

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>29 07</u> 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>29 07</u> 2026
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele sportive
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din rl. Cimișlia
în perioada vară-toamnă anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200			12,40	6,38	44,80	314,40
	Paste făinoase din făină integrală		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză de vaci 5%		40,00	40,00	6,40	3,60	0,40	80,40
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Biscuiți	1/30			2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao pe lapte	1/200			3,80	2,54	16,44	105,27
	Lapte 2,5%		120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		1,00	1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,66	11,77	83,44	547,47
Prânz								
1.	Supă de orez cu smântână	1/200/5			5,97	5,45	51,31	239,85
	Orez		25,00	25,00	1,83	0,50	15,75	91,25
	Cartofi		100,00	100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	10,00	1,30	1,00	0,10	14,30
2.	Fileu de pui în sos din smântână	1/70/20			24,75	6,47	22,90	219,88
	Fileu de pasăre		90,00	90,00	22,50	1,80	0,90	102,60
	Făină integrală		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3,00	3,00	0,08	0,45	0,10	6,48
	Ceapă		10,00	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Piureu de cartofi	1/120			3,02	2,61	28,54	143,40
	Cartofi		150,00	150,00	3,00	0,15	28,50	120,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată țărănească	1/50			0,91	1,03	4,75	34,70
	Varză albă		50,00	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Mazăre conservată		5,00	5,00	0,25	0,01	0,65	2,00
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/25/25			4,28	1,05	24,00	131,25
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
6.	Ceai	1/200			0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					38,93	16,61	141,40	809,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					57,59	28,38	224,84	1357,13

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200			8,72	4,99	35,93	238,84
	Fulgi de ovăz		35,00	35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Lapte 2,5%		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și cașcaval	1/25/10/10			4,71	11,20	12,13	183,55
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,47	16,21	53,46	444,13
Prânz								
1.	Ciorbă din varză cu smântână	1/200/5			2,79	3,95	32,84	127,81
	Varză albă		100,00	80,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	Cartofi		80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		25,00	21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		1,00	1,00	0,04	0,00	0,09	0,41
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
1.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20			19,06	11,94	40,38	268,19
	Carne de pasăre, fără piele		70,00	70,00	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,00	3,00	0,39	0,30	0,03	4,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ceapă		5,00	5,00	0,09	0,01	3,65	1,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		10,00	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă		10,00	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
	Pâină integrală		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
2.	Terci din orez puhav	1/120			4,40	3,66	37,84	242,40
	Orez		60,00	60,00	4,38	1,20	37,80	219,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Legume proaspete feliate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii		53,00	50,35	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Pâine feliată	1/20			4,28	1,05	24,00	131,25
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,25	0,00	9,50	40,94
	Prune		35,00	35,00	0,25	0,00	4,55	20,65
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,08	20,60	146,68	819,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					44,55	36,81	200,13	1263,79

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80			8,87	2,64	50,51	271,64
	Făină integrală		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	Drojdie		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Lapte 2,5%		25,00	25,00	0,75	0,50	1,25	13,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Chefir	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3.	Fructe proaspetre	1/100			0,00	0,00	0,00	0,00
			150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,87	2,74	56,51	363,64
Prânz								
1.	Zeama de casă cu smântână	1/200/5			5,16	5,32	50,96	222,20
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		25,00	25,00	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Tomate în suc propriu		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
1.	Pește cu legume sotate la cuptor	1/70			16,31	5,62	30,90	187,10
	Pește fileu congelat		80,00	80,00	13,60	1,36	0,00	63,20
	Făină integrală		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Mămăligă	1/120			4,82	2,86	26,84	166,20
	Crupe de porumb		40,00	40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Pâine feliată	1/40			4,12	4,52	24,52	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
4.	Salata de roșii	1/50			0,44	2,02	2,66	31,60
	Roșii		30,00	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe deshidratate (uscate)		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,07	16,36	137,86	826,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					41,94	19,10	194,37	1189,92

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200			7,52	4,19	33,93	218,04
	Crupe de orz mascat		35,00	35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Lapte 2,5%		110,00	110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și cașcaval	1/20/5/10			4,26	7,04	9,67	131,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,10	0,03	5,85	23,19
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		10,00	10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Fructe proaspete	1/150			0,60	0,00	16,95	70,50
	Mere		150,00	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,48	11,26	66,39	442,93
Prânz								
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/200/5			4,72	3,69	46,45	178,97
	Cartofi		100,00	100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Sfeclă		100,00	100,00	1,70	0,00	10,80	43,00
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		5,00	5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
	Pătrunjel		2,00	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
	Smântână 15% grăsimi prelucrată termic		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Papricaș de pui	1/70			17,26	11,46	35,10	216,40
	Carne de pasăre, fără piele		70,00	70,00	14,56	6,16	4,20	83,30
	Făină integrală		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Terci din hriscă	1/120			6,00	2,50	33,50	196,50
	Crupe de hrisca		50,00	50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Legume feliate	1/50			0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		50,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
5.	Pâine feliate	1/20/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,14	0,00	11,88	48,91
	Mere		35,00	35,00	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		8,00	8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,84	18,49	148,23	754,78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					44,31	29,75	214,62	1197,72

