


Chişinău 2024

MENIU-MODEL
pentru alimentația elevilor
din cadrul Liceului cu Profil Sportiv Buicani
/ caminul instituției/
„IMAP” „Liceist” (sectorul Buicani) pentru
anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

APPROBAT
Administrator „IMAP” „Liceist”
Dna Ana Pascal
2024



The stamp is circular with a blue border. The outer ring contains the text "LICEUL CU PROFIL SPORTIV BUICANI" at the top and "REPUBLICA MOLDOVA, MUN. CHIȘINĂU" at the bottom. The inner ring contains the text "LICEIST" and "LICEIST". The center of the stamp features the acronym "IMAP" in a stylized font, with a signature and the date "2024" written over it.

COORDONAT
Șef Direcție CSP Chişinău
Dna Eudochia Teaci
2024



The stamp is circular with a blue border. The outer ring contains the text "MINISTERUL NAȚIONAL AL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE" at the top and "REPUBLICA MOLDOVA" at the bottom. The inner ring contains the text "DIRECȚIA NAȚIONALĂ DE ÎNVĂȚĂMÎNT ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE". The center of the stamp features a signature and the date "2024" written over it.

N	d/o	Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Bruta, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI 1 - LUNI										
ZI 1 - LUNI/pebru evelii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/										
Dejunul I										
1		Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9	
		Paine din raina de grau fortificata cu acid folic si Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1	
		branza cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90	
2		Lapte fier	200	200	200	6	4	10	104	
		lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104	
Total Dejunul - I										
Dejunul II										
1		Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9	
		unt "de Rascani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8	
2		Ou fier cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
3		Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	168,3	168	6,4	11,36	40,65	323,4	
		fulgi de ovas		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		20	20	1,04	0	11	54,4	
		unt "de Rascani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8	
		zahar		5	5	0	0	0	17,4	
4		Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	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		12,12	
		zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
Total Dejunul II										
Pranzul clasele 5-8										
1		Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31	
		varza proaspeta		81,5	65	1,32		2,3	10,2	
		morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13	
		ceapa/praz/tulpina de felina		12	10,08	0,17		0,96	4,23	
		mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic preucrata		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		3	3				27	
		sare iodata		0,2	0,2				0	
2		Supa de cartofi cu orez si smintina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76	
		orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2	
		cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47	
		morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92	
		ceapa		12	10,08	0,17		0,96	4,23	
		ulei de floarea soarelui		3	3				27	
		verdeala		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
		smantana 15%(prel.termic)		10	10	0,28	2	0,32	20	
3		Pirjoala de carne de pui/curcan/la abur	75	99,5	89,5	16,88	12,24	13,98	277,39	
		fileu de pui/curcan/		75	65	15,05	6,5	4,35	139,4	
		pine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6	
		unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4	
		ulei de floarea soarelui rafinat		1	1				8,99	
		sare iodata		0,5	0,5					
4		Terci din hrisca puhava	150	74	73,63	0,88	5,8	28,38	266,15	
		crupe de hrisca		69	68,63	0,85	1,65	28,35	228,75	

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp									
Corelatia P-L-G 1*1*4									
TOTAL ZI /cl-9-12/		129,95		115,35		408,42		3235,78	
TOTAL ZI /cl-5-8/		109,08		103,62		349,83		2788,98	
Total- cina		20,01		16,76		73,91		460,47	
6	paine din faina integrala	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	maces		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8	
5	Bautura de maces	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2	
	sare iodata		0,5	0,5					
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
	faina de grâu/pesmeti	8/12,5	8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Proteice, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
---	-----	---------------------	--------------------	---------------	------------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA II - MARTI pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/

Dejun - I

Dejunul II								
Total Dejunul - I								
1		Tartină cu fileu de pui copt	30/30	95,02	92,02	18,21	12,75	239,39
		pâine di n făină integrală bogată în fibre	50	50	50	4,05	0,6	133,5
		fileu de pui	38	38	35	14,14	5,9	49
		unt, 82,5 %	4	4	4	0,02	3,28	29,92
		ulei vegetal de floarea soarelui rafinat	3	3	3	0	2,97	26,97
		sare iodată	0,02	0,02	0,02	0	0	0
4		Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	84,52
		lapte pasteurizat 2,5%	100	100	100	3,2	2,1	55
		cacao praf	2	2	2	0,27	1,08	12,12
		zahar	5	5	5	0,01	1,64	4,95
Total Dejunul - I								
Dejunul II								

1		Fructe proaspete (pere)	150	187,5	150	0,78	0	22,5	69
2		Tartină cu unt și magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	212,3
		Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
		unt, 82,5 %	10	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		magiun de fructe	20	20	20	0,12	0	13,6	57,4
3		Terci de gris rar cu stafide pe lapte pasteurizat	200	163	163	6,27	9,73	36,45	315,18
		crupe de gris	37	37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
		lapte pasteurizat 2,5%	100	100	100	3	1	5	58
		stafide	10	10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
		unt, 82,5 %	10	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		zahăr	6	6	6	3		5,94	20,88
4		Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
		Ceai infuzie	1	1	50	0	0	0	0
		zahar	5	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
		lămâie	10	10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul									
Prânzul clasele 5-8									
1		Salata de roșii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	2,8	3,6	52,7
		roșii proaspete	57,9	57,9	55	0,28	0	2	8,5
		ceapa/ceapă verde/	20	20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
		ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4	4	0	2,8	0	36
		sare iodată	0,2	0,2	0,2				
2		Ciorbă din varza pr. cu cartofi, smântână	250/50	194,5	164,48	11,27	9,55	15,72	112,56
		smântână 15%	10	10	10	0,28	2	0,32	20
		morcov	62,5	62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
		ceapă	12,5	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
		varza	12	10,08	10,08	0,17	0	0,96	4,23
		felina	87,5	87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
		verdeață	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78	
		ulei de floarea soarelui	2	2	0,5	0,11	1,27	0,94	
		tomate în suc propriu	3	3	8,7	4,4	0,94	26,97	
		sare iodată	10	10	9,5	0	0	1,71	
3		Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50	163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68
		Carne de bovină (porcină)	121,5	121,5	91	18,94	6,56	0	140,63

1	Chifă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Btloc tocat de pulpe de pui la aburi	50	86	58	11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pine de faina integrala			9	0,73	0,11	4,32	24,03
CINA								
Total Pranzul 9-12								
8	Chifă cu mac/fără grăsimi hidrogen, adosuri si E-rv/	100	100	100	8,2	5,18	95	346,12
7	Fruce proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	1,4	0,42	30,8	124,6
6	Paine din faina de grâu fortificată cu acid folic și Fe	100	100	100	8,1	1,2	48	267
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
	sare iodată		0,2	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	umf, 82,5 %		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	48,2	47,82	4,57	8,58	25,3	269,1
	sare iodată		0,2	8	0,8	0,06	6,2	32
	faina de grâu integrala		6	6	5,94			53,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	rosii în suc propriu/paste de tomate		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	ceapa		121,5	91	18,94	6,56	0	140,63
	carne de bovină(porcina)		163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50	163,7	123,7	20,05	12,56	8,04	234,68
	sare iodată		0,5	0,5	0,06	0,4	0	
	tomate în suc propriu		10	9,5	0	2,97	0	1,71
	ulei de floarea soarelui		3	3	8,7	4,4	0,94	26,97
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	jelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
2	Ciorbă din varza pr.cu cartofi, smintina	250/50	194,5	164,48	11,27	9,55	15,72	112,56
	sare iodată		0,2	4	0	2,8	0	36
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ceapă/ceapă verde,/		20	55	0,28	0	2	8,5
	rosii proaspete		57,9	76	0,57	2,8	3,6	52,7
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	2,8	3,6	52,7
Pranzul clasele 9-12								
Total Pranzul cl.5-8								
8	Chifă cu mac/fără grăsimi hidrogen, adosuri si E-rv/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
7	Fruce proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	1,4	0,42	30,8	124,6
6	Paine din faina de grâu fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,83	0,72	28,8	160,2
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
	sare iodată		0,2	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	umf, 82,5 %		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	48,2	47,82	4,57	8,58	25,3	269,1
	sare iodată		0,2	8	0,8	0,06	6,2	32
	faina de grâu integrala		6	6	5,94			53,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	rosii în suc propriu/paste de tomate		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	ceapa		121,5	91	18,94	6,56	0	140,63

