

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ **Victoria Stavenschi**

” ” _____ **2025**

APROBAT

Administratorul
ÎMAP „Liceist”
_____ **Ana Pascal**

” ” _____ **2025**

MENIUL - MODEL

pentru 2 săptămâni pentru cantinele

din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și gimnazial

din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău

/ dejun și prânz/

pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026

Chișinău 2025

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun - I (clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (pere, mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	63,9
2	Tartina cu brânză cu cheag tare	15/30	51	50	6,42	4,51	14,4	158,32
	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
3	Ou de găină cat."Extra"fiert	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Paste fierte cu unt	120	44,7	44,7	0,12	3,7	26,04	177,66
	Paste fainoase		40	40	0,1	0,42	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		4,5	4,5	0,02	3,28	0,04	33,66
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -Dejunul I - 21,00 lei					11,7	13,79	46,32	475
Dejun - II (clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (pere, mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	63,9
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou de găină cat."Extra"fiert	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ouas cu fructe pe lapte natural	200	158,3	158	5,59	9,1	39,04	260,7
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		15	15	0,25	0,1	9,45	34,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	32,4
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -dejunul II - 21,00 lei					13,24	23,24	59,42	554,62
Prânzul -I								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	4,43	12	6,92	139,26
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	151,76
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui la abur	50	63,2	63,2	10,96	8,05	7,74	123,13

	fileu de pui dezosat ,refrigerat		50	50	10,04	4,3	2,9	59,5
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	32,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	22,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca	120	59,2	59	5,42	4,19	26,91	216,12
	crupe de hriscă		55,2	55	5,4	0,91	26,87	186,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe si ac	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total- Prânzul					29,19	31,08	105,28	829,29
Prânzul - 2								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	4,43	12	6,92	139,26
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	151,76
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui cu sos de legume	50/50	63,2	56,2	14,75	13,33	12,69	202,33
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		50	43	10,4	4,4	3	59,5
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	32,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	22,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sos alb de legume		50	50	3,43	5,18	4,85	79,2
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca	150	70	70	6,13	5,11	29,545	269,4
	crupe de hriscă		65	65	6,1	0,91	29,5	232
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,2	0,045	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	53,6
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	28,5
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe si ac	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total- Prânzul					33,68	35,64	114,845	976,55
Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/ - 39,00 lei					40,89	44,87	151,6	1304,29
Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/ - 39,00 lei					46,92	58,88	174,265	1531,17
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejun -I(clasele 1-4)								
1	Fruite proaspete (portocale)	100	142,6	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Tartină cu gem de fructe	20/30	50	50	2,52	0,36	28	133,5
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	gem de fructe		20	20	0,12	0	13,6	53,4
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	207,44
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	115,6
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
5	Ceai cu lamie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie de plante		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I -21,00 lei					8,86	9,59	77,05	471,58
Dejun -II (clasele 5-9)								
1	Fruite proaspete (portocale)	100	142,6	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci de orez cu fructe pe lapte pasteurizat	200	147	146,5	5,65	4,4	34,55	238,96
	crupe de orez		34	33,5	2,46	0,67	21,21	128,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	fructe uscate /curaga/		10	10	0,17	0,27	8,3	37,5
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	14,96
4	Ceai de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II - 21,00 lei					11,16	22,81	59,11	554,56
Prânz - 1								
1	Salata de rosii cu seminte	75	87,2	81,8	2,57	11,95	4,4	124,45
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	244,7	191,68	3,25	6,21	23,21	151,89
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	67,3
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină) cu legume	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul - I (clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt	5/25	30	30	2,3	4,5	12,04	97,9
	pâine din făină integrală		25	25	2	0,3	12	60,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
3	Budincă din brinză de vaci	100	100	127	17,65	9,54	16,45	267,27
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	25,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - I - 21,00 lei					21,03	16	56,16	474,02
Dejunul -(clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de fructe	100/15	100	147	17,62	12,58	32,95	380,45
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		10	10	0,9	0,06	5,81	31,2
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II - 21,00 lei					19,64	13,18	77,31	554,68
Prânzn -I								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	100	114,5	93,2	1,93	3,11	22,97	149,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	168,3	140,6	17,4	13,45	28,61	276,99
	pulpă de pui dezosată refrigerată		98,6	74	14,6	6,8	4,4	88
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul -I (clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	115	100	0,9	0,01	10,8	46
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	107,2	97,8	14,76	7,93	13,93	130,92
	fileu de pui dezosat,refrigirat		81	74	14,14	5,9	3,15	92,34
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4	4	0,4	0,03	3,1	16
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
4	Terci de bulgur	120	34,2	34,2	3,68	3,49	23	140,27
	crupe de bulgur		30	30	3,66	0,21	23	110,35
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28		29,92
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai de plante cu catina	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	catina		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
6	Pâine din făină integrală		40	40	3,23	0,48	18,72	129
Total Dejunul-I -21,00 lei					22,93	13,57	73,85	473,57
Dejunul - (clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	115	100	0,76	0	18,01	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Șnițel tocat de pulpe de pui la aburi	50	70,5	63,5	12,13	11,16	4,4	163,01
	pulpe de pui dezosată,refrigirate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de gaina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci de hrisca puhavă	100	50,2	49,7	0,59	4,38	26,84	186,12
	crupe de hrisca		46	45,5	0,57	1,1	26,8	156,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
total dejunul II - 21,00 lei					16,75	21,94	70,72	555,98
Prânz - I								
1	Salată de morcov,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,08	12,77	71,19
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	25
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorba de fasole	250	114,5	102,64	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96

