

ÎNTEPRINDEREA MUNICIPALĂ
„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT
Șef Centrul de
Sănătate Publică
Chișinău



APROBAT
Director interimar
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău



*Meniu -model
Pentru perioada de iarnă-primăvară
a anului de studii 2018-2019
pentru clasele sportive*



LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Ou fiert	1 buc	6,22	4,79	0,48	68,43
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Terci hriscă	1/150	7,03	11,66	35,51	301,15
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Chifla de drum	1/50	4,71	1,97	30,42	164,37
Fructe proaspete	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
		17,46	19,11	86,79	620,52
Prînz clasele I-IV					
Salată varză proaspătă și morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoală coaptă	1/50	9,30	6,19	11,80	122,81
Mazare fiarta	1/150	16,51	5,97	37,57	267,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine din făină integrală(fort acid folic,Fe) /pâine secară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		36,62	20,96	153,50	937,04
Prînz clasele V-VIII					
Salată varză proaspătă și morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoală coaptă	1/75	17,40	9,19	17,80	182,81
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine f. integrală(fort acid folic,Fe) /pâine secară	50/50	8,55	2,10	4,80	262,50
		51,52	26,46	137,90	1137,64



Prînz clasele IX-XII					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste făinoase/smântână	250/20	3,03	6,29	22,94	160,81
Pârjoală coaptă	1/100	23,33	12,32	12,00	244,78
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/50	10,58	2,40	60,00	329,25
		60,22	33,94	193,50	1329,86
Total I		54,08	40,07	240,29	1557,56
Total II		68,98	45,57	224,69	1758,16
Total III		77,68	53,05	280,29	1950,38



MARȚI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Terci din ovăz rar cu lapte (2,5% gr)	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta cu brânza ch.tare (45% gr.)	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine făină integrală ,fort acid folic,Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,44	27,73	73,89	650,74
Prânz clasele I-IV					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne vită(coaptă)	1/75	9,63	22,53	7,2	142,11
Pireu de cartofi	1/150	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală(fort acid folic,Fe) /pâine secară	30/50	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		24,10	41,24	153,53	947,07
Prânz clasele V-VIII					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne vită(coaptă)	1/75	9,63	22,53	7,2	144,11
Pireu de cartofi	1/200	5,8	6,62	47,3	261,2
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine făină int(fort acid folic,Fe) /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		29,38	43,79	186,96	1135,75



<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	400/20	2,92	14,38	16,75	210,91
Pârjoală din carne de vită(coapta)	1/100	12,84	30,04	9,6	189,48
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Chfla cu scorțișoară	1/50	3,94	5,58	34,1	204,7
Fructe proaspete	1/150	1,47	0,43	32,34	130,83
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,31	64,11	228,69	1457,87
Total I		45,54	68,97	227,42	1597,81
Total II		50,82	71,52	302,58	1786,49
Total III		57,75	91,84	302,58	2108,61



Miercuri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,2
Pănași br.vaci cu gem	50/15	8,5	5,71	18,98	187,55
Terci griș lapte(2,5%gr.)	1/150	5	1,75	25,32	136,30
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine făină integrală,fort acid folic .Fe	1/50	4,5	1,5	24	129
		18,59	21,32	89,30	642,20
Prînz clasele I - IV					
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,02
Supă cartofi mazăre uscata	1/250	8,33	5,32	27	188,15
Pește copt cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci porumb	1/150	4,12	6,85	27,60	181,07
Compot de portocale	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,01	23,04	133,97	933,25
Prînz clasele V-VIII					
Legume proaspete	50/50	1	0	6	30,4
Supă cartofi, mazăre uscata	1/250	8,33	5,32	27	188,15
Pește copt cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci porumb	1/200	5,49	9,15	36,80	241,5
Compot din fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		40,89	25,93	179,73	1166,03



Prînz clasele IX-XII					
Legume proapete/verd.	100/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește copt cu legume	150/100	21,52	13,15	6,9	276,31
Terci porumb	1/200	5,49	9,13	36,80	241,42
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Chifla cu magiun	1/50	4,6	1,12	38,64	258,2
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine din făină integrală,fort acid folic /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		56,60	36,75	208,98	1513,90
Total I		54,60	44,36	223,27	1575,45
Total II		59,48	47,25	269,03	1808,23
Total III		75,19	58,07	298,28	2156,10



