

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru alimentația elevilor hipoacuzici și cu surditate tardivă

din cadrul Școlii speciale nr.12

sect.Botanica al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2020-2021

Chişinău 2020

I SĂPTĂMÎNĂ

LUNI

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copuul,gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	bruto	neto				
DEJUN:	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125	3,62	2,37	18,12	112,5
Terci vâscos cu orez, unt,zahăr, fructe proaspete ori uscate	1/150/5/10/50		3,68	5,2	64,83	332,7
Orez	37,5,00	37,1	2,7	0,73	23,4	135,5
Unt țărănesc,fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
Zahăr	10	10	0,1	0	9,9	34,8
Fructe (stafide,mere, bostan,caise)	50	50	0,85	0,35	31,5	125
Tartină cu brânză cu cheag tare	1/15/50		7,79	4,49	24	189,37
Piine de grâu/piine de grâu integrală	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/7		0,27	0	16,66	60,02
Ceai	2	2	0,2	0	1,38	1,09
Zahăr	15	15	0	0	15	57
Lămâie	8	7	0,07	0	0,28	1,93
TOTAL			15,36	12,06	123,61	694,59
Suma dejun						13,65 lei
PRÎNZ :						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	7,92	2,29	82,82
Varză	13	10,4	0,08	0	0,56	3,22
Mere	12	10,56	0,04	0	1,19	4,96
Ceapă	4	3,36	0,06	0	0,32	1,41
Morcov	4	3,2	0,04	0	0,22	1,31
Ulei nerafinat	8,00/1,0	8,00/1,0	0	7,92	0	71,92
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Rasolnic cu cartofi,arpacaș și smântână	1/250/10		3,542	4,342	25,335	151,68
Cartofi	100	72	1,4	0,07	13,67	57,6
Arpacaș	12,5	12,4	1,2	0,16	8,16	40,1
Morcov	18,7	15	0,2	0,012	1,05	6,15
Castraveți murați	18,7	18,7	0,19	0,04	0,56	2,25
Ceapă	12,5	10,5	0,17	0	1	4,4
Smântână (grăsimi pînă la 15%)	10	10	0,28	2	0,32	20
Ulei nerafinat	2,5	2,5	0,012	2,05	0,025	18,7
Tomate în suc propriu	10	9,5	0,06	0	0,4	1,7
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Frunze de dafin	1	1	0	0	0	0
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/50/50		8,17	8,29	4,12	129,02

Carne de pui	83,3	62,5	7,8	3,3	2,25	74,38
Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
Tomate în suc propriu/ Sare iodată	8,00/2,0	8,00/2,0	0,08	0,03	0,24	1,52
Paste făinoase fierte cu unt și brânză cu cheag tare	1/150/10/10		12,49	14,11	38,54	336,5
Paste făinoase	52	52	7,43	0,68	38,48	187,2
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	20	19,2	4,99	5,18	0	74,5
Unt țărănesc,fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/100		8,55	2,1	48	262,5
Pâine de grâu	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine de secară	50	50	4,5	1,5	24	129
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL PRÎNZ			33,152	36,762	147,015	1066,72
TOTAL PE ZI			48,512	48,822	270,625	1761,31
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