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp									
Corelatia P-L-G 1*1*4									
TOTAL ZI cl.9-12		103,3		96,98		365,8		2817,13	
TOTAL ZI cl.5-8		24,77		22,24		106,17		658,26	
Total cina									
Paine din faina integrala		50		50		50		133,5	
Bautura de maces		200		25		25		49,2	
Tercel de porumb		150		38,2		38		169,9	
crupe de porumb		33		32,8		4,12		132,5	
unt 82,5%		5		5		0,03		37,4	
sare		0,2		0,2					
Bautura de maces		25		25		0,55		49,2	
maces		20		20		0,54		31,8	
zahar		5		5		0,01		17,4	
lanatie									
Paine din faina integrala		50		50		4,05		133,5	
TOTAL ZI cl.5-8		24,77		22,24		106,17		658,26	
TOTAL ZI cl.9-12		103,3		96,98		365,8		2817,13	
Corelatia P-L-G 1*1*4		110,72		100,05		445		3096,55	

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	calorice, kcal
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
ZIUA III - MIERCURI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Chifla /achiz/cu brinza cu cheag tare	50/20	71	70	10,45	9,19	35	263,5
	Chifla /fară grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul - I								
Dejunul II								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală bogată în fibre	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%	10	10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Budneca din brinză stafile și dulceața	100/20	100	150	18,72	12,58	37,85	381,34
	brinză de vaci, 9 %	96	96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș	8	8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr	3	3	3	0	0	0	24,36
	ou cat'extra	8,04	7	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat	3	3	3	0	2,97	0	26,97
	stafile	10	10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeti	3	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	dulceață/de fructe/	20	20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fierț	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %	200	200	200	5,8	5	8	116
Prânzul cl.5-8								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	168,81
	sfecla	5	5	5	0	4,75	0	44,95
	seminte de in	91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89	168,81
	prune uscate	20	20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăței și smântână:	250/5	166,2	120,6	4,33	5,34	33,1	186,69
	smântână 15%	10	10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi	115,5	75	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov	12,5	10	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă	12	10	10	0,14	0,8	0,8	3,53
	verdețaiă	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	3,6
	sare iodată	0,2	0,2	0,2	0,06	0,01	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat	3	3	3	0	2,97	0	26,97
	tăței de casă	10	10	10	1	0,13	7,4	36
3	Plaf de orez cu carne de găină	85/150	195,5	158,8	21,3	14,45	29,51	326,28
	carne de găina dezosată	125,8	92,2	18,5	7,8	5,3	137,29	126,04
	crupe de orez	35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04	3,73
	ceapă/praz	9	8,4	0,14	0,8	0,8	3,29	3,73
	morcov	9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29	3,73
	roșii în suc propriu	10	9,5	0,1	0,01	0,56	3,29	3,73
	ulei de floarea soarelui rafinat	6	6	6	0,06	0,01	0,4	1,99
	sare iodată	0,2	0,2	0,2	0,06	0,01	0,4	1,99
4	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)	45,6	40	0,18	0	4,97	20,68	17,4
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	0,74
	lanii(suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74	0,74

5	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate/nuct/adaos	100	100	100	100	426
6	Paine din faina de grau fortificata cu acid foli	100	100	100	100	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	100	89,71
Total Pranzul 5-8						
Pranzul cl.9-12						
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	159,82
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	42,89
	seminte de in		4	4	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	26,97
2	Supa cu tatei ,file de pui si smant.	250/50	240	188,4	15,25	262,17
	smantana 15%		10	10	0,28	20
	cartofi		115,5	75	2,31	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	3,28
	ceapa		12	10	0,14	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,94
	file de pui		74	68	10,92	75,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	2,97	26,97
	tatei de casa		10	10	0,13	36
3	Pilaf de orez cu carne de gaina	100/200	235,2	175,13	25,38	378,05
	carne de gaina dezosata		148	108,53	21,78	151,25
	crupe de orez		52,5	34,5	3,3	163,85
	ceapa/praz		9	8,4	0,14	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	3,29
	rosii in suc propriu		10	9,5	0,06	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	5,94	53,94
	sare		0,2	0,2		
4	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	20,68
	zahar		5	5	0,01	17,4
	lanitie(suc)		2,4	1	0,02	0,74
5	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate/nuct/adaos	100	100	100	8,2	426
6	Paine din faina de grau fortificata cu acid foli	100	100	100	8,1	267
7	Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	100	1,91	89,71
Total Pranzul 9-12						
CINA						
1	Salata de legume cu seminte de susan	50	67,2	57,5	1,53	66,31
	varza alba		30	26,3	0,26	7,88
	morcov		20	16	0,21	6,56
	tușină de telina		10	8	0,06	1,12
	ulei floarea soare.nerafinat		2	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2		
	seminte de susan		5	5	3,5	32,75
2	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	105,8	10,94	193,44
	fileu de pui		68	50	9,36	53,55
	ulei		5	5	4,95	88,95
	ceapa		20	16,8	0,29	7,06
	morcov		20	16	0,21	6,56
	faina de grâu		10	10	1	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	1,52
3	Tercei de arpacas de orz viscoasa	120	41,2	40,82	4,53	157,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	23,4
					2,46	0,04

				0,2	0,2						
4	Cher 2,5 %	150	150	4,5	0,1	4,5	24	69			
5	Paine din făină integrală	50	50	4,05	0,6	133,5					
	Total- cina			30,08	21,64	660,58					
	TOTAL ZI cl.5-8			116,02	96,21	3142,13					
	TOTAL ZI cl.9-12			131,02	102,48	3260,39					
Corelata P-L-G 1*1*4.1											
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp											

