

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Eudochia Tcaci

7. 12. 2022



APROBAT

Director ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal



05.12.2022

MENIU - MODEL

pentru două săptămâni pentru cantina liceului
internat municipal cu profil sportiv și căminului liceului sportiv al
ÎMAP „LICEIST” pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							632.52
Paste din făina integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)			200/10/20				402.50
paste	69.3	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	21	20.16		5,24	5,44	0,0	78,22
Tartină cu unt			10/30				154.90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămîe			200/10				19.14
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4.95	17.40
lămîe	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pranzul clasele 1-4							988,29
Salată din sfeclă fiartă			1/80				79,35
sfeclă fiartă	100	80		1,36		8,64	34,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu varză, cartofi și smântână prelucrată termic			250/10				133,16
varză	37	30		0,5		3,2	12,73
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână prelucrată termic	10	10		0.28	2.0	0.32	20,00
Sare iodată	0.5						
Pârjoală din fileu de pui			75/5				228,14
fileu	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine*	12	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5	7.5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,96	0	44,96

nerafinat							
Terci din orez			150				223,93
Crupe de orez	51	51	51	3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5.3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din prune proaspete			200				41,61
Prune proaspete	45.6	40,0		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5				4,95	17,40
Banane			200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	30		30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30			2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12							1809.85
Salată din cartofi fierti			150				169.14
Cartofi	200	144		2.88	0.14	27.36	115.2
Ulei de floarea soarelui nerafinat	6	6		0	5.94	0	53.94
Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină			250/50				221.61
orez	7,5	7.5		0,54	0,15	4,68	27,10
Fileu de gaina	70	50		10,92	4,62	3,15	62,46
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Smântână prelucrată termic	10	10		0.28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui			100/10				353,72
fileu	134	100		20,9	8,84	6,03	119,6
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10,0	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine *	16	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez			200				298.08
Crupe de orez	68	68		4,91	1,35	42,41	245,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Banane			200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti fara grasimi			70	5,74	6,65	51,80	298,20

hidrogenizate, adaosuri si E-uri

MENIU

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

							2904,77
Dejunul I							263,00
Chiflă cu unt și cașcaval			10/10/50				245,60
Chifla (fara grasimi hidrogenate, adaosuri si E-uri)	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	11	10		2,50	2,59	0	37,3
Ceai cu zahăr			200				17,40
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Dejunul II							632,52
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)			200/10/20				402,50
paste	69.3	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	21	20.16		5,24	5,44	0	78,22
Tartină cu unt			10/30				154,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert	1 buc	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				19,14
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 5-12							1316,56
Salată din cartofi fierti			1/70				102,55
Cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad cu smântână			250/10				149,13
orez	7,5	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
castraveți murați(cu continut de	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04

sare<1.5 gr.)							
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Smantană prelucrată termic	10	10		0.28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui			100				278,92
fileu	134	100		20,9	8,84	6,03	119,6
Pâine*	16	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez			200				298.08
Crupe de orez	68	68		4,91	1,35	42,41	245,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Banane			200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							692,69
Salată din sfeclă			1/80				79.35
Sfecla fiarta	100	80		1.36	0	8.64	34.40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4.95	0	44.95
Piureu de cartofi cu unt			150/10				188.02
cartofi	174	150		2.51	.013	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Lapte 2,5%	25	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Carne de vită fiartă			100				146,25
Carne de vită	130	130		19.7	6.83	0	146.25
Cacao cu lapte			200				95,32
Cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5*	100	100		3.0	2.0	5.0	52.0
Zahar	10	10		0	0	9.9	34.80
Pâine*	35	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine cu secară	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3