**I SĂPTĂMÎNĂ
MARȚI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	bruto	neto				
DEJUN:	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Mere coapte	1/120		0,55	0	13,56	56,16
Papanași din brânză de vaci	1/70		11,35	15,55	8,08	194,88
Brânză de vaci (9% grăsime)	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
Făină de grâu	6	6	0,6	6	4,38	21,48
Zahăr	3	3	0	0	2,97	10,44
Ouă de găină categoria extra	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt țărănesc, fără grăsimi vegetale (82,5 %)	4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
Terci vâscos din fulgi de ovăz un zahăr	1/150/5/10		4,52	10,42	29,51	184,36
Fulgi de ovăz	37,5	37,47	4,45	2,17	24,5	92,16
Zahăr	5	5	0	0	4,95	17,4
Unt țărănesc, fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Tartină cu magiun	1/10/40		3,49	0,58	24,84	128,8
Pîine de grâu/din făină integrală fortificat cu acid Fo	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Magiun	10	10	0,25	0,1	5,64	22
Cacao cu lapte natural	1/200		4	2,7	22,55	115,65
Lapte, 2,5 % grăsime	100	100	3	2	5	52
Cacao praf	5	5	1	0,7	2,7	11,45
Zahăr	15	15	0	0	14,85	52,2
TOTAL			23,91	29,25	98,54	679,85
Suma dejun						13,65 lei
Salată din varză proaspătă PRÎNZ:	1/50		0,45	7,93	2,82	87,77
Varză	45	36	0,29	0	1,94	11,16
Morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Ceapă	4	3,36	0,06	0	0,32	1,41
Ulei nerafinat	8	8	0	7,92	0	71,92
/Sare iodată	1	1				
Sfecnici cu cartofi și smîntînă	1/200/10		2,44	7,02	16,97	135,82
Sfecnici	50	40	0,68	0	4,32	17,2
Cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42

Smântână (grăsimea până la 15%)	10	10	0,28	2	0,32	20
Ulei ne rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată/ Frunze de dafin	2,00/1,00	2,00/1,00	0	0	0	0
Șnițel din carne pasăre/vită la aburi	1/70		16,3	9,42	10,41	146,34
Carne de pui	98	73,5	15,28	6,47	4,41	87,5
Pâine de grâu	12,6	12,6	1,02	0,15	6	33,64
Sare iodată/ Piper negru măcinat	2,8/1,00	2,8/1,00	0	0	0	0
Ulei ne rafinat	2,8	2,8	0	2,8	0	25,2
Terci vâscos din grâu cu unt	1/150/10		8,32	8,51	46,43	247,4
Grâu	26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
Unt fără grăsimi vegetale /Sare iodată	10,00/2,00	10,00/2,00	0,07	8,25	0,06	74,8
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Chiflă școlărească	1/60		8,52	12,95	53,7	362,45
Făină de grâu	48	48	4,8	0,48	35,06	171,85
Zahăr	12	12	0	0	16,5	58,5
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	12	12	0,07	9,8	1,1	89,7
Ouă	28	24,36	3,16	2,4	0,23	34,8
Drojdie	1,2	1,2	0,09	0,03	0,21	1,3
Lapte (2.5 % grăsimi)	12	12	0,4	0,24	0,6	6,3
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL PRÎNZ			36,21	45,83	159,06	1083,98
TOTAL PE ZI			60,12	75,08	257,6	1763,83
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

**I SĂPTĂMÎNĂ
MIERCURI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Fructe proaspete (mere, citrice,banana,curmale)	1/100		1,1	0	15,7	64
Gulaș din carne de pasăre/vită cu sos	1/50/50		13,62	14,985	16,1	220,45
Carne de pui	75	56,3	11,7	4,9	3,3	66,9
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Ceapă	25	21	0,36	0	2	8,8
Morcov	25	20	0,26	0,025	1,4	8,2
Făină de grâu	12,5	12,5	1,2	0,12	9,1	44,75
Tomate în suc propriu	8	8	0,1	0,04	0,3	1,9
Piper negru	1	1	-	-	-	-
Sare iodată	1	1	-	-	-	-
Terci din orz cu unt	1/130/10		3,94	10	21,46	175,2
Crupe de orz	25	24,98	3,87	1,75	21,4	100,4
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Tartină cu brânză cu cheag tare	1/15/40		6,98	4,37	19,2	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Brânză cu cheag tare„Edem” (45- 50% grăsime)	15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/15/7		0,07	0	16,28	58,93
Ceai	1					
Zahăr	15	15	-	-	16	57
Lămîie	8	7	0,07	0	0,28	1,93
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			25,71	29,355	88,74	681,25
PRÎNZ:						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	91,2
Morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Sare iodată	1	1	-	-	-	-
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smîntînă	1/250/10		4,652	4,44	34,095	193,86
Cartofi	87,5	63	1,3	0,06	11,9	50,4
Paste făinoase	25	25	2,5	0,32	18,5	90
Morcov	15	12,6	0,21	0	1,2	5,28
Ceapă	15	12,6	0,21	0	1,2	5,28