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Bruta, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA - JOI									
ZIUA A IV - JOI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/									
Dejun - I									
1		Tartina cu unt	10/30	60	4,11	8,8	24,1	208,3	
		Paine (faina integrala)	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
		unt "de Rascari", 82,5%	50	50	0,06	8,2	0,1	74,8	
2		Ou fierat "Extra"	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98	
		Ceai cu lapte fier	200	55,2	1,46	2,89	6,95	46,4	
		lapte fier 2,5%	50	50	1,45	1,25	2	29	
		zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
		ceai	0,2	0,2	0	0	0	0	
Total Dejunul-I									
				10,66	15,61	31,44	310,68		
Dejunul II									
1		Fructe proaspete (banane,ect.)	100	144	1,01	0,3	22,18	89,71	
2		Tartina cu unt si branza cheag tare	10/20/50	81	10,51	15,4	24,09	298,3	
		paine din faina integrala bogata in fibre	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
		branza 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		Supa de lapte cu tatei /paste	250	170	7,1	12,92	32,67	272,5	
		Tatei de casa/paste	30	30	3,54	0,72	21,75	102,3	
		lapte pasteurizat 2,5%	125	125	3,5	4	5,88	78	
		unt, 82,5 %	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
		zahar	5	5	0	0	4,95	17,4	
		sare iodata	0,2	0,2	0	0	0	0	
4		Bautura de maces	200	25	0,55	6,04	5,07	49,2	
		maces	20	20	0,54	4,4	0,12	31,8	
		zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
Total Dejunul II									
				19,17	34,66	84,01	709,71		
Pranzul clasele 5-8									
1		Salata de morcov, mere si stafide	100	120	1,07	4,79	12,77	104,46	
		morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24	
		mere	25	22	0,07	0	1,99	8,27	
		stafide	10	10	0,17	0,07	0,07	25	
		unt de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	4,66	0	44,95	
2		Chorba de fasole	250	114,5	102,64	6,25	4,33	23,33	146,39
		cartofi	67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59	
		ceapa	12	10	0,17	0,01	0,96	4,23	
		morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1	
		verdeala	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
		fasole	20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2	
		tomate in suc propriu	8	7,6	0,05	0	0,32	1,37	
		unt de floarea soarelui rafinat	4	4				35,96	
		sare iodata	0,2	0,2					
3		Bitoc de carne de bovina/porc/ copt la aburi	2/50	147,2	116,2	19,09	18,46	13,53	306,75
		pulpa de bovina/porcina/dezosata,degrasat	105	74	16,67	5,78	0	123,75	
		paine de faina integrala	18	18	1,46	0,22	8,64	48,06	
		unt, 82,5 %	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
		pesmet	10	10	0,09	0,3	4,8	24,18	
		unt de floarea soarelui rafinat	4	4				35,96	
		sare iodata	0,2	0,2					
4		Terci de grâu viscos	150	38	37,74	8,31	8,46	46,46	247,4

sare iodată		0,2	0,2						
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14	
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74	
6	Pâine din făină integrală		40	40	3,23	0,48	18,72	106	
Total cina									
	TOTAL ZI c1.5-8			22,01	18,54	74,35	498,44		
	TOTAL ZI c1.9-12			101,7	111,57	434,4	2976,15		
	Corelata P-L-G I*1,1*4			104,21	110,02	439,69	3086,29		
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp									

N/d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-------	---------------------	--------------------	---------------	--------------	-------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA A V - VINERI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliarii/

Dejun -I

Dejunul I								
Total Dejunul-I								
1	Tartină cu pițjua de carne de pui	50/30	119	91	14,08	12,22	18,77	230,68
	pulpe de pui	70	42	10,92	4,62	0	62,18	
	pine de făina integrala	9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
	sare iodată	2	2	0	0	0	0	
	unt 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	pâine din făina integrala	30	30	2,4	0,42	14,4	80,1	
	ulei de floarea soarelui	3	3	0	2,97	0	26,97	
2	Bautură de măceș	200	25	0,55	6,04	5,07	49,2	
	măceș	20	20	0,54	4,4	0,12	31,8	
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
Total Dejunul-II								
1	Mere coapte cu miez de nuc	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Tartină cu bioc de carne de pui	50/30	119	91	14,08	12,22	18,77	230,68
	pulpe de pui	70	42	10,92	4,62	0	62,18	
	pine de făina integrala	9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
	sare iodată	2	2	0	0	0	0	
	unt 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	pâine din făina integrala	30	30	2,4	0,42	14,4	80,1	
	ulei de floarea soarelui	3	3	0	2,97	0	26,97	
3	Cuscus cu lapte	220	140	140	5,93	7,01	30,78	220,8
	cuscus	30	30	3	0,39	21,8	108	
	lapte pasteurizat 2,5%	100	100	2,9	2,5	4	58	
	zahar	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		12,12	
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
Total Dejunul								
Prânzul clasele 5-8								
1	Conopida/broccoli/dovleci/ sotat cu unt	100	223	122,2	1,25	8,2	0,51	116,8
	conopida proaspeta	213	112	1,19		0,42	42	
	unt, 82,5 %	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	sare iodată	0,2	0,2					
2	Bors de varza cu cartofi si smintina	250	198,7	134,07	4,28	5,27	18,64	160,04
	sfecla	50	30	1,36	0	1,2	34,4	
	cartofi	87,5	50	1,35	0,06	12,82	54	
	varza	12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55	
	ceapa	12,5	10	0,14		0,8	3,53	
	morcov	12	10	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ulei de floarea soarelui rafinat	3	3		2,97		26,97	
	tomate in suc propriu	8	7,6	0,05	0	0,32	1,37	
	smantana 15%	10	10	0,28	2	0,32	20	
	verdeata	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată	0,2	0,2					
3	Pește copt cu legume și mămăligă:	75/150	234	214,6	20,95	18,4	40,21	453,86
	pește	124,5	112,5	14,5		4,02	124,83	

Corelăția P-L-G 1*1*4										
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp										
TOTAL ZI cl.5-8										
TOTAL ZI cl.9-12										
TOTAL ZI cl.13-18										
TOTAL ZI cl.19-24										
TOTAL ZI cl.25-30										
unt 82,5%	37,4	0,05	4,1	0,03	5	5				
pâine din făină de grâu integrală	80,1	14,4	0,42	2,4	30	30				
ulei de floarea soarelui rafinat	26,97	0	2,97	0	3	3				
2 Colunasi lenosi din brinza de vaci cu unt	215,3	22,32	11,62	14,61	99,8	96	100/5			
brinza 9%	119	9,88	6,84	12,7	75	76				
faina de grâu	32,7	7,42	0,09	1,03	10	10				
oua extra	8,8	0,02	0,59	0,85	4,8	0,12 b				
unt, 82,5 %	37,4	0,05	4,1	0,03	5	5				
zahăr	17,4	4,95	0	0	5	5				
3 Băutura de lămâie	445,98	5,49	1,66	0,07	17	17	200			
lămâie	1,74	0,54	0,02	0,06	12	12				
zahăr	17,4	4,95	1,64	0,01	5	5				
4 Total cina	40	15,8	0,6	2,2	20	20				
TOTAL ZI cl.5-8	2176,12	284,43	103,13	111,31	30,96	25,5				
TOTAL ZI cl.9-12	2486,66	365,13	108,9	124,81						

N/d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Bruta, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A SASEA - SIMBĂȚĂ								
ZI VI - SIMBĂȚĂ/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejunul I								
1	Tartina cu unt și brânză cheag tare	10/20/30	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Lapte fierț	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I -								
Dejunul II								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fierț cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	168,3	168	6,4	11,36	40,65	323,4
	fuști 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
	stafiđ/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	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		12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul II -								
Prânzul clasele 5-8								
1	Salata cu legume cu susan:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de felină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fără conserv, sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10			1	65,5
	ulei de floarea soarelui		3	3				27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%(preltermic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Supa de cartofi cu arpacas și smântina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
	arpacas		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3				27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%(preltermic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Snitel de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/		100	85,78	18	8,6	5,8	185,4
	pine/pesmet		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1				8,99
	sare		0,5	0,5				
4	Terci din hrisca pubava	150	74	73,63	0,88	5,8	28,38	266,15
	crupe de hriscă		69	68,63	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4