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omlătă naturală cu legume	1/120			14,48	11,60	17,65	234,05
	Ouă de găină de categoria "Extra"		90,00	90,00	11,70	9,00	0,90	128,70
	Pâină integrală		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Lapte 2,5%		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Roşii		15,00	13,05	0,08	0,00	0,55	2,35
	Ardei dulci		10,00	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu unt şi caşcaval	1/25/5/10			4,67	7,10	12,07	144,55
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (caşcaval) 45%		10,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Cacao pe lapte	1/200			4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2,5%		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		1,00	1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,84	21,84	42,70	479,18
Prânz								
1.	Supă de mazăre cu crutoane	1/200/20			12,72	3,80	58,50	270,50
	Mazăre uscată		40,00	40,00	9,20	0,40	21,20	125,60
	Cartofi		60,00	60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.	Şniţel de pui	1/70			23,75	5,36	5,33	158,23
	Pileu de pasăre		90,00	90,00	22,50	1,80	0,90	102,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Pâină integrală		6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Cartofi înăbuşiţi	1/120			3,26	3,17	29,90	155,20
	Cartofi		150,00	150,00	3,00	0,15	28,50	120,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată fitness	1/50			2,29	5,90	7,73	81,05
	Sfeclă		50,00	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
	Mere		10,00	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Seminţe de susan		7,00	7,00	1,40	4,90	1,20	45,85
4.	Pâine feliată	1/50			4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Ceai	1/200			0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec de plante şi fructe/infuzii		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					46,52	19,73	135,36	834,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					70,36	41,57	178,07	1313,74

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orez pe lapte	1/200			6,26	5,70	35,21	243,67
	Orez		35,000	35,000	2,56	0,70	22,05	127,75
	Lapte 2,5%		120,000	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		3,000	3,000	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Stafide		5,000	5,000	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt	1/20/10			1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao pe lapte	1/200			4,70	3,14	13,98	104,64
	Lapte 2,5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		1,000	1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		6,000	6,000	0,00	0,00	5,94	24,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,66	17,28	58,92	479,71
Prânz								
1.	Ciorbă din sfecla cu smântână	1/200/5			4,19	2,90	42,69	153,27
	Cartofi		80,000	80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Sfeclă		100,000	100,000	1,70	0,00	10,80	43,00
	Morcov		25,000	25,000	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		20,000	20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Pătrunjel		2,000	2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Chifteluțe	1/70			18,34	9,86	33,33	229,44
	Carne de pasăre, fără piele		70,000	70,000	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,000	3,000	0,39	0,30	0,03	4,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,000	15,000	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		10,000	10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pâină integrală		20,000	20,000	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	Ragu din legume	1/200			4,40	5,29	48,18	187,40
	Varză albă		100,000	100,000	0,80	0,00	5,40	31,00
	Cartofi		100,000	100,000	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		40,000	40,000	0,52	0,04	2,80	16,40
	Ceapă		25,000	25,000	0,43	0,05	18,25	8,00
	Dovlecei		25,000	25,000	0,15	0,08	1,43	3,00
	Mazăre conservată		10,000	10,000	0,50	0,02	1,30	4,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Pâine feliata	1/40/40			6,84	1,68	38,40	210,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,60	1,20	19,20	103,20
5.	Compot din fructe proaspete				0,22	0,00	11,17	46,14
	Mere		55,000	55,000	0,22	0,00	6,22	25,85
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33,98	19,73	173,76	826,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					46,65	37,00	232,68	1305,96

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din arpacaș pe lapte	1/200			8,42	4,44	37,78	241,09
	Crupe de arpacaș		40,000	40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Lapte 2,5%		120,000	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Biscuiți	1/40			3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		40,000	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Ceai	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,000	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,000	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Fructe de sezon	1/100			0,43	0,00	12,20	50,76
	Mere		120,000	108,00	0,43	0,00	12,20	50,76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,13	8,24	79,58	482,54
Prânz								
1.	Zeama de casă cu smântână	1/200/5			5,16	5,32	50,96	222,20
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		25,00	25,00	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Tomate în suc propriu		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală școlarească	1/70			14,85	7,82	23,03	159,39
	Carne de pasăre, fără piele		60,000	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
	Făină integrală		10,000	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		10,000	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,000	3,00	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din hrișcă	1/120			6,00	2,50	33,50	196,50
	Crupe de hrisca		50,000	50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salata din sfecla	1/50			1,85	5,50	6,26	72,25
	Sfeclă		50,000	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de floarea soarelui		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
5.	Pâine feliată	1/20/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Campot din fructe uscate	1/200			0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe deshidratate (uscate)		12,000	12,000	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,48	22,30	147,86	818,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					43,61	30,54	227,44	1301,25