Smântână (grăsimea pînă la 15%)	10	10	0,28	2	0,32	20
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42
Ulei rafinat	2,5	2,5	0,012	2,05	0,025	18,7
Sare iodată	2,5	2,5	0	0	0	0
Rădăcină de țelină/ Pătrunjel verde	7,00/2,00	4,90/2,00	0,03	0,01	0,15	0,78
Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/50/50		8,18	12,05	2,44	184,12
Pește de mare „Macrou”	89	50,6	7,75	2,14	0	82,3
Ceapă	15	12,6	0,21	0	1,2	5,29
Morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în suc propriu	10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Terci vîscos arpacaș cu unt	1/150/10		7,43	8,58	49	240
Arpacaș	26	25,74	7,36	0,33	48,94	165,2
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,1	48	262,5
Pîine de grîu	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pîine de secară	50	50	4,5	1,5	24	129
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL			29,572	35,41	165,155	1075,88
TOTAL PE ZI			55,282	64,765	253,895	1757,13
Raportul proteine/lipide/glucide						
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1:00	1:00	4	

**I SĂPTĂMÎNĂ
JOI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copuil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN:	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Banane	1/105	70	0,7	0,21	15,4	62,3
Omletă din ou de găină (categ. extra) cu ceag tare	1/50/20		12,21	10,7	1,22	192,39
Ou de găină categoria extra	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsime	14	14	0,42	0,28	0,7	7,28
Ulei rafinat/ Sare iodată	4,00/1,00	4,00/1,00	0,00/-	3,96/0,00	0	35,96
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	20	19,2	5	5,2	0	74,5
Terci vâscos din mei cu lapte natural, unt,zahăr	1/150/10/5		3,3	9,87	23,3	219,7
Mei	22,5,00	22,27	1,63	0,62	10,84	84,1
Lapte 2,5 % grăsime	50	50	1,5	1	2,5	26
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Zahăr	10	10	0,1	0	9,9	34,8
Tartină cu unt Țărănesc	1/10/40		3,31	8,73	19,26	181,6
Pîine de grîu/ pîine de grîu integrală	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Cacao cu lapte natural	1/200		4	2,7	22,55	115,65
Lapte 2.5 % grăsime	100	100	3	2	5	52
Cacao praf	5	5	1	0,7	2,7	11,45
Zahăr	15	15	0	0	14,85	52,2
TOTAL			23,52	32,21	81,73	771,64
Suma dejun						13,65 lei
PRÎNZ:						
Salată din morcov cu mere	1/50		0,49	4,98	4,23	66,34
Morcov	40	32	0,42	0,03	2,24	13,12
Mere	20	17,6	0,07	0	1,99	8,27
Ulei nerafinat/Sare iodată	5,00/1,00	5,00/1,00	0	4,95	0	44,95
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/250		1,96	9,96	15,32	162,17
Varză	87,5	70	0,56	0	3,7	21,7
Cartofi	62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
Tomate în suc propriu	25	23,75	0,13	0	1	4,27
Morcov	15,6	12,5	0,16	0,01	0,87	5,1
Ceapă	15	12,6	0,21	0	1,2	5,2
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Rădăcină de țelină/ Frunze de dafin	7,00/1,00	4,90/1,0	0,03/-	0,01/-	0,15/-	0,78/-