1	Mere coapte cu miez de nucii	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/roșiilor/ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătăuț fileu pui/curcan/ împănăt în pesmeti	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/ refrigerat		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	Total-Prânzul							
	CINA							
1	Mere coapte cu miez de nucii	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/roșiilor/ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătăuț fileu pui/curcan/ împănăt în pesmeti	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/ refrigerat		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	Total-Prânzul							
	CINA							
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (pere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total-Prânzul							
	Prânzul clasele 9-12							
1	Salata cu legume cu susan:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspetă		81,5	65	1,32	2,3	10,2	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de felină		12	10,08	0,17	0,96	4,23	4,23
	mazare verde (fara conserv,sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu arpacas,carne și smântina	250/50	219,7	183,53	12,15	9,88	26	242,76
	arpacas		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0,96	4,23	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%(prel,termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	sold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Snitel de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
	fileu de pui/curcan/		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
	pline/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0,99	0,99	8,99	8,99
	sare		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Terci din hrisca puhava	150	74	73,63	0,88	5,8	28,38	266,15
	crupe de hriscă		69	68,63	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (pere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total-Prânzul							
	Prânzul clasele 9-12							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A SAPTEA - DUMINICA								
ZIUA VII - DUMINICA/ pentru elevii internatului sportiv c1.5-12 - domiciliati/								
Dejun - I								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	paine din faina de grau integrala		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	branza cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Laurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Ceai cu lapte fier	200	55,2	55,2	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte fier 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total dejun I								
					12,82	21,8	26,44	353,8
Dejun - II								
1	Tartina cu unt si magiun/dulceata /de fructe	10/20/30	55	55	2,55	4,56	28,04	199,9
	Paine din faina de grau fortificata cu acid folic si Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci de orez cu fructe pe lapte pasteurizat	200	164	163,55	9,44	4,62	47,35	300,79
	orez		45	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahar		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - II								
					12,06	10,84	80,88	519,83
1	Legume proaspete/roshii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supl de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa/praz		10	10	8,4	0,14	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcina/cu sos rosu	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovina(porcina)/dezosata refrigerata		81	60,75	12,27	4,25	2,9	91,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roshii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de grâu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de grâu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4		22	92
6	Paine din faina integrala	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chifta cu magiun /fara grasimi hidrogenizate	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5

Fructe proaspete (clementine, ect.)		75	100	75	0	0	59,2	28,12
Total prinzul cl.5-8							241,39	1313,96
Prânzul 9-12								
8	Fructe proaspete/roșii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu fasole	250	125,2	92	6,52	3,37	28,58	141,95
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	fasole		20	20	4,38	0,2	10,75	60,3
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovină /porcină/cu sos rosu	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcina)dezosată refrigerată		81	60,75	12,27	4,25	2,9	91,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de grâu viscos	200	45,2	67,62	6,95	8,77	38,56	279,79
	crupe de grâu		58	57,42	6,89	0,57	38,47	204,99
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (clementine, ect.)	75	100	75	0	0	59,2	28,12
	Total prinzul cl.9-12				38,63	31,97	241,39	1313,96
CINA								
1	Mere coapte/cu miez de nucă	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Legume proaspete/roșii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bătă făină pui /curcan/ împănăt în pesmeti	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
4	Cartofi cu legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total - cina				20,01	16,76	73,91	507,85
	TOTAL ZI /cl.5-8/				63,51	81,37	422,62	2695,44
	TOTAL ZI /cl.9-12/				64,7	81,37	422,62	2695,44
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
Corectia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-------	---------------------	--------------------	---------------	--------------	-------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA A OPTA - LUNI

ZIU VIII - LUNI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/

Dejun

1	Tartină cu unt și brinză cheag tare	51	50	5,66	11,86	11	199,9	
	pâine din făină de grâu integrală	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1	
	brânză cu cheag tare 45%	11	10	3,2	3,3	0	45	
2	Covrigel/fără gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/ unt, 82,5 %	50	50	0,06	8,2	0,09	74,8	
3	Laurt natural, 2,6 %	125	125	2,5	3,75	5	62,5	
Total -Dejunul		125	125	13,66	17,11	22	362,4	

Dejunul II

1	Tartină cu unt	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3	
	pâine din făină integrală	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
	unt "de Râșcani", 82,5%	10	10	0,06	8,2	0,1	74,8	
2	Ou fierț cat."Extra"	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98	
3	Terci de hrîșca cu lapte	167,5	166,8	8,8	10,18	40,55	328	
	crupe de hrîșca	52,5	51,8	5,74	0,98	30,5	177,8	
	lapte pasteurizat 2,5%	100	100	3	1	5	58	
	unt "de Râșcani", 82,5%	10	10	0,06	8,2	0,1	74,8	
	zahăr	5	5	0	0	4,95	17,4	
4	Ceai cu lămâie:	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27	
	lămâie	6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	ceai	0,2	0,2	0	0	0	0	
Total -Dejunul II		610,55	610,55	18,04	24,55	70,26	610,55	

Prânzul clasele 5-8

1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	12,08	197,19
	morcov	80	64	0,82	0,06	6,48	26,24	
	mere	36	36	0,14	0	3,98	16,5	
	seminte de floarea soarelui	10	10	2	7	1,62	65,5	
	sare iodată	5	5	0	0	4,95	88,95	
2	Supă de cartofi cu paste,carne de pușcă,smântână	185,6	155,8	8,44	8,39	27	243,45	
	cartofi	80	58	1,15	0,56	10,94	46,08	
	perisoare/paste	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		0,8	3,53	
	roșii în suc propriu/paste de tomate/ smântână 15%	5	5	0,27		0,75	4,25	
	ulei de floarea soarelui rafinat	10	10	0,28	2	0,32	20	
	verdeala	3	3			2,97	26,97	
	sold de pui dezosat	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată	44,4	40,8	5,2	2,64	0,56	48,6	
3	Carne de pui/curcan/ în sos rosu	65/50	160,9	141,2	13,75	10,25	6,48	209,51
	fileu de pui refrigerat	97,9	88,4	12,17	5,15	3,52	69,62	
	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	
	faina de grîn	10	10	1	0,1	7,3	35,8	
	tomate în suc propriu	8	8	0,08	0,03	0,24	1,52	
4	Fasole fierțe	150	74,2	73,85	15,13	4,79	41,63	245,4
	fasole	69	68,65	15,1	0,69	41,58	208	
	unt 72,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	