	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	73,5	66,5	12,13	14,13	4,4	189,98
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,95		44,95
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de gaina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de griu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	197,73
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	160,33
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	Pâine din făină integral	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total Prânzul I					25,12	29	90,3	830,8
Prânz - II								
1	Salată de morcov,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,08	12,77	71,19
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/20	157,8	122,64	7,74	4,55	39,05	216,29
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane din faine integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	73,5	66,5	12,13	14,13	4,4	189,98
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,95		44,95
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de gaina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de griu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	197,73
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	160,33
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	Pâine din făină integrală bogata in fibre	90	90	90	8,9	3,2	48,9	238
Total Prânzul I					26,61	31,7	106,02	978,5
Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/ - 39,00 lei					48,05	42,57	164,15	1304,37
Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/ - 39,00 lei					43,36	53,64	176,74	1534,48
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun-I(clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu brinză tare pe biscuit	25/25	51	50	8,7	9,6	16,8	204,3
	brânză cu cheag tare 45%		26	25	6,6	6,8	0	97,8
	biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,adaos si E-ri/		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Terci de mei cu dovleac,caise uscate,unt	150	75	67	9,4	7,33	36,3	210,64
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	133,34
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	caise uscate		5	5	0,08	0,03	3,15	17,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
5	Ceai de plante cu merisor	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,06	0,02	0,45	4,5
Total Dejunul -I - 21,00 lei					18,9	17,13	63,6	474,84
Dejun-(clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Grilettă cu unt și brinza cu cheag tare pe pâine	50	51	50	7,36	13,98	11,59	215,5
	unt , 82,5 % grăsimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		20	20	2	0,38	11,5	50,7
3	Terci de orez cu lapte	200	141,3	141	5,33	7,28	27,6	213,34
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	107,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	10,44
	unt, 82,5% grăsimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II - 21,00 lei					16,67	26,68	58,64	554,36
Prânz - I								
1	Broccoli /broccoli, conopidă/ copti la rola	100	216	115,2	1,19	2,81	0,42	69
	broccoli conopidă		213	112	1,19	0	0,42	42
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,81	0	27
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	245,7	198,57	4,14	5,8	18,48	168,02
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	50	140,5	100,3	11,06	8,71	8,15	161,03