Chifteluțe din carne de pasăre cu sos	1/60/60	98,48	10	5,76	5,18	83,15
Carne de pasăre(pui de găină)	61,44	46,08	9,58	4,06	2,76	54,84
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
Pâine de grâu	5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
Piure de cartofi	1/150		3,55	8,79	28,42	200,4
Cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
Lapte(2,5% grăsimi)	20	20	0,6	0,4	1	10,4
Unt țărănesc (82.5 %grăsimi) /Sare iodată	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Chiflă școlărească	1/60		8,52	12,95	53,7	362,45
Făină de grâu	48	48	4,8	0,48	35,06	171,85
Zahăr	12	12	0	0	16,5	58,5
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	12	12	0,07	9,8	1,1	89,7
Ouă de găină categoria extra	28	24,36	3,16	2,4	0,23	34,8
Drojdie	1,2	1,2	0,09	0,03	0,21	1,3
Lapte (2.5 % grăsimi)	12	12	0,4	0,24	0,6	6,3
Suma dejun +prânz						28,10lei
TOTAL			24,7	42,44	135,58	978,71
TOTAL PE ZI			48,22	74,65	217,31	1750,35
Raportul proteine/lipide/glucide						
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1:00	1:00	4	

**I SĂPTĂMÎNĂ
VINERI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copuil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	bruto	neto				
DEJUN:			gr	gr	gr	kcal
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100	100	0,7	0,21	15,4	62,3
Șnițel natural din pulpă de găină	1/65		25,65	9,81	0	197,95
Pulpă de găină	100	90	25,65	4,86	0	153
Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Sare iodată	2	2	-	-	-	-
Terci din hrișcă cu unt	1/100/10		8,9	8,75	14,66	159,69
Hrișcă	25	24,75	8,83	0,5	14,6	84,89
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Ceai cu zahăr	200		0,1	0	15,2	57
Ceai	2	-	-	-	-	-
Zahăr	15	15	0,1	-	15,2	57
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,2	162,67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			42,33	23,14	64,46	639,61
PRÎNZ :						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
Cartofi	25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
Morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă	10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
Sfeclă	15	12	0,2	0	1,3	5,16
Castraveți marinați	15	13,95	0,11	0	0,42	1,67
Ulei	5	5	0	4,95	0	44,95
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Supă cu cartofi și mazăre uscată, fileu fiert	1/250/25		15,3	8,19	24,39	200,63
Fileu de pui	42,5	31,8	9,36	3,96	2,7	53,55
Cartofi	67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Mazăre uscată	20,3	20,2	4,65	0,2	10,71	63,42
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Ulei	4	4	0	3,96	0	35,96
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Frunze de dafin	2					
Pîrjoală din pește la abur cu sos	1/60/40		10,53	8,38	8,4	197,05
Pește	90	51,3	8,72	2,41	0	74,9

Pîine de grîu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Sos de bază	40		1	0,9	3,6	50,5
Terci vîscos porumb	1/150		4,05	9,84	26,73	204,15
Porumb	40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
Unt Țărănesc, 82.5 % grăsimi	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Compot din fructe proaspete	1/200		0,41	0	31,37	119,04
Fructe proaspete (mere, lămîie, citrice)	50	44	0,41	0	7,61	35,52
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/120		10,26	2,52	57,6	315
Pîine de grîu	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Pîine de secară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL			41,57	33,92	155,55	1112,14
TOTAL PE ZI			83,9	57,06	220,01	1751,75
Raportul proteine/lipide/glucide						
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1:00	1:00	4	