Prânzuri clasate 9-12										
Total Prânzul cl. 5-8										
Prânzul clasat 9-12										
5	sare iodată	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82	20,68	17,4
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68		
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4		
	lanit(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74		
6	paine din faina integrala bogata in fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267		
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	184	150	0,91	0,1	12	67,5		
8	Chifta cu mac /fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-vi	75	75	75	6,07	3,75	68	260,25		
CINA										
1	Chifta /fara grasimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,50	45	173,5		
2	Legume proaspete/roshii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0,29	2	8,55		
3	Bitoc tocat de carne porcina/bovina	50	86	53	11,68	8,23	4,77	159,43		
	pui de porc dezosat		70	37	10,92	4,62	0	98		
	plina de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03		
	sare iodata		2	2	0	0	0	0		
4	Cartofi fierți	100	158,2	102,2	1,73	3,76	16,28	98,35		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
	sare iodata		2	2	0	0	0	0		
	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82		
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68		
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4		
	lanit(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74		
4	Fasole fierte	200	97,2	96,74	20,17	5,02	55,49	313,76		
	fasole		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44		
	fileu de pui refrigerat		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55		
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06		
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
	faina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8		
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52		
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0		
4	Supa de cartofi cu paste,carne de pui,smintina	250/50	215,2	183	11,84	10,15	27,37	275,52		
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08		
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8		
	morcov		10	10	0,1	0,01	0,56	3,28		
	ceapa		10	8,4	0,14	0,3	3,53	4,25		
	roshii in suc propriu/paste de tomate/ smantana 15%		5	5	0,27	0,75	0,32	20		
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	2,97	26,97		
	verdeata		3	3	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sold de pui dezosat		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44		
	fileu de pui refrigerat		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55		
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06		
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
	faina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8		
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52		
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0		
4	Fasole fierte	200	97,2	96,74	20,17	5,02	55,49	313,76		
	fasole		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82		
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68		
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4		
	lanit(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74		
6	paine din faina integrala bogata in fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267		
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	144	100	0,91	0,1	11,09	47,38		
8	Biscuiti/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-vi	50	50	50	4,1	4,75	37	213		
Total Prânzul cl. 5-8										
Prânzuri clasate 9-12										
1	Salata de morcov, mere si seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	12,08	197,19		
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24		
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5		
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5		
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
2	Supa de cartofi cu paste,carne de pui,smintina	250/50	215,2	183	11,84	10,15	27,37	275,52		
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08		
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8		
	morcov		10	10	0,1	0,01	0,56	3,28		
	ceapa		10	8,4	0,14	0,3	3,53	4,25		
	roshii in suc propriu/paste de tomate/ smantana 15%		5	5	0,27	0,75	0,32	20		
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	2,97	26,97		
	verdeata		3	3	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sold de pui dezosat		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44		
	fileu de pui refrigerat		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55		
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06		
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
	faina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8		
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52		
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0		
4	Fasole fierte	200	97,2	96,74	20,17	5,02	55,49	313,76		
	fasole		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82		
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68		
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4		
	lanit(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74		
6	paine din faina integrala bogata in fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267		
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	144	100	0,91	0,1	11,09	47,38		
8	Biscuiti/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-vi	50	50	50	4,1	4,75	37	213		
Total Prânzul cl. 5-8										
Prânzuri clasate 9-12										
1	Salata de morcov, mere si seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	12,08	197,19		
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24		
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5		
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5		
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
2	Supa de cartofi cu paste,carne de pui,smintina	250/50	215,2	183	11,84	10,15	27,37	275,52		
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08		
	perisoare/paste		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8		
	morcov		10	10	0,1	0,01	0,56	3,28		
	ceapa		10	8,4	0,14	0,3	3,53	4,25		
	roshii in suc propriu/paste de tomate/ smantana 15%		5	5	0,27	0,75	0,32	20		
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	2,97	26,97		
	verdeata		3	3	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sold de pui dezosat		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
3	Carne de de pui /curcan/ in sos rosu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44		
	fileu de pui refrigerat		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55		
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95		
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06		
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
	faina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8		
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52		
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0		
4	Fasole fierte	200	97,2	96,74	20,17	5,02	55,49	313,76		
	fasole		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0		
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82		
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18					

N	d/o	Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUA - MARTI										
ZIUA A IX - MARTI/pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/										
Dejun-1										
1		Tartina cu unt si branza cheag tare		10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
		paine din faina de grau integrală			30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
		branza 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 de mei cu dovleac/stafide		160	95	87	9,65	5,8	50,7	288,94
		crupci de mei			35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
		zahar			10	10	0			34,8
		dovleac			25	17,5	5,2		1,05	4,6
		stafide			20	20	0,34	0,14	12,6	71,8
		unt, 82,5 %			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
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		12,12
		zahar			5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
4		Laurt natural, 2,6 %		125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II										
					27,68	24,92	80,44	635,86		
Pranzul clasele 5-8										
1		Salata vitaminica cu mazare verde		60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
		varza proaspata			31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
		mazare verde (fara conservare 1,1 gr) prelucrat tehn			34	30	0,08	0	2,38	29,92
		ceapa			8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
		morecov			6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
		ulei de floarea soarelui nerafinat			3	3	0	2,97	0	26,97
		seminte de dovleac			10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
		zahar			5	5	0	0	4,9	17,4
2		Bors rosu /stecoliu/cu smintana		250	238,06	208,68	10,94	9,56	14,61	245,03
		smantana 15%			10	10	0,28	2	0,32	20
		cartofi			70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
		morecov			15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
		ceapa			12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
		stecia			50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
		telina			3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
		verdeala			2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
		solid de pui dezosat			74	68	8,7	4,4	0,94	81
		sare			0,2	0,2	0	0	0	0
		ulei de floarea soarelui rafinat			3	3	0	2,97	0	26,97
		tomate in suc propriu			10	9,5	0,06	0,4	1,71	
3		Chiftute de carne de pui cu sos de to		75/30	121,2	106,9	17,26	12,93	16,66	312,88
		fileu de pui refrigerat			75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
		pine/pesmeti			9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
		ulei de floarea soarelui rafinat			3	3	0,2	0	0,97	26,97
		sare iodata			0,2	0,2				

Corelatia P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
TOTAL ZI c1.9-12							
TOTAL ZI c1.5-8							
Total- cina							
5	Paine faina integrala	50	50	50	50	50	133,5
4	cheir 2,5 %	150	150	150	150	150	69
	sare iodata		0,2	0,2	0,2	0,2	
	unt, 82,5 %		3	3	3	3	23,4
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	134,3
3	Terci de arpacas de orz viscoasa	120	41,2	40,82	4,53	2,84	157,7
	smantana 15%		5	5	0,14	1	10
	faina de gru		10	10	1	0,1	35,8
	morcov		20	16	0,21	0,02	6,56
	ceapa		20	16,8	0,29	0	7,06
	ulei		5	5	0	4,95	88,95
	pulpa de pui dezosata refrigerata		74	50	9,36	3,96	53,55
2	Carne de pui in sos alb	50/40	134	102,8	11	10,03	201,92
1	Legume proaspete/roshiardei/	30	50	47,5	0,29		8,5
						2	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
						10,03	
						5,58	
						2,7	
						3,96	
				</			

N/d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucid, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun - I								
1	Chiftă /achiz/cu brinza cu cheag tare	50/20	71	70	10,45	9,19	35	263,5
	Chiftă /fără grăsime/ hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Laurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul - I								
Dejunul II								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făina 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
2	Papanasi de brinza de vaci la cuptor	100/20	134	132,7	18,32	14,59	22,48	333,69
	brinză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	faina 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 de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	magiun de fructe/mere,coacază/		20	20	1,2	0	13,6	57,4
3	Lapte fierț	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul II								
Prânzul clasei 5-8								
1	Salata de roșii și ardei proaspeți cu semințe de	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	roșii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas și smântână	250	141,2	114,5	3,31	5,31	20,87	154,68
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdețai		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
3	Carne de bovină /porcină/ înăbușită	50/50	116	92,15	12,8	16,45	5,05	186,05
	Carne de bovină(porcina) dezosată,degrasată		81	60,75	12,27	4,25	2,9	91,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		8,91		53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terți de porumb viscos	200	45,2	63,13	5,36	10,32	35,56	246,84
	crupe de porumb		53,3	52,93	5,3	2,12	35,47	172,04
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2				