* Paine din faina integrală

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							805,28
Tartina cu unt și magiun			50/10/20				252,3
Pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de magiun	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	20	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din arnautcă cu zahar, unt			150/10				392,34
arnautca	60	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte			200				77,92
cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5%	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Mere proaspete	200	200		0,7	0	19,88	82,72
Prânzul clasele 1-4							943,92
Salată din castraveți, tomate și ceapă			150				69,68
Castraveți	75	75		0,56		2,09	8,37
Tomate	75	75		0,43		2,99	12,83
Ceapă verde	10	10		0,14		0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, paste			250				136,86
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
paste făinoase	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
pătrunjel, mărar	4	4		0,07	0,00	0,20	0,87
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Sare iodată	0.5						
Carne de vită înăbușită			75/50				213,34
carne de vițel	125	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2

ceapă	25	21		0,36		2	8,82
făină	3	3		0,30	0,03	2,19	10,74
Piureu de cartofi			150/10				188,02
cartofi	174	150		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
lapte	25	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Compot din mere			200				36,26
mere	45,6	40		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5				4,95	17,40
Portocale			200	1,21	0,35	31,32	120,01
Pâine*	35	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine secara	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Prânzul clasele 5-12							1672,40
Salată din castraveți, tomate și ceapă			200				76,74
Castraveți proaspeti	100	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate proaspete	100	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	10	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Ciorbă cu sfeclă, smântâna, carne de pui			250/50/20				169,63
Sfecla	37	29.6		0.5	0	3.2	12.73
Cartofi	66	47,52		0.94	0.05	8.89	37.4
Carne de pui	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Smantina prelucrată termic	20	20		0.56	4	0.64	40.0
Carne de vită inabusita cu unt			100/10				306,50
Carne de vita	166	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi			150/10				188,02
cartofi	174	150		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Iaurt neindulcit 2,6 %			400	8,00	12,00	16,00	200,00
Portocale			200	1.21	0.35	31.32	120.01
Pâine*	50		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine secara	50		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chifla achizitionata fara			100	10	1,6	50	257,00

grasimi hidrogenizate,
adaosuri si E-uri

MENIU
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

								3086,83
Dejunul I								321,92
Covrig (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)			1/60	6,00	1,80	47,70		192,00
Cacao cu lapte			200					129,92
cacao	3	3		0	0,72	0,51		8,52
zahăr	5	5		0	0	4,95		17,40
Lapte 2,5% grasimi	200	200		6,00	4,00	10,00		104,00
Dejunul II								791,96
Chiflă școlărească cu unt și magiun			50/10/20					252,3
Chifla scolareasca fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	50	50		4,05	0,60	24,00		133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09		74,80
magiun	20	20		0,5	0,2	11,28		44
Terci din arnautcă cu zahar, unt			150/10					392,34
arnautcă	60	60		7,13	0,59	39,8		282,74
zahăr	10	10		0	0	9,90		34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09		74,80
Cacao cu lapte			200					147,32
cacao	3	3			0,72	0,51		8,52
zahăr	10	10		0	0	9,90		34,80
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4,0	10,0		104,0
Prânzul clasele 5-12								1153,54
Salată din castraveți, tomate și ceapă			200					76,74
Castraveți pr.	100	100		0,74	0	2,79		11,16
Tomate pr.	100	100		0,57	0	3,99		17,10
Ceapă verde	10	10		0,14	0	0,80		3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95			44,95
Borș cu sfeclă și smântână			250/20					107,77
Sfeclă	37	29,6		0,5	0	3,2		12,73
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03		38,02

morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Smântână prelucrata termic	20	20		0,56	4	0,64	40,0
Sare iodata	0,5	0,5					
Carne de vită inabusita cu unt			100/10				306,50
Carne de vita	166	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi			150/10				188,02
cartofi	174	150		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Portocale			200	1,21	0,35	31,32	120,01
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine secara	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							746,88
Pârjoală din fileu de pui			75/5				259,3
fileu	105	75		21,84	9,24	6,3	124,95
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine*	12	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Terci din orez			150/10				238,01
Crupe de orez	51	51		3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200	200		0,40	0	22,00	92,00
Pâine*	30	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30	30		2,70	0,90	14,40	77,40