**II SĂPTĂMÎNĂ
LUNI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copuul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Fructe proaspete (mere, citrice,banana,curmale)	1/100		0,7	0,21	15,4	62,3
Terci vîscos din grîu cu unt și semințe de floarea-soarelui	1/150/10/10		8,82	22,65	28,59	346,17
Grîu	40	39,6	4,75	0,4	26,53	141,37
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Semințe (in, floarea soarelui, susan)	20	20	4	14	2	130
Tartină cu cașcaval	1/20/50		9,04	5,78	24	208
Pîine de grîu	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Brînză cu cheag tare(45-50% grăsime)	20	19,2	4,99	5,18	0	74,5
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,16	0,02	15,74	58,74
Ceai	2					
Zahăr	15	15	0,1	-	15,2	57
Lămîie	10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			18,72	28,66	83,73	675,21
PRÎNZ:						
Sfeclă înăbușită	1/50		0,82	7,92	5,18	92,56
Sfeclă	60	48	0,82	0	5,18	20,64
Ulei nerafinat	8	8	0	7,92	0	71,92
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Supă cu cartofi și orez și smîntînă	1/250/10		3,22	7,34	25,75	188,55
Cartofi	100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
Orez	15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
Morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10	10	0,28	2	0,32	20
Tomate în suc propriu	15	14,25	0,09	0	0,6	2,57
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Frunze de dafin	1	1	-	-	-	-
Bătută din fileu de găină la aburi	1/75		20,8	13,75	6	164,95

Fileu de pui	100	80	20,8	8,8	6	120
Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Terci vâscos ovăz	1/150		4,83	10,57	26,19	173,1
Ovăz	40	39,96	4,76	2,32	26,13	98,3
Unt țărănesc (82.5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Chiflă școlărească	1/60		8,52	12,95	53,7	362,45
Făină de grâu	48	48	4,8	0,48	35,06	171,85
Zahăr	12	12	0	0	16,5	58,5
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	12	12	0,07	9,8	1,1	89,7
Ouă de găină categoria extra	28	24,36	3,16	2,4	0,23	34,8
Drojdie	1,2	1,2	0,09	0,03	0,21	1,3
Lapte (2.5 % grăsimi)	12	12	0,4	0,24	0,6	6,3
Suma dejun +prânz						28,10lei
TOTAL			38,37	52,53	145,55	1085,81
TOTAL PE ZI			57,09	81,19	229,28	1761,02
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

**II SĂPTĂMÎNĂ
MARȚI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil,gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
DEJUN:						
Fruite proaspete (mere, citrice,banane,kiwi)	1/100		0,63	0,07	7,7	32,9
Pîrjoală naturală din carne de pasăre	1/60		14,06	15,33	13,86	176,41
Carne de pui	70	65	14,06	13,35	13,86	158,43
Sare iodată	2	2	-	-	-	-
Piper negru măcinat	1	1	-	-	-	-
Ulei rafinat	2	2	0	1,98	0	17,98
Terci vîscos din mei cu unt	1/150/15		4,1	13,93	27,19	252,54
Mei	37,5	37,1	4	1,56	27,1	140,34
Unt țărănesc,fără grăsimi vegetale (82,5 %)	15	15	0,1	12,37	0,09	112,2
Tartină cu brînză cu cheag tare	1/15/50		7,79	4,49	24	189,37
Pîine de grîu/pîine de grîu integrală	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Brînză cu cheag tare (45% grăsimi)	15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,16	0,02	15,74	58,74
Ceai	2					
Zahăr	15	15	0,1	-	15,2	57
Lămîie	10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			26,74	33,84	88,49	709,96
Roșii murate PRÎNZ:	1/50		1,1	0,2	3,4	35
Supă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	146,23
Cartofi	67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23

Morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Tomate în suc propriu	8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Ulei rafinat	4	4	0	3,96	0	35,96
Frunze de dafin/Sare iodată	1,00/2,00	1,00/2,0	-	-	-	-
Chifteluțe carne de vită cu sos	1/50/30		10,67	11,22	10,26	190,36
Vită	60	45	9,09	3,15	0	67,5
Ulei rafinat	8	8	0	7,92	0	71,92
Ceapă	20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
Morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	10	10	1	0,1	7,3	35,8
Tomate în suc propriu	8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1	1	-	-	-	-
Cartofi copti cu cașcaval	1/150		7,05	13,96	31,46	316,87
Cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	152,48
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	20	14,4	3,74	3,89	0	74,49
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Sare iodată	2	2	-	-	-	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grâu / de secară	1/100		8,55	2,1	48	262,5
Pîine de grâu	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pîine de secară	50	50	4,5	1,5	24	129
Suma dejun +prînz						28,10 lei
TOTAL			33,33	31,71	144,06	1055,16
TOTAL PE ZI			60,07	65,55	232,55	1765,12
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă- 50-60ml/kg corp						