5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Paine din faina integrala	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Chifta cu magiun /fara grasimi hidrogenizate,ad	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5
8	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
Total priznul cl-5-8								
Pranzul clasele 9-12								
1	Salata de rosii si ardei proaspeti cu seminte de	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete	30	28,5	30	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci	30	22,5	30	0,23	0	1,35	6,75
	spanac	20	14,8	20	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4	4	2,8			36
	seminte de floarea soarelui	5	5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodata	0,2	0,2					
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250	141,2	114,5	3,31	5,31	20,87	154,68
	smantana 15%	10	10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94		46,08
	castraveti murati	15	15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov	10	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa	10	10	8,4	0,14		0,8	3,53
	rosii in suc propriu	5	5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui	6	6	6	8,91			53,94
	unt, 82,5 %	4	4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci de porumb viscos	200	45,2	63,13	5,36	10,32	35,56	246,84
	crupe de porumb	53,3	52,93	5,3	2,12	35,47		172,04
	unt, 82,5 %	10	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodata	0,2	0,2					
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Paine din faina integrala	100	100	100	8,1	1,2	48	267
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
8	Biscuiti/fara grasimi hidrogenizate,adaosurt si E	100	100	100	8,2	9,45	74	426
Total priznul cl-9-12								
CINA								
1	Fructe proaspete (banane, portocale, ect.)	100	111	100	1,5	0	22,04	91
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	37	30	0,29	2		6,3
3	Bitec focat de carne porcina/bovina	50	86	53	11,68	8,83	4,37	159,43
	pulpa de porc dezosata	70	37	10,92	4,62	0	98	
	pine de faina integrala	9	9	0,73	0,11	4,32		24,03
	sare iodata	2	2	0	0	0	0	0
	unt 72,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
4	Terci de hrisca	100	50,2	50	0,59	4,38	18,94	182,42
	crupe de hrisca	46	45,8	0,57	1,1	18,9		152,5
	unt 82,5%	4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare	0,2	0,2					
5	Ceai cu lamie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie	1	50	0	0	0	0	0
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	lamie	10	7	0,06	0,02	0,54	1,74	
6	Paine din faina integrala	40	40	40	3,23	0,48	18,72	106
Total -cina								
534,37								

TOTAL ZI cl.5-8	96,47	101,86	352,13	2933,48
TOTAL ZI cl.9-12	105,41	102,77	384,19	3104,54
Corlatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp			

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-------	---------------------	--------------------	---------------	--------------	-------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA A UNSPREZECEA -- JOI
 ZIUA XI-JOI/peñtru elevii internatului sportiv c15-12 - domiciliati/

Dejunul I								
1	Tartina cu unt si branza cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
	paine din faina de grau integrala		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	branza cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Lapte fier	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I								
					14,86	19,16	24,49	348,9

Dejunul II								
1	Mere coapte cu miez de nuc	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Tartina cu unt si magiun/dulceata /	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	237,3
	paine din faina de grau integrala		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 de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	317,18
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahar		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
4	Bautura de maces	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	maces		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamtate		10	10	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul II								
					15,63	18,96	89,94	672,98

Pranzul clasele 5-8

1	Legume proaspete/rosi, ardei/	50	50	47,5	0,29	2	8,55	
2	Supa de cartofi cu mazare	250/20	156,2	112,2	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa/praz		10	8,4	0,14	0,8	3,53	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97	26,97	
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeata		3	3	2,4	0,11	1,27	0,94
	paine faina integrala		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
3	Pitjia de carne put/curcan/ cu sos rosu	100/50	130,7	122,4	12,45	10,62	17,36	234,29
	pulpă de pui dezosata/curcan/		70	68	10,04	4,3	2,9	68,31
	paine de faina integrala		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	26,97	
	sare iodata		0,2					
	ceapa/praz		10	8,4	0,14	0,8	3,53	
	morcov		10	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	26,97	
	roși		5	5	0,27	0,75	4,25	
	faina de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei gras/leimă		10	7,5	0,08	0,45	2,25	
4	Paste fainose fier	150	62,2	62,2	6,26	9,5	32,49	266,8
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192

Prânzul clasele 9-12									
Total Prânzul cl.5-8									
Prânzul clasele 9-12									
Total Prânzul cl.9-12									
CINA									
1	Mere coapte cu miez de nucă	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3	
2	Legume proaspete/roși,ardei/	30	50	47,5	0,29		45		
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănăt în pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96	8,55
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18	
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64	
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	
	sare iodată		2	2	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94	
4	Legume inabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84	
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4	
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38	
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
	tomate în suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
1	Pînjoiță de carne pui/curcan/ cu sos roșu	100/50	205,2	144,9	12,89	10,65	19,5	314,61	
	pulpă de pui dezosată/curcan/		140	86	10,04	4,3	2,9	136,62	
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97	
	sare iodată		0,2					3,53	
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,28	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3				26,97	
	roși		5	5	0,27		0,75	4,25	
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68	
4	Paste făinoase fierte	200	76,2	76,2	8,36	9,9	43,18	330,16	
	paste făinoase / făină integrală/		66	66	8,3	1,7	43,09	255,36	
	sare iodată		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	0	0	
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,1	1,2	48	267	
7	Fructe proaspete (kiwi,ect.)	100	125	100	0,52	0	15	66	
8	Biscuiti fara grasimi sau ogemizane, daosurt si L-	100	100	100	8,2	9,64	74	426	
1	Legume proaspete/roși,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55	
2	Supă de cartofi cu mazare și crutoane	250/20	155,8	111,8	8,09	3,73	44,45	213,35	
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93	
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97	
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8	
	verdețaiă		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	pâine făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9	
	sare iodată		0,4	0,4					
3	Pînjoiță de carne pui/curcan/ cu sos roșu	100/50	205,2	144,9	12,89	10,65	19,5	314,61	
	pulpă de pui dezosată/curcan/		140	86	10,04	4,3	2,9	136,62	
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97	
	sare iodată		0,2					3,53	
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,28	
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97	
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8	
	verdețaiă		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	pâine făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9	
	sare iodată		0,4	0,4					