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							577,53
Budincă din br-ă de vaci			150				435,48
Brânză 9% grăsime	144	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0	8.7		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Lapte fiert			200				104
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte			1/65				
mere	92	92		0,32	0	9,15	38,05
Prânzul clasele 1-4							1102,87
Salată din varză pr.si mazăre			100				79,49
Varză proaspătă	81,50	65.2		0,52	0	3,52	20,21
Ceapă	12.5	10.08		0,17	0	0,96	4,23
Morcov	12,50	10		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde cons. prelucr. termic	15,0	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez			250				155,06
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95
orez	15	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt			75/10				199,75
Fileu de găină	105	75		21,84	9,24	6,3	124,95
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0.6	8.2	0.9	74.8
Terci din hrișcă			200				364.76
Crupă de hrișcă	92	92		10.57	1.82	53.74	312.4
Unt de Râșcani 82,5% de	7	7		0.04	5.74	0.06	52.36
mandarine			200	1,22	0,35	31,32	120,06

pâine *	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
pâine secară	35		35	3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul clasele 5-12							1807,03
Salată din varză pr. maz. cons			200				223,99
Varză proaspătă	163,0	130.4		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	12	10,08		0,17		0,26	4,24
morcov	25,0	20		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre conserv.prelucr. termic	30,0	30		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95
Semințe de susan	10	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cart, orez si fileu pui			250/50				186,66
cartofi	66	47.52		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12.5	10.08		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui	2,5	2.5		0	2,48	0	22,48
orez	15	15		1,08	0,3	9,36	54,2
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pătrujel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
Sare iodată	0.5						
Fileu de găină fiert cu unt			75/10				199,75
Fileu de găină	105	75		21,84	9,24	6,3	124,95
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0.06	8.2	0.1	74.80
Terci din hrișcă			200				364,76
Crupă de hrișcă	92	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de	7.0	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete			200	1,40	0,42	30,80	124,60
mandarine	200	200		1,40	0,42	30,80	124,60
pâine *	50	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Napolitane fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri			100	10.0	1.6	50.0	357.0

MENIU

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

							2955,20
Dejunul I							353,08
Lapte fiert			200				104,00
Lapte 2,5%	200	200		6.0	4.0	10.0	104
Cașcaval pe chiflă			15/50				193,10

Cascaval 45%	16	15		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă(fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Ou dietetic fiert	45	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98
Dejunul II							577,53
Budincă din br-ă de vaci			150				435,48
Branză 9% grăsime	144	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0	8,7		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Lapte fiert			200				104,0
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte			1/65				
mere	92	92		0,32	0	9,15	38,05
Prânzul clasele 5-12							1285,96
Salată din varză pr., mazăre conservata, prelucrata termic			200				174,81
Varză proaspătă	163,0	130,4		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	12	10,08		0,17		0,96	4,24
morcov	25,0	20		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre conservată pr. termic	30,0	30		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Semințe de susan	10	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cartofi, orez si fileu			250/50				217,54
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
orez	15	15		1,08	0,3	9,36	54,2
Fileu de pui	70	50		1092	4,62	3,15	62,48
Pătrujel, mărar	4			0,07	0	0,2	0,87
Sare iodată	0.5						
Fileu de găină fiert cu unt			75/10				199,75
Fileu de găină	105	75		21,84	9,24	6,3	124,95

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Terci din hrișcă			200				364,76
Crupă de hrișcă	92	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din măcieș			200				66,6
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,8
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
pâine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							713,07
Ficat de găina inabusit in sos			75/50				198,87
Ficat de găină	110	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
făină	5	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Terci din arnaut			200				317,20
arnaut	77.6	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
pâine secară	20	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							617,83
Unt pe chifla achizitionata			10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla achizitionata(fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, curaga			200/10/10				314,41
orez	45	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsime	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr			200				17,40
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,9	17,40
Mere proaspete			200	0.7	0	19.88	82.72
Prânzul clasele 1-4							911,91
Salată de roșii și ardei dulci			100				72,89
Roșii proaspete	65,0	65,0		0,37	0	2,59	11,12
ceapă	5	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,96	0	44,96
Ardei dulci	58.50	43.88		0,38	0	2,25	13,21
verdeată	4	4		0,67	0,14	1,7	1,25
Rasolnic			250				94,28
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	94,28	38,02
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
castraveți murați	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5	0.5					
Terci din arnăut			150				251,70
Crupe arnăut	60	60		7,13	0,59	39,8	212,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsime	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Bitoc din fileu de găină			75/5				228,13
fileu de găină	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Pâine*	12	12		0,97	0,14	5,76	32,04