**II SĂPTĂMÎNĂ
MIERCURI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Mere coapte	1/100		0,46	0	11,3	46,8
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	60	4,52	3,48	0,35	74,65
Terci din hrișcă cu unt	1/100/10		8,9	8,75	14,66	159,69
Hrișcă	25	24,75	8,83	0,5	14,6	84,89
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Chiflă școlărească	1/50		6,4	10,36	39,54	278,73
Făină de grâu/ făină de grâu integrală	40	40	4	0,4	29,2	143,2
Zahăr	10	10	0	0	9,9	34,8
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ouă de găină categoria extra	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
Drojdie	1	1	0,08	0,02	0,18	1,05
Chefir natural (2.5 % grăsimi)	1/200	150	5,6	6,4	7	118
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			25,88	28,99	72,85	677,87
PRÎNZ:						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	91,2
Morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Sare iodată	1	1	-	-	-	-
Borș cu cartofi , varză proaspătă și smântână	1/250/10		2,44	11,96	16,25	180,83
Sfeclă	50	40	0,68	0	4,32	17,2
Varză	50	40	0,32	0	2,16	12,4
Cartofi	50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42
Morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Smântână (grăsimi pînă la 15%)	10	10	0,28	2	0,32	20
Sare iodată	2	2	0	0	0	0

Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2	2	-	-	-	-
Frunze de dafin	1	1	-	-	-	-
Pește copt cu sos	1/50/50		10,3	12,6	3,52	190,16
Pește	100	57	9,69	2,68	0	83,22
Ceapă	20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
Morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Terci vâscos orez cu unt	1/150		2,6	8,94	21,89	201,27
Orez	35	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Sare iodată	2	2	-	-	-	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grâu / de secară	1/120		10,26	2,52	57,6	315
Pîine de grâu	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Pîine de secară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL			26,36	44,26	130,88	1082,66
TOTAL PE ZI			52,24	73,25	203,73	1760,53
Raportul proteine/lipide/glucide						
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1:00	1:00	4	

II SĂPTĂMÎNĂ
JOI

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Banane	1/100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
Budincă din brînză cu magiun	1/70		11,35	9,61	8,08	194,88
Brînză de vaci (9% grăsime)	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
Făină de grîu	6	6	0,6	0,06	4,38	21,48
Zahăr	3	3	0	0	2,97	10,44
Ouă de găină categoria extra	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
Terci din griș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100/10/10		3,26	9,35	16,43	162,43
Griș	15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
Lapte, 2,5 % grăsime	50	50	1,5	1	2,5	26
Zahăr	3	3	0	0	2,97	10,44
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Tartină cu magiun	1/10/40	1/10/40	3,49	0,58	24,84	128,8
Pîine de grîu/din făină integrală fortificat cu acid Fo	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Magiun	10	10	0,25	0,1	5,64	22
Cacao cu lapte natural	1/200		4	2,7	22,55	115,65
Lapte, 2,5 % grăsime	100	100	3	2	5	52
Cacao praf	5	5	1	0,7	2,7	11,45
Zahăr	15	15	0	0	14,85	52,2
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			22,8	22,45	87,3	664,06
PRINZ:						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	7,92	2,29	82,82
Varză	13	10,4	0,08	0	0,56	3,22
Mere	12	10,56	0,04	0	1,19	4,96
Ceapă	4	3,36	0,06	0	0,32	1,41
Morcov	4	3,2	0,04	0	0,22	1,31
Ulei nerafinat	8	8	0	7,92	0	71,92
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Supă cu cartofi și tăieței de casă	1/200		3,58	0,33	27,43	125,8
Cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
Tăieței de casă	20	20	2	0,26	14,8	72
Morcov	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42
Ulei rafinat	2	2	0	0	0	0
Sare iodată	2,5	2	0,09	0,01	0,18	0,82
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78