	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,48
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă	100	38,5	38,3	4,15	4,18	31,73	205,4
	crupe de malai		33	32,8	4,12	0,06	31,7	168
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodata		0,5	0,5				
5	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total Prânzul					16,76	17,32	44,18	828,96
Prânz - II								
1	Dovlicei/ardei,conopidă/ copti la rola	100	216	115,2	1,19	2,81	0,42	69
	dovlicei proaspeti		213	112	1,19		0,42	42
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,81		27
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Boř de varza cu cartofi si smintina	250	245,7	198,57	4,14	5,8	18,48	168,02
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	50	140,5	100,3	11,06	8,71	8,15	161,03
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,48
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu cascaval cu cheag tare	150/20	75,7	74,2	8,23	13,72	47,53	353,4
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	cașcaval cu cheag tare ,45 % grăsime		21	20	5	7,8		118
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total Prânzul II					29,85	31,76	103,38	976,96
	Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/- 39,00 lei				35,66	34,45	107,78	1303,8
	Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/- 39,00 lei				46,52	58,44	162,02	1531,32
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică kcal
ZIUA A ȘASEA – LUNI								
Dejun-I(clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	76	68,2	9,65	6,88	14,99	171,02
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	1	0	8,99
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
3	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,65	9	32,45	239,6
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt "de Râșcani", 82,5%		2,5	2,5	0,15	6,05	0,1	17,2
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie:	200	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie/de plante, de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
	Total Dejunul - I - 21,00 LEI				17,22	17,63	63,46	474,89
Dejunul -II (clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	158,3	158	5,88	11,36	35,15	194,2
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	16,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
5	Ceai	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Covrigi (fara grasimi hidrogenizate ,adaosuri si E-urile)	25	25	25	2,7	0,6	25	85
	Total -Dejunul II - 21,00 lei				16,17	26,08	79,99	553,48
Prânz - I								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	11,46	152,69
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de legume cu mazăre verde	250	169,8	117	3,45	3,22	16,1	115,75
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	10,94	66,53
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0

3	Carne de /curcan/pui în sos de legume	50/50	129,5	116,3	12,42	9,69	5,87	149,55
	fileu de pui dezos,refrigirat		74	68	10,92	4,62	3,15	62,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	28,5
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	120	60,2	59,93	8,33	4,67	29,58	203,2
	fasole		55	54,73	8,3	0,55	29,55	165,8
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Total Prânzul I				32,22	30,31	103,8	827,17
Prânz - II								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	11,46	152,69
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de legume cu mazăre verde	250	169,8	117	3,45	3,22	16,1	115,75
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	10,94	66,53
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de /curcan/pui în sos de legume	50/50	129,5	116,3	12,42	9,69	5,87	149,55
	fileu de pui dezos,refrigirat		74	68	10,92	4,62	3,15	62,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	28,5
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,2	73,7	12,07	4,67	29,58	243,6
	fasole		69	68,5	12,04	0,55	29,55	206,2
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,9	1,18	47,5	268,7
	Total Prânzul II				40	30,77	122,5	976,07
	Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/ - 39,00 lei				49,44	47,94	167,26	1302,06
	Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/ - 39,00 lei				56,17	56,85	202,49	1529,55
	Corelatia P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica,
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun-I(clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete(mere)	120	136,8	120	0,48	0	13,6	56,9
2	Grileta cu unt si brinza cheag tare	50	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Supă de lapte cu tăitei /paste	250	155	155	5,89	8,58	25,38	201
	taitei de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Ceai de plante cu catina	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total Dejunul-I - 21,00 lei					12,1	22,1	58,87	476,63
Dejun- (clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiți	20/25	46	45	6,09	6,95	16,8	176,42
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiti (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	98,2
3	Supă de lapte cu tăitei /paste	250	155	155	5,89	8,58	25,38	201
	taitei de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul-II - 21,00 lei					16,17	21,05	73,31	554,65
Prânzul I								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolic/cu smintana	250	160,86	137,48	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	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
	sfecă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	95,2	84,4	12,08	10,54	14,73	199,95
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2,97		16,9
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68