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/120/10			17,73	11,90	27,82	345,44
	Brânză de vaci 5%		80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,000	5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2,5%		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Crupe de gris		20,00	20,00	2,40	0,20	13,40	71,40
	Pâină integrală		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chefir	1/150			4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,000	150,000	4,50	0,08	4,50	69,00
3.	Covrigel	1/40			4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		40,000	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,63	13,18	63,92	542,44
Prânz								
1.	Ciorbă din varză cu smântână	1/200/5			3,55	6,00	37,73	166,60
	Varză albă		100,00	80,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		25,00	21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		10,00	8,00	0,35	0,03	0,72	3,28
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pilaf cu carne	1/200			65,24	16,96	59,30	371,33
	Orez		60,000	60,000	4,38	1,20	37,80	219,00
	Carne de pasăre		70,000	70,000	60,06	11,62	4,90	97,93
	Morcov		20,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,000	20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
3.	Salata de vară	1/50			0,43	2,02	8,86	27,80
	Roșii		30,000	30,000	0,18	0,00	1,26	5,40
	Ceapă		10,000	10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Castraveți		10,000	10,000	0,08	0,00	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
4.	Pâine felate	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Ceai cu lămâie	1/200			0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,000	5,000	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					74,40	26,26	140,09	744,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					101,03	39,43	204,01	1287,41

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din griș pe lapte	1/200			9,92	5,09	39,66	262,37
	Crupe de griș		45,00	45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Lapte 2,5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,000	2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu cașcaval	1/30/10			5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,000	10,000	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Fructe proaspete	1/100			0,00	0,00	0,00	0,00
			100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,95	8,15	59,01	401,56
Prânz								
1.	Supă de orez cu smântână	1/200/5			6,70	5,65	57,61	276,35
	Orez		35,00	35,00	2,56	0,70	22,05	127,75
	Cartofi		100,00	100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	10,00	1,30	1,00	0,10	14,30
2.	Fileu de pui în sos de smântână cu paste fierte	1/70/150/20			24,25	7,70	56,15	368,38
	Fileu de pasăre		70,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Pâină integrală		5,000	5,000	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3,000	3,000	0,08	0,45	0,10	6,48
	Ceapă		10,000	10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Paste făinoase din făină integrală		60,000	60,000	6,00	0,78	44,40	216,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Legume feliate	1/50			0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		50,000	50,000	0,30	0,00	2,10	9,00
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,12	0,03	9,45	37,39
	Gutuie		30,000	30,000	0,12	0,03	4,50	17,10
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/50			4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,000	50,000	4,05	0,60	24,00	133,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35,42	13,98	149,31	824,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					50,37	22,13	208,31	1226,18

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omletă cu legume	1/120			16,90	14,26	19,40	256,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
	Carne de pasăre, fără piele		30,000	30,00	6,24	2,64	1,80	35,70
	Lapte 2,5%		20,000	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Făină integrală		20,000	20,000	2,00	0,20	14,60	71,60
	Morcov		20,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Tartină cu unt și cașcaval	1/20/5/10			4,26	7,04	9,67	131,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,000	10,000	2,60	2,70	0,00	38,80
5.	Ceai cu lămâie	1/200			0,10	0,03	10,76	43,37
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		16,000	9,60	0,10	0,03	0,86	2,78
	Zahăr		10,000	10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,26	21,33	39,83	431,27
Prânz								
1.	Supă cu arpacaș și smântână	1/200/5			5,84	4,20	52,21	223,55
	Crupe de arpacaș		25,000	25,000	3,00	0,25	16,75	89,25
	Cartofi		100,00	100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Tocaniță de porc	1/70			18,90	17,32	31,65	165,90
	Carne de porc degresată		90,000	90,000	18,00	13,23	7,65	108,00
	Ceapă		30,000	30,000	0,51	0,06	21,90	9,60
	Morcov		30,000	30,000	0,39	0,03	2,10	12,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din porumb	1/120			3,64	4,40	20,17	146,10
	Crupe de porumb		30,000	30,000	3,60	0,30	20,10	107,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Salată gustarea iepurașului	1/50			2,48	9,00	4,72	100,20
	Varză albă		50,000	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Castraveți		10,000	10,000	0,08	0,00	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de floarea soarelui		10,000	10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/20/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe deshidratate (uscate)		20,000	20,000	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					34,62	36,30	149,50	832,84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					55,88	57,63	189,32	1264,11