Joi I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânză ch.tare 45% gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,62
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci din orez cu lapte(2,5% gr)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine din făină integrală (fort.acid folic,Fe) /pâine secară	50/25	4,28	1,05	24,00	131,25
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
		16,65	17,61	89,07	616,81
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe din carne de pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	220,5
Fructe proaspete	1/50	0,90	0,10	11,12	23,50
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		31,13	35,1	159,86	1018,56
Prînz clasele V-VIII					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe din carne de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/200	6,84	6,48	50,38	294
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		35,77	37,52	182,93	1186,91



Prînz clasele IX-XII					
Vinigretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad	400/20	4,78	13,37	31,32	257,4
Chifteluțe din carne de pui	120/100	27,76	24,48	30,28	380,7
Paste fierte	1/200	6,84	6,57	50,38	294
Fructe proaspete	1/50	0,90	0,10	11,12	23,50
Băutură din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		52,63	56,96	221,25	1517,27
Total I		47,78	52,71	248,93	1635,37
Total II		52,42	55,13	272	1803,72
Total III		69,28	72,74	361,07	2134,08



Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Teci din grâu (puhav)	1/150	9,26	6,51	51,54	326,62
Cacao cu lapte	1/200	3,00	2,00	24,80	121,60
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		29,67	20,99	115,23	778,19
Prînz clasele I-IV					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi,varză/smântână/verd.	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/150	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		32,09	28,11	143,34	930,44



Prînz clasele V-VIII					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi, varză/smântână/	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/150	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Chifla cu susan	1/50/5	4,98	7,55	17,25	225
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		37,07	35,66	160,59	1155,44
Prînz clasele IX-XII					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi, varză/smântână/ verd	250/20/3	2,88	9,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	150/50	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	449,9
Chifla cu susan	1/50/5	4,98	7,55	34,5	225
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		37,35	37,66	177,84	1503,04
Total I		61,76	49,10	258,57	1708,63
Total II		66,74	56,65	275,82	1933,63
Total II		67,02	58,65	391,05	2281,23



Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Terci hriscă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0	15,3	53,65
Pâine din făină integrală	1/50	4,05	0,6	24	133,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		22,47	23,78	86,24	688,73
Prînz clasele I-IV					
Legume coapte	1/50	1	5,16	5,37	34,61
Supa cartofi și taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	51,16
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,1	5,5	47,05
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		38,44	36,49	146,54	966,47
Prînz clasele V-VIII					
Legume coapte	1/75	1	5,16	5,37	51,92
Supa cartofi și taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pateu copt	1/60	7,12	5,46	25,1	193,6
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		45,96	41,95	177,15	1228,52



<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Legume coapte	1/100	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței/sm	1/250	3,3	6,27	23,38	160,66
Șnițel pui	1/100	29,56	27,92	17,5	355,65
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pateu copt	1/60	7,12	5,46	25,1	193,6
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	52,05
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		55,94	53,22	195,87	1446,39
Total I		60,91	60,27	232,78	1655,20
Total II		68,43	65,73	263,39	1917,25
Total III		78,41	77,00	282,11	2135,12



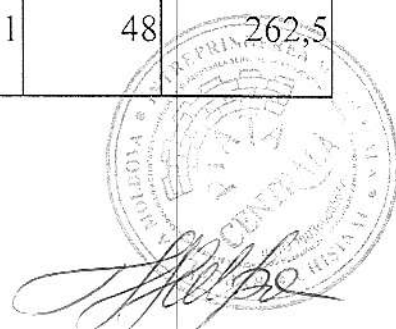
Marti-II săptămână	<i>Masa (grame)</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Colțunași lenoși	1/150	21,7	15,52	21,6	406,19
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,01
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,33	53,65
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,01	47,05
Pâine din făină integrală	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		26,39	16,11	70,14	703,5
Prînz clasele I-IV					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la "Leningrad"	1/250	2,49	8,29	16,32	144,84
Gulaș carne vită	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Cartofi înăbușiți	1/150	3,56	8,07	31,32	153,72
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1,08	0,12	13,21	51,15
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		29,74	34,68	148,23	959,29
Prînz clasele V-VIII					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la "Leningrad"	1/250	2,49	8,29	16,32	144,84
Gulaș carne vită	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Chifla de casa cu br. cheag tare	50/5	5,47	6,5	33,61	219,4
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,5	5,55	23,53
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		34,63	41,56	174,18	1202,31