pesmeți	7,5	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Compot din prune			200				41,61
prune	45,6	40,0		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Portocale	200	200		1,26	0,14	15,40	65,80
Pâine *	30	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12							1749,80
Salată din morcov, mere, stafide			1/180				188,06
Morcov	160	128		1,66	0,13	8,96	52,48
Mere	50	44		0,18	0	4,97	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10	10		0	9,90	0	89,90
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre și fileu de pui			250/50				215,74
Cartofi	66	47,52		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscata	20	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
Ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Bitoc din fileu de găină			100/10				308,50
fileu de găină	134	100		20,9	8,84	6,03	119,36
pesmeți	10	10		0,81	0,12	4,8	26,7
Ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0,06	8,2	0,1	74,8
Paine*	16	16		1.3	0.19	7.68	42.72
Terci din arnăut			200				317,20
Crupe arnăut	77.6	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete - portocale			100	1,26	0,14	15,40	65,80
pâine *	50	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti de ovas fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri			70	5.74	6.66	51.8	300.0
MENIU							

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

								2944,43
Dejunul-I								334,44
Tartină cu unt			10/50					208,30
Pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00		133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,1		74,8
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10					19,14
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
Zahar	5	5		0	0	4,95		17,40
lamâie	10	10		0,06	0,02	0,54		1,74
Biscuiti fara grasimi <i>hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	25	25		2,05	2,38	18,5		107,00
Dejunul II								635,23
Unt pe chifla achizitionata			10/50					203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09		74,8
Chifla achiziționată <i>(fara grasimi</i> <i>hidrogenizata, adaosuri si Euri)</i>	50	50		5,0	0,8	25,0		128,50
Terci din orez, lapte, curaga			200/10/10					314,41
orez	45	45		3,25	0,89	28,07		162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00		52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09		74,80
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30		25,00
Ceai cu zahăr			200/10					34,80
Ceai infuzie	1	1						
zahăr	10	10		0	0	9,90		34,80
Mere proaspete			200	0,7	0	19,88		82,72
Prânzul clasele 5-12								1261,68
Salată din morcov, mere, stafide			1/180					118,11
Morcov	160	128		1,66	0,13	8,96		52,48
Mere	50	44		0,18	0	4,97		20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95			44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30		25,00
Supă din cartofi cu mazăre			250					163,10
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03		38,02
mazare	20	20		4,58	0,20	10,55		62,49
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4		8,2
Ceapa	25	21		0,36		2		8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95			44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85		0,62

Bitoc din fileu de găină			100/10				308,77
fileu de găină	134	100		20,9	8,84	6,03	119,60
pesmeți	10	10		0.81	0.12	4.8	26.7
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Paine*	16	16		1.3	0.19	7.68	42.72
Terci din arnăut			200				317,20
Crupe arnăut	77.6	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	50	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							674,58
Tartină cu majiun			25/30				135.1
Paine*	30	30		2.43	0.36	14.40	80.10
majiun	25	25		0.5	0.2	11.28	55.0
Budincă din br-ă de vaci			150				435,48
Brânză 9% grăsime	144	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0	8.7		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Lapte fiert			200	6.0	4.0	10.0	104
Lapte 2,5% grasime	200	200		6.0	4.0	10.0	104

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							627,80
Terci din hrișcă, lapte, unt			150/10				381,98
hrișcă	69	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun pe chifla achizitionata			10/100				150,50
majiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla achizitionata (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	100	100		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte			200				95,32
cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsimi	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Prânzul clasele 1-4							969,48
Salată din cartofi fierti			1/70				84,57
Cartofi fierti	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supa cu cartofi si arpacas.			250				165,01
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume			50/30				172,41
peste	130	74,1		12,6	3,48	0	108,19
ceapă	25	21		0,26		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ardei dulce	12,5	10		0,08	0	0,45	2,25
Mămăliguță			150				201,33
Făină de porumb	50	50		4,98	1,99	33,33	161,69

