06	12,36	115,4
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Bors roșu/sfecolnic/cu smântână	250	159	136	2,1	4,16	13,51	154
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	verdeață		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	sare iodată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,1	0,1	0	0	0	0
	roșii în suc propriu		3	3	0	2,97	0	26,97
			10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chiftelute din carne de pui în sos de tomate	75/30	110	96	16,19	12,8	10,51	246
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	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		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu din cartofi	120	165	125	2,69	4,67	20,24	148,1
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide,g	Glucide,g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34
2	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Papanasi din brânză de vaci la cuptor	100	114	113	17,12	11,6	8,88	249,3
	brânză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină din grâu 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		2	2	0	1,98	0	1,7
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejun					29,6	28,8	53,7	655,6
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate si nuci	100	115	96,8	1,93	3,11	22,97	195,8
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,92
	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	Rasolnic cu cartofi, arpacas si smântână	200/5	136	107	3,13	4,28	20,68	144,6
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați /fără conservanți,cu morcov		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ceapă		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeată		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	crupă de arpacas		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	sare iodată		3	3	0	2,97	0	26,97
			0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de porcină înăbușită	50/50	106	84,4	1,48	13,2	6,18	124,8
	pulpă de porcină dezosată și degresată		74	56	0,95	6,96	4,03	56,83
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci de porumb viscos	150	45,2	44,9	4,01	5,74	26,7	166,8
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	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/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	1

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun								
1	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
2	Tartină cu unt și magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,1	237,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	166	166	11,2	9,75	47,3	368,58
	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 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun					16,4	23,7	80,9	625,02
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre	250	125	91,9	6,6	3,51	28,7	143,45
	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 uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne pui cu sos roșu	фев.50	175	110	21	14,7	11,5	221,4
	pulpă de pui dezosată		140	86	20,04	8,6	5,8	136,62
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	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		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făina 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/ unt, 82,5 %		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	sare iodată		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
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
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total: Prânz					37,2	29,8	161	1032,9
TOTAL: ZI -39,80 lei					53,6	53,5	242	1658
portul 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 A ZECEA- VINERI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Tartină cu unt	10/40	50	50	3,3	8,68	19,29	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	Tăitei copti cu brânză cu cheag tare	150	72	71	12,46	10,23	38,51	291,6
	tăitei 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 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Dejun				16,06	18,91	74,3	611,2
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu cașcaval	100	160	131	7,25	9,61	55,65	132,2
	conopidă proaspătă		139	111	2,22	0,11	55,6	27,8
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	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	250/5	178	126	3,42	4,21	40,42	129
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	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	50	159	143	16,24	10,12	11,51	213,23
	pește merluciu		125	113	14,5	4,02	0	124,83
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	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
	Orez fiert	150	43,1	43	2,45	8,89	20,67	237
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	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
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
5	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total: Prânz				38,29	36,57	191,4	1032,3
	TOTAL: ZI -39,80 lei				54,35	55,48	265,7	1643,5
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								