<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la "Leningrad"	250/20	2,98	8,36	19,58	160,88
Gulaș carne vită	100/100	25,66	18,28	9,54	314
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Chifla de casa cu br.cheag tare	50/5	5,47	6,5	33,61	219,4
Pîine din făină integrală /pîine secară	75/75	12,83	3,15	72	393,75
		52,63	51,42	211,67	1534,12
Total I		56,13	50,79	218,37	1662,79
Total II		61,02	57,67	244,32	1905,81
Total III		79,02	67,53	281,81	2237,62



Miercuri-II săptămână	<i>Masa (grame)</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci din ovăz cu lapte(2,5%gr)	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Budincă din br./stafide /magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,5
Cacao cu lapte (2,5% gr)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort a/folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		21,38	20,3	94,9	624,15
Prînz	clasele I-IV				
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smântână	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Teci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,5	5,55	23,53
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		26,89	30,97	141,83	1016,60
Prînz	clasele V-VIII				
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smântână	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Teci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Biscuiți fara adaos de grasimi hidrogenizate	1/35	2,87	3,33	25,9	149,1
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5



		30,16	33,90	173,19	1193,32
Prînz clasele IX-XII					
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smîntînă	250/20	2,11	10,99	10,79	151,82
Pește înăbușit cu legume	150/100	22,38	15,64	12,42	323,44
Teci de porumb	1/200	5,24	8,80	44,97	327,48
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Biscuiți fara adaos de grasimi hidrogenizate	1/50	4,1	4,75	37	213
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		44,17	47,34	202,06	1520,81
Total I		48,27	51,27	236,73	1640,75
Total II		51,54	54,20	268,09	1817,47
Total III		65,55	67,64	296,96	2144,96



Joi-II săptămână					
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Pârjoală coaptă fileu pui	1/50	11,29	6,11	10,02	111,97
Terci grâu puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,78
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,45	0,05	5,55	23,53
Pâine integrală fort a.folic /pâine seară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		22,17	21,86	102,13	646,98
Prînz clasele I-IV					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smîntînă	250/10	2,4	7,02	17,44	137,02
Carne pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/150	4,35	6,96	35,4	195
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,01	89,03
Pâine integrală fort.a/folic/pâine seară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,03	25,49	165,78	953,2
Prînz clasele V-VIII					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smântână	250/10	2,4	7,02	17,44	137,02
Carne pui în sos	50/50	11,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Pateu cu brînză	1/60	7,12	5,46	25,1	193,9
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,26	47
Pâine integrală fort.a/folic/pâine seară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		37,51	30,41	192,03	1171,22



<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smîntînă	250/20	2,76	9,06	17,95	155
Carne pui în sos	100/100	25,4	18,2	16,8	260,3
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Pateu cu brînză	1/90	8,68	8,19	37,65	290,85
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine integrală fort.a/folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		53,7	44,47	224,22	1457,85
Total I		57,20	47,35	267,91	1600,18
Total II		59,68	52,27	294,16	1818,20
Total III		75,87	66,33	326,35	2104,83



Vineri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0	77,85
Paste fierte	1/150	5,13	4,98	37,79	221,9
Pârjoală coaptă	1/50	11,61	8,16	11,9	122,39
Ceai cu lămîie	200/5	0,07	0,02	15,44	54
Pâine integrală fort.a /folic/pâine secară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		26,31	19,63	89,13	607,39
Prînz clasele I-IV					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verdeața	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoală naturală pui	1/75	21,65	17,85	7,11	208,47
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,2	11	44,5
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/30	6,75	2,1	38	210,5
		42	31,8	159,01	1002,57
Prînz clasele V-VIII					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoală naturală pui	1/75	24,65	17,85	7,11	208,47
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		49,55	32,65	192,03	1163,6



<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/400	9,44	8,33	34,35	248
Pîrjoală naturală pui	1/100	32,87	23,8	9,48	277,96
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine integrală fort.a / folic/pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		61,31	41,72	207,28	1326,09
Total I		68,31	51,43	248,14	1609,96
Total II		75,86	52,28	281,16	1770,99
Total III		87,62	61,35	296,41	1933,48