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din fructe uscate			200				147,30
Fructe usc.	45	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Pâine *	30	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30	30		2,70	0,90	14,40	77,40
mere			100	0,35	0	9,94	41,36
Pranzul clasele 5-12							1646,30
Salată din sfecla fiarta, prune si nuci			1/140				209,49
Sfecla fiarta	144	115.20		1,96		12,44	49,54
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Prune uscate f/sâmburi	20	20		0,34	0,14	12,60	50,0
Nuci	10	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă din cartofi cu arpacas si cu fileu			250/50				227,49
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
Sare iodată	0.5						
Pește copt cu legume			100/60				210,44
Peste	173	98.61		16,76	4,63	0	143,97
ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ardei dulce	20	16		0,15	0	0,90	4,50
Mamaliguta			200				269,02
Faina de porumb	67	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				147,30
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10	10		0	0	9,90	34,80
pâine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Pere	200	200	200	1,22	0,35	31,32	120,06
Iaurt neîndulcit 2,6%			400	8,00	12,00	16,00	200,00

MENIU

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

								2947,82
Dejunul I								305,28
Tartină cu unt și cașcaval			10/15/30					214,50
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Cascaval 45% grăsime	16	15		3,99	4,15	0	59,60	
Ou fiert	45	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
Ou dietetic fiert	1							
Ceai cu zahăr			200				34,80	
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
zahar	10	10		0	0	9,9	34,80	
Dejunul II							619,28	
Terci din hrișcă, lapte, unt			150/10				381,98	
hrișcă	69	69		7,92	1,37	40,3	234,30	
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
zahăr	6	6		0		5,94	20,88	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Majiun pe chifla achizitionata			10/100				150,50	
majiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,0	
Chifla achizitionata (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	100	100		5,0	0,8	25,0	128,50	
Cacao cu lapte			200				95,32	
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52	
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80	
Prânzul clasele 5-12							1236,19	
Salată din sfecla fiarta			1/160				113,75	
Sfecla fiarta	200	160		2,72	0	17,28	68,80	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95	
Supă din cartofi cu arpacas			250				165,01	
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02	
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15	

morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95	0	44,95
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
Sare iodată	0.5						
Pește copt cu legume			50/30				172,41
peste	130	74.10		12,6	3,48	0	108,19
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ardei dulce	12.5	10		0,08	0	0,45	2,25
Mămăliguță			200				269,02
Făină de porumb	67	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				147,30
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10	10		0	0	9,90	34,80
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară			50	4,50	1,50	24,00	129,00
fructe de sezon-pere			200	1,26	0	23,40	106,20
Cina clasele 5-12							792,95
Salată din roșii și ardei dulce			100				65,21
Roșii proaspete	65	65		0,37	2,59	5,01	7,25
Ceapa	5	4.2		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ardei dulce	50	37.5		0,38	0	2,25	11,25
Piureu de cartofi			150/10				188,02
cartofi	174	150		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2,5% grăsime	25	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Carne inabusita de vită			75/50				185,22
carne de vițel	100,0	100,0		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
făină	3	3		0,30	0,03	2,19	10,74
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40	0	22,00	92,00

Paine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secara	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							635,74
Terci din hrisca si unt			200/10				387,20
crupe de hrisca	92	92		10,57	1,82	53,75	312,4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt			10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	21	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi			200/10				19,14
Ceai infuzie	2	2					
zahăr	5	5				4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 1-4							931,64
Salată din sfecla cu prune uscate			1/80				99,71
Sfecla fiarta	72	57.60		0,98	0	6.22	24.77
Prune uscate f/s	20	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1.98	0	17.98
Supă țărănească			250				109,73
Varză	37,5	30		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66	47.55		0,95	0,05	9,03	38,02
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină			60/5				166,28
Carne de bovină	53	53		11,36	3,94	0	84,38
Pâine*	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Făină	4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Paste fierte			150				230,44
Paste	53	53		5,3	0,69	39,22	190,8
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din prune			200				59,01

Prune proaspete	45.6