Pătrunjel verde/ Frunze de dafin	2,00/1,0	2,00/1,0	-	-	-	-
Pîrjoală din pulpă de găină	1/60		13,21	10,34	7,92	140,38
Carne de pui	80	60	12,48	5,28	3,6	71,4
Pîine de grîu/ pîine de grîu integrală	9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	2	2	-	-	-	-
Uleirafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Pireu din mazăre uscată cu unt	1/150/10		17,23	9	39,61	309,12
Mazăre uscată	75	74,63	17,16	0,75	39,55	234,32
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Sare iodată	2	2	-	-	-	
Compot din fructe proaspete	1/200		0,41	0	31,37	119,04
Fructe proaspete (mere, lămîie, citrice)	50	44	0,41	0	7,61	35,52
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/120		10,26	2,52	57,6	315
Pîine de grîu	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Pîine de secară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL			44,91	30,11	166,22	1092,16
TOTAL PE ZI			67,71	52,56	253,52	1756,22
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

**II SĂPTĂMÎNĂ
VINERI**

DENUMIREA PRODUSELOR	Masa medie zilnică pentru un copil		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
DEJUN	bruto	neto	gr	gr	gr	kcal
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,63	0,07	7,7	32,9
Carne de bovină cu sos	1/50/50		13,62	14,985	16,1	220,45
Carne de bovină	75	56,3	11,7	4,9	3,3	66,9
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Ceapă	25	21	0,36	0	2	8,8
Morcov	25	20	0,26	0,025	1,4	8,2
Făină de grâu	12,5	12,5	1,2	0,12	9,1	44,75
Tomate în suc propriu	8	8	0,1	0,04	0,3	1,9
Sare iodată	1	1	-	-	-	-
Terci vâscos porumb	1/150		4,05	9,84	26,73	204,15
Porumb	40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6,98	4,37	19,2	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Ceai cu zahăr	1/200		0,1	0	15,2	57
Ceai	2	-	-	-	-	-
Zahăr	15	15	0,1	-	15,2	57
Suma dejun						13,65 lei
TOTAL			25,38	29,265	84,93	677,17
PĂÎNZ:						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	103,85
Cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84
Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
Ceapă	20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
Sare iodată	2	2	-	-	-	-
Supă din legume	1/250		4,9	10,11	20,88	169,02
Cartofi	67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Mazăre conservată	70	70	3,5	0,14	9,1	28
Ceapă	12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
Morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Sare iodată	2	2	0	0	0	0
Ulei rafinat	10	10	0	9,9	0	89,9
Tomate în suc propriu	20	19	0,11	0	0,8	3,42
Rădăcină de țelină	7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată/ Frunze de dafin	2,00/1,00	2,00/1,00	0	0	0	0

Zraze din carne de pui cu ceapă	1/65		12,16	9,69	10,34	159,7
Carne de pui	70	52,5	10,92	4,62	3,15	68,48
Ulei rafinat	6	6	0	4,95	0	53,94
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
Ceapă	30	25,2	0,43	0	2,39	10,58
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Terci vâscos din mei	1/150		4,43	9,91	28,97	224,49
Mei	40	39,6	4,36	1,66	28,91	149,69
Unt țărănesc fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
Sare iodată	2	2	-	-	-	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0	28,73	104,2
Mere	50	44	0,18	0	4,97	20,68
Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/120		10,26	2,52	57,6	315
Pîine de grîu	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Pîine de secară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Suma dejun +prînz						28,10lei
TOTAL			33,52	37,24	160,43	1076,26
TOTAL PE ZI			58,9	66,505	245,36	1753,43
Raportul proteine/lipide/glucide			1:00	1:00	4	
Aportul zilnic de apă potabilă- 50-60ml/kg corp						