4	Piure de cartofi	120	165,2	125,2	2,69	4,67	20,24	151,05
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		20	20	0,64	0,42	1,06	14
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Total prinzul				24,13	23,15	101,63	828,95
Prânzul II								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	127,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolic/cu smintana	250	160,86	137,48	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	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
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	96,2	85,4	12,08	10,54	14,73	210,02
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigerat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Piure de cartofi	150	205,2	155,2	2,69	4,67	20,24	173,7
	cartofi		180	130	2,02	0,1	19,15	125,3
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		20	20	0,64	0,42	1,06	11
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și	100	100	100	8,9	3,1	48,9	279
	Total prinzul				28,17	25,53	121,73	980,47
	Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/ - 39,00 lei				36,23	45,25	160,5	1305,58
	Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/ - 39,00 lei				44,34	46,58	195,04	1535,12
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatale	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun-I(clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Budincă din brinză de vaci cu magiun de fructe	100/20	100	127	17,65	9,54	16,45	297,35
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	25,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	10,44
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun de fructe		20	20	20	0,5	11,2	44
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul - I					21,84	15,06	47,58	474,58
Dejun-(clasele 5-9)								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brinză de vaci cu morcov si smântână	100/10	100	151,2	14,06	15,8	29,54	292,44
	brinză de vaci ,9 %		75	70	10,85	5,84	8,45	118,1
	morcov		27,3	22	0,35	0,03	1,93	7,26
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	lapte pasteurizat 2,5 %		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	smintină15 % grasime/termic tratată/		10	10	0,28	1,5	3,2	20
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Lapte fiert	200	210	200	6,4	4,2	10,3	108
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
Total Dejunul -II					22,92	28,62	54,33	555,34
Prânzul I								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31

	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porumb	120	45,1	44,9	2,93	5,74	26,83	185,4
	crupe de malai		39,6	39,4	2,9	1,62	26,8	148
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodata		0,5	0,5				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul I				26,03	28,96	110,41	829
Prânzul II								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de florea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
2	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porump cu cascaval	150/20	75,7	74,2	5,88	12,72	47,6	335,3
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	192
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și I	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul II				28,98	35,94	131,18	9

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun I (clasele 1-4)								
1	Fructe proaspete (pere, mere, ect.)	100	115	100	0,6	0	17	42,5
2	Tartină cu mozzarella	20/30	75	75	7,5	1,2	37,5	147,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	mozzarella ,sare m.putin de 2 gr.		15,5	15	1,6	4,05	0	67,2
	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	151,8	151,5	5,83	4,8	35,07	233,76
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	116,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	3,01	3,64	9,95	51,4
	lapte		100	100	3	2	5	34
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Dejunul-I 21,00 lei					16,94	9,64	99,52	474,96
Dejun -(clasele 5-9)								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	317,18
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Lapte natural, 2,5 %/fara aditivi,fara adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II - 21,00 lei					16,21	18,04	72,26	553,72
Prânz I								
1	Legume proaspete portionate/ ardei dulce/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125,2	92	6,6	3,51	28,73	143,45
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	243,02
	pulpă de pui/curcan/refrigerat,dezosat		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun-I (clasele 1-4)								
	Fructe proaspete (kiwi,ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	53,7	50	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	82	54	11,65	11,7	4,32	162,2
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		70	42	10,92	8,62	0	111,2
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%grasime		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Cuscus cu unt	150	40	39	6,33	4,43	55,65	164,15
	cuscus		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	Ceai de plante cu merisor	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,06	0,02	0,45	4,5
5	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul -I -21,00 lei				21,86	16,57	88,62	475,9
Dejun-(clasele 5-9)								
1	Fructe proaspete (pere,mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	63,9
2	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt ,82,5% grasime		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	72	71	12,46	10,23	38,51	291,6
	taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai de plante cu portocale	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	portocale		9	8,5	0,06	0,02	0,45	4,5
	total dejunul -II - 21,00 lei				16,43	20,57	80,2	559
Prânz I								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	75	104,5	83,2	1,76	3,04	16,67	118,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt cu legume	50	126	114,4	11,43	12,78	11,51	187,63
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	6,68		83,22
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7

	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		43,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	37,2	36,7	2,41	3,97	20,62	192,12
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
	Total prinzul I				24,62	25,8	130,01	828,19
Prânz II								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	85	114,5	93,2	1,76	3,04	16,67	140,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		20	20	0,17	0,07	6,3	45
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt cu legume	50	126	114,4	11,43	12,78	11,51	197,67
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	6,68		83,22
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	37,2	36,7	2,41	3,97	20,62	192,12
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	95	95	95	8,9	3,2	48,9	273
	Total prinzul I				28,12	27,2	150,11	978,43
	Total- Dejunul I + Prânz 1/cl.1-4/ - 39,00 lei				46,48	42,37	218,63	1304,09
	Total- Dejunul II+ Prânz 2/cl.5-9/ - 39,00 lei				44,55	47,77	230,31	1537,43