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Bruta, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI A DOISPREZECEA - VINERI								
ZIUA XII - VINERI/ pentru elevii internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/								
Dejun-1								
1	Pateu cu brinza /fără grăsimi hidrogenizate/	60	60	4,05	2,59	36	148	
2	Tartină cu unt:	10/40	50	3,3	8,68	19,29	181,6	
	pâine din făina de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt, 82,5%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
3	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie	6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	ceai	0,2	0,2	0	0	0	0	
total dejunul I -								
				7,39	12,92	60,51	347,87	
1	Fructe proaspete (mere, pere, portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Tartină cu pirfoala de carne de pui	50/30	117,2	89,2	14,08	12,22	18,77	230,68
	pulpe de pui	70	42	10,92	4,62	0	62,18	
	pine de făina integrală	9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
	ulei de floarea soarelui	3	3	0	2,97	0	26,97	
	unt 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	dovleac	30	30	2,4	0,42	14,4	80,1	
	sare	0,2	0,2					
3	Terci din cereale cu dovleac	150	120	104,5	4,8	5,8	51,75	338,3
	crupe de orz	35	34,5	4,08	1,56	27,1	185,2	
	zahar	10	10	0	0	9,9	34,8	
	unt, 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	dovleac	50	35	0,35	0	2,1	9,1	
	caise uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	71,8	
4	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie	1	1	50	0	0	0	
	zahar	5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	lămâie	10	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
total dejunul II								
				19,71	19,68	99,51	657,12	
1	Conopida /dovleci/copti cu cascaval	50	133	131	5,76	13,6	0,3	162,8
	conopida, broccoli, dovleci proaspeti	107	106	0,7	0,21	21		
	unt, 82,5%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	brinza cu cheag tare 45%	16	15	5	5,4	0	67	
	sare iodată	0,2	0,2					
2	Supă de legume și smântână:	250	182,7	131,5	3,56	5,21	40,58	139
	smântână 15%	10	10	0,28	2	0,32	20	
	cartofi	86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57	
	varză	50	40	0,8	0,04	20	10	
	morcov	10	10	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă	10	8,4	0,14	0,8	0,56	3,28	
	verdețai	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare	0,2	0,2					
	ulei de floarea soarelui	3	3	0	0	0	0	
	roșii	10	9,5	0,06	0,4	1,71		
3	Peste merluțiu copt în rola	75	163,75	151,9	24,24	12,2	16,96	302,55
	fileu de peste de mare congelat, eviscerat	125,25	117	21,75	6,03	187,25		
	faina de grâu	12	12	2,25	0,22	16,4	80,6	
	ulei de floarea soarelui	6	6	5,94	0,01	0,56	3,28	
	morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă	10	8,4	0,14	0,8	0,56	3,28	
	verdețai	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare	0,2	0,2					
	ulei de floarea soarelui	3	3	0	0	0	0	
	roșii	10	9,5	0,06	0,4	1,71		

3	Coltușani cu brânză de vaci cu unt	100/5	96	99,8	14,61	11,62	16,74	215,3
	brânză 9%		76	75	12,7	6,84	4,3	119
	faina de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	oua extra		0,12 b	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
	unt, 82,5 %							37,4
2	Tartină cu pitușala de carne de pui	50/30	119	91	14,08	12,22	18,77	230,68
	pui/pe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pline de făina integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și F		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
CINA								
	Total prânzul cl.9-12				57,75	44,47	263,8	1620,47
8	hidrogenizate, adaosuri și E-r/	100	100	100	11	3	79	320
	Covrigel cu mac/fara grasimi	150	172	150	0,76	0	23,5	69
7	Fructe proaspete (-portocale)	100	100	100	8,1	1,2	48	267
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	200	200	200	0,4	0	22	92
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/		0,2	0,2	0	0	0	0
	sare iodată		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	unt, 82,5 %		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,32
	crupe de orez	150	63,7	63,17	3,93	9,26	33,46	268,12
4	Orez fier		0,5	0,5	0	0	0	0
	sare iodată		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ceapă		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	morcov		6	6	5,94			27,89
	ulei de floarea soarelui rafinat		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	faina de grâu		125,25	117	21,75	6,03		187,25
	fileu de peste de mare congelat, eviscerat	75	163,75	151,9	24,24	12,2	16,96	302,55
3	Peste merluțiu copt în rola		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	roșii		3	3	0	2,97	0	26,97
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,2	0,2	0	0	0	0
	sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	verdețată		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ceapă		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	morcov		50	40	0,8	0,04	20	10
	varză		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	cartofi		10	10	0,28	2	0,32	20
	smântână 15%		182,7	131,5	3,56	5,21	40,58	139
2	Supă de legume și smântână:	250	107	106	0,7		0,21	21
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	brânză cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	conopida, broccoli, dovleci proaspeti	50	133	131	5,76	13,6	0,3	162,8
1	Conopida /dovleci/copti cu cascaval		107	106	0,7		0,21	21
Prânzul clasele 9-12								
	Total prânzul cl.5-8				53,35	43,27	232,2	1492,47
9	hidrogenizate, adaosuri și E-r/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
	Covrigel cu mac/fara grasimi	150	172	150	0,76	0	23,5	69
8	Fructe proaspete (-portocale)	100	100	100	8,1	1,2	48	267
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	200	200	200	0,4	0	22	92
5	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/		0,2	0,2	0	0	0	0
	sare iodată		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	unt, 82,5 %		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,32
	crupe de orez	150	63,7	63,17	3,93	9,26	33,46	268,12

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI A TREISPREZECEA - SIMBĂȚĂ									
ZI XIII - SIMBĂȚĂ/pentru elevii Internatului sportiv cl.5-12 - domiciliati/									
Dejunul I									
1		Tartină cu unt și brânză cheag tare	10/20/50	61	60	8,86	15,16	14,49	244,9
		pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
		unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2		Ou fierț cat "Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3		Terci din ouas cu fructe pe lapte natural	200	168,3	168	6,4	11,36	40,65	323,4
		fulgi de ovas		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
		lapte pasteurizat 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
		stafi-de/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
		unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
		zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4		Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	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		12,12
		zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II									
Prânzul clasele 5-8									
1		Salată cu legume cu susan:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
		varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
		morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
		ceapă/praz/lupină de felină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
		mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
		semințe de susan		10	10			1	65,5
		ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3				27
		sare iodată		0,2	0,2			0	0
2		Supă de cartofi cu arpacas și smântină	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
		arpacas		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
		cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
		morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
		ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
		ulei de floarea soarelui		3	3			3	27
		verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
		smântână 15%(prel.termic)		10	10	0,28		0,32	20
		sare iodată		0,2	0,2				
3		Bloc de carne de pui/curcan/ la abur	2/50	124,5	110,28	21,83	14,34	15,43	323,39
		fileu de pui/curcan/ refrigerat		100	85,78	20	8,6	5,8	185,4
		unt 82,5 %		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
		ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
		sare iodată		1	1				8,99
4		Terci din hrisca pușava	150	74	73,63	0,88	5,8	28,38	266,15
		crupe de hriscă		69	68,63	0,85	1,65	28,35	228,75
		unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
		sare iodată		0,2	0,2				

