

Aprobat

Directorul IP LT „M.Eminescu”

Cojocaru Ecaterina



IP Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”

Meniu – Model

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor cu profil sportiv

Anul 2026

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu stafide	1/200		8,10	6,18	40,08	256,79
	Fulgi de ovăz		35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Stafide		5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt și cașcaval	1/40/10/15		7,22	12,73	19,33	243,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		16,00	3,90	4,05	0,00	58,20
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	10,17	41,45
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,35	18,91	69,58	541,24
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/200/5		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		62,00	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		50,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,58	2,39	31,93	152,74
	Crupe de hrisca		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
3.	Papricaș de pul	1/60		29,17	15,50	16,60	240,84
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		75,00	26,00	11,00	7,50	148,75
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Morcov		20,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pasta de tomate		1,00				
	Sare iodată		0,70				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,80	0,12	4,20	25,30
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	13,92	59,31
	Fructe uscate+stafide		12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roșii		30,00	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		10,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		10,00	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		2,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,81	28,57	118,47	728,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				67,28	57,12	236,41	1561,95

Marti Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omletă cu brânză tare	1/100		11,00	11,10	1,60	153,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
	Lapte 2.5%		25,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		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	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Pâine feliată	1/40		9,64	4,76	34,24	231,61
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26,30	20,85	65,56	574,82
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		4,17	3,20	40,82	168,19
	Cărtofi		70,00	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		10,00	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pârjoală de pui	1/70		15,03	10,15	19,52	164,73
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		65,00	12,90	5,46	3,72	73,78
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Piureu din cartofi	1/150		5,24	6,06	42,34	92,01
	Cartofi		170,00	3,40	0,17	32,30	136,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata de iarnă	1/50		1,68	2,41	11,55	53,80
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		6,00	0,09	0,01	3,65	1,60
	Semințe de floarea soarelui		2,00	0,40	1,40	0,34	13,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine portionată	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,00	0,25	0,00	6,66	29,36
	Mere		50,00	0,18	0,00	5,09	21,15
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,90	20,49	148,17	666,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				56,20	41,34	213,73	1249,43

Miercuri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Budinca cu tăiteti	1/150/10		11,22	8,13	53,64	353,41
	Paste făinoase din făină integrală		40	4,00	0,52	29,60	144,00
	Brânză albă de vaci 5%		30	4,80	2,70	0,30	60,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		6	0,78	0,60	0,06	8,58
	Lapte 2.5%		10	0,30	0,20	0,50	5,20
	Crupe de gris		10	1,20	0,10	6,70	35,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4	0,00	4,00	0,00	36,00
	Zahăr		10	0,00	0,00	9,90	40,58
	Gem		10	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Iaurt zuzu	1/140		3,75	5,57	12,80	114,24
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140	3,70	5,55	7,40	92,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,61	14,07	90,70	582,33
Gustare							
1.	Mere	1/100	150	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supa cu mazăre cu crutoane	1/200/10		13,47	2,70	51,39	241,65
	Mazăre uscată		30	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		60	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		10	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		1	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pilaf cu carne de porc	1/200		20,14	18,27	28,84	172,90
	Carne de porc degresată		60	19,20	14,11	8,16	115,20
	Morcov		20	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		10	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		10	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3	0,00	4,00	0,00	36,00
	Orez, șlefuit		55	4,02	1,10	34,65	200,75
	Sare iodată		1	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Castraveți murați	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		50	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliata	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,24	0,38	21,52	90,84
	Fructe uscate+stafide		12	0,24	0,38	11,62	50,26
	Zahăr		10	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,00	27,85	157,16	854,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				59,61	41,92	247,86	1744,12

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din crupe de mei	1/200		5,44	4,55	35,17	219,94
	Crupe de mei		45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Brânză de vaci cu smântână	1/30/10		5,08	4,20	0,62	81,90
	Brânză albă de vaci 5%		30,00	4,80	2,70	0,30	60,30
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,52	8,85	41,79	393,84
Gustare							
1.	Mere	1/90	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/200/5		3,10	2,91	31,26	114,38
	Cartofi		50,00	1,00	0,05	9,50	40,00
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pește câpt în legume sotate	1/70/20		16,55	7,33	17,36	153,34
	Pește		90,00	15,30	1,53	0,00	71,10
	Semințe de susan		1,00	0,20	0,70	0,17	6,55
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Sare iodată		3,00	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Mamaliguță	1/200		4,82	2,04	26,83	158,40
	Crupe de porumb		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata din varza	1/50		0,49	0,01	2,88	16,32
	Varză albă		55,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Pătrunjel		2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00				
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,00	7,21	29,77
	Mere		35,00	0,12	0,00	3,25	13,54
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,49	13,12	104,74	577,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				45,36	21,97	156,47	1012,40