Prânzuri clasele 9-12									
Total- Prânzuri									
5	6	7	8	1	2	3	4	5	6
Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Paine din faina de grau fortificata cu acid f	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	150	150	150	150	150	150
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	50	50	50	50	50	50
1513,61	206,29	41,62	43,95	4,1	0,76	4,75	4,1	0,76	4,75
121,31	6,92	10,05	4,43	113,28	12,15	9,88	12,15	9,88	12,15
Varza proaspeta	10,2	2,3	1,32	65	1,08	0,3	1,08	0,3	1,08
morcov	4,13	0,88	0,16	10	1,26	0,06	1,26	0,06	1,26
ceapa/praz/lupina de felina	4,23	0,96	0,17	12	1,26	0,06	1,26	0,06	1,26
mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelu	10,25	4,23	0,17	15	0,78	0,05	0,78	0,05	0,78
seminte de susan	65,5	1,78	0,05	10	0,78	0,05	0,78	0,05	0,78
ulei de floarea soarelui nerafinat	27	1	3	3	0,2	0	0,2	0	0,2
sare iodata	20	0,32	2	10	0,28	2	0,28	2	0,28
sold de pui dezosat	81	0,94	4,4	74	8,7	4,4	8,7	4,4	8,7
sare iodata	242,76	26	9,88	219,7	183,53	12,15	183,53	12,15	183,53
arpacas	54,2	9,36	0,3	15	14,85	1,08	14,85	1,08	14,85
cartof	50,47	9,36	0,3	87,5	1,08	0,3	1,08	0,3	1,08
morcov	4,92	0,84	0,01	15	0,16	0,01	0,16	0,01	0,16
ceapa	4,23	0,96	0,17	12	10,08	0,17	10,08	0,17	10,08
verdeață	27	3	3	3	0,5	3	0,5	3	0,5
smantana 15%(prel.termic)	0,94	1,27	0,11	3	2,4	0,11	2,4	0,11	2,4
sold de pui dezosat	20	0,32	2	10	0,28	2	0,28	2	0,28
sare iodata	81	0,94	4,4	74	8,7	4,4	8,7	4,4	8,7
323,39	15,43	14,34	21,83	110,28	124,5	14,34	110,28	14,34	110,28
Filet de pui/curcan/	185,4	5,8	8,6	100	85,78	20	85,78	20	85,78
pine/psmeti	91,6	9,6	0,6	18	1,8	0,6	1,8	0,6	1,8
unt 82,5 %	37,4	0,03	4,15	5	0,03	4,15	0,03	4,15	0,03
ulei de floarea soarelui rafinat	8,99	0,03	0,99	1	0,03	0,99	0,03	0,99	0,03
sare iodata	266,15	28,38	5,8	74	73,63	0,88	73,63	0,88	73,63
crupe de hrisca	228,75	28,35	1,65	69	68,63	0,85	68,63	0,85	68,63
unt 82,5 %	37,4	0,03	4,15	5	0,03	4,15	0,03	4,15	0,03
sare iodata	92	22	0	200	200	0,4	200	0,4	200
Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	267	48	1,2	100	8,1	1,2	100	8,1	1,2
Paine din faina de grau fortificata cu acid f	69	23,5	0	150	0,76	0	150	0,76	0
Fructe proaspete (mere, ect.)	213	37	4,75	50	4,1	4,75	50	4,1	4,75
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	1594,61	207,23	46,02	52,65	52,65	46,02	52,65	46,02	52,65
1	69,3	9,5	0,35	86	1,32	0,35	1,32	0,35	1,32
Mere coapte cu miez de nuci	65	97	1,32	86	1,32	0,35	86	1,32	0,35
Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	0,29	47,5	0,29	0,29	47,5	0,29	0,29
Bata fileu pui/curcan/ impanat in pesme	50	70	11,74	58	11,74	4,69	58	11,74	4,69
Fileu pui/curcan/	220,96	5,94	4,69	70	5,94	4,69	70	5,94	4,69
oua de gaina "extra"	116,18	0	4,62	42	10,92	4,62	42	10,92	4,62
faina de gruu/psmeti	14,64	0,4	1,6	8	1,41	1,6	8	1,41	1,6
sare iodata	36,2	5,94	0,07	2	0,82	0,07	2	0,82	0,07
ulei de floarea soarelui rafinat	0	0	0	6	0	0	6	0	0
Legume inabusite	150	203,5	2,06	153,8	2,06	5,595	153,8	2,06	5,595
cartofi	86,4	150	1,44	108	1,44	0,07	108	1,44	0,07
ceapa/praz	5,38	20	0,29	16,8	0,29	0,03	16,8	0,29	0,03
morcov	6,56	20	0,21	16	0,21	0,02	16	0,21	0,02
tomate in suc propriu/ paste de tomate	1,9	10	0,1	10	0,1	0,04	10	0,1	0,04
faina de gruu/psmeti	36,2	8/12,5	0,82	8/12,5	0,82	0,07	8/12,5	0,82	0,07
ulei de floarea soarelui rafinat	23,4	3	0,02	3	0,02	2,46	3	0,02	2,46
sare iodata	49,2	0,5	0,55	25	0,55	6,04	25	0,55	6,04
2	159,84	27,4	5,08	159,84	27,4	5,08	159,84	27,4	5,08
Legume inabusite	150	203,5	2,06	153,8	2,06	5,595	153,8	2,06	5,595
cartofi	86,4	150	1,44	108	1,44	0,07	108	1,44	0,07
ceapa/praz	5,38	20	0,29	16,8	0,29	0,03	16,8	0,29	0,03
morcov	6,56	20	0,21	16	0,21	0,02	16	0,21	0,02
tomate in suc propriu/ paste de tomate	1,9	10	0,1	10	0,1	0,04	10	0,1	0,04
faina de gruu/psmeti	36,2	8/12,5	0,82	8/12,5	0,82	0,07	8/12,5	0,82	0,07
ulei de floarea soarelui rafinat	0	0	0	6	0	0	6	0	0
Legume inabusite	150	203,5	2,06	153,8	2,06	5,595	153,8	2,06	5,595
cartofi	86,4	150	1,44	108	1,44	0,07	108	1,44	0,07
ceapa/praz	5,38	20	0,29	16,8	0,29	0,03	16,8	0,29	0,03
morcov	6,56	20	0,21	16	0,21	0,02	16	0,21	0,02
tomate in suc propriu/ paste de tomate	1,9	10	0,1	10	0,1	0,04	10	0,1	0,04
faina de gruu/psmeti	36,2	8/12,5	0,82	8/12,5	0,82	0,07	8/12,5	0,82	0,07
ulei de floarea soarelui rafinat	23,4	3	0,02	3	0,02	2,46	3	0,02	2,46
sare iodata	49,2	0,5	0,55	25	0,55	6,04	25	0,55	6,04

maceș		20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	0,01	1,64	4,95	17,4
6 Paine din făină integrală	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina			20,01	16,76	73,91	507,85
TOTAL ZI /cl.5-8/			96,28	106,2	370,48	2989,16
TOTAL ZI /cl.9-12/			104,98	110,6	371,42	3070,16
Corelata P-L-G 1*1*4						
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp						

Prânzul 9-12									
Total prinzul cl.5-8									
7	Chiftă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5	69
8	Fructe proaspete (,pere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	1354,84	69
CINA									
1	Mere coapte cu miez de nucă	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3	
2	Legume proaspete/roșiil,ardei/	30	50	47,5	0,29	2	8,55		
3	Bătută fileu pui /curcan/ împănăt în pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	220,96	
	fileu pui /curcan/								
	ouă de găină "extra"	8	8	8	1,41	1,6	0,4	14,64	
	făină de grâu/pesmeți	8/12,5	8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	
	sare iodată	2	2	2	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui rafinat	6	6	6	5,95	0	0	53,94	
4	Cartofi cu legume înabusite	150	203,5	153,8	2,06	5,08	27,4	159,84	
	cartofi								
	ceapă/praz	150	150	108	1,44	0,07	13,68	86,4	
	morcov	20	20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38	
	tomate în suc propriu/ paste de tomate	10	10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
	făină de grâu/pesmeți	8/12,5	8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2	
	ulei de floarea soarelui rafinat	3	3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
	sare iodată	0,5	0,5	0,5					
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2	
	măceș								
	zahar	20	20	20	0,54	4,4	0,12	31,8	
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
	Total- cina								
	TOTAL ZI /cl.5-8/				20,01	16,76	73,91	507,85	
	TOTAL ZI /cl.9-12/				84,28	81,37	386,92	2736,32	
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp									
corectia P-L-G 1*0,9*4									