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Supa pe late cu cus-cus	1/200		6,42	4,57	29,98	192,74
	Cus cus		25,00	2,50	0,33	18,50	89,25
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Covrigel	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămlie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,75	5,47	55,93	297,73
Prânz							
1.	Supa cu orez	1/200/5		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		50,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		15,00	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Tocanita in sos alb	1/60/20		21,74	18,79	12,85	180,69
	Carne de porc degresată		80,00	21,00	15,44	8,93	126,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3,00	0,24	1,31	0,28	18,79
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Terci puhav din grâu	1/150		11,25	2,58	62,74	349,75
	Crupe de grau marunt		40,00	11,23	0,94	62,71	334,15
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		5,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		10,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20/20		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,80	27,39	134,08	923,07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51,55	32,86	190,01	1272,99

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din griș lapte	1/200		7,52	4,54	28,61	198,42
	Crupe de gris		30,00	3,60	0,30	20,10	107,10
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ou fiert	1 buc.		62,66	10,82	29,00	305,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	50,00	2,00	0,20	28,60
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/15		6,33	4,41	14,40	138,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
3.	Ceai cu lamâle	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,85	8,95	44,99	650,03
Gustare							
1.	Pere	1/100	120,00	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu tăiței	1/200		5,76	2,62	55,05	222,83
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		2,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Șnițel de pui	1/65		27,69	5,68	17,01	177,13
	Fileu de pasăre		80,00	26,25	2,10	1,05	119,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Cartofi copti	1/150		5,87	10,21	45,72	300,29
	Cartofi		170,00	3,40	0,17	32,30	136,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varză de pekin		30,00	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		20,00	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		1,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				45,51	26,81	154,98	936,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				59,77	35,76	211,89	1636,38

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		8,03	5,91	77,63	436,13
	Orez, șlefuit		25,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		120,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Stafide		5,00	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,60	2,42	11,57	79,16
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		1,00	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,33	16,77	98,93	646,69
Gustare							
1.	Portocale	1/50	70,00	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla cu smântână	1/200		2,63	2,85	30,28	98,38
	Cartofi		40,00	0,58	0,03	5,47	23,04
	Sfeclă		90,00	1,22	0,00	7,78	30,96
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Chifteluțe de pul	1/70		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		70,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Ragu din legume	1/150		2,69	2,15	32,35	107,30
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Varză albă		150,00	0,80	0,00	5,40	31,00
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Mazăre conservată		5,00	0,25	0,01	0,65	2,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		35,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,60	25,27	110,15	565,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				50,37	42,08	214,47	1235,26

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200		13,52	7,68	41,24	321,90
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Chefir	1/150		4,20	0,07	4,20	64,40
	Chefir 2.5%		150,00	4,20	0,07	4,20	64,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,36	9,65	60,24	471,50
Prânz							
1.	Ciorbă cu fasole	1/200		12,61	2,68	48,81	218,12
	Fasole uscate		30,00	10,95	0,50	26,87	150,74
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Cartofi		40,00	0,80	0,04	7,60	32,00
2.	Hrișcă cu tocanita de porc	1/150/65		17,15	16,32	24,47	170,34
	Carne de porc degresată		80,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pastă de tomate		1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Crupe de hrisca		55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
4.	Salata de roșii	1/50		0,54	1,02	2,74	21,78
	Roșii		20,00	0,26	0,00	1,80	7,70
	Morcov		20,00	0,11	0,01	0,59	3,44
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gutuie		40,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,87	23,67	129,89	710,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				79,80	55,82	215,34	1614,37

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto g	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal
			Dejun					
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200			11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		25,00	64,35	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		150,00	110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigel	1/30			3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate		30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150			0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec din plante/fructe		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					14,39	5,40	79,72	428,39
Gustare								
1.	Pere	1/96	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0,36	0,09	13,50	52,20
Prânz								
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5			2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		12,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		10,00	17,50	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		15,00	40,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		5,00	11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		1,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pilaf cu carne de pui	1/220			20,58	10,87	58,33	361,99
	Orez, șlefuit		55,00	55,00	4,02	1,10	34,65	200,75
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		70,00	70,00	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		10,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4.	Salată țărănească	1/50			1,06	1,25	6,58	45,32
	Varză albă		55,00	44,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		5,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		5,00	20,00	0,60	0,24	3,64	19,40
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine felată	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33,14	20,19	176,42	875,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					47,88	25,68	269,64	1355,89

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		5,99	4,24	21,27	156,80
	Crupe de orz măscat		25,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu maglun	1/20/15		1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		15,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,75	4,49	39,43	241,37
Gustare							
1.	Mere	1/88	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Ciorba din varza cu smântână	1/200/5		2,41	2,89	26,85	103,98
	Varză albă		100,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		5,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Papricaș de pui în sos din legume sotate	1/70/20		20,70	10,48	37,23	184,07
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		90,00	16,64	7,04	4,80	95,20
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
3.	Plure de mazare	1/200		13,66	5,59	31,48	231,52
	Mazăre uscată		70,00	13,66	0,59	31,48	186,52
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Salata de iarna	1/50		0,85	0,00	5,40	21,50
	Sfeclă		50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
	Semințe de floarea soarelui		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Pâine felată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete			0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		45,00	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,91	20,22	136,22	725,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				51,01	24,71	185,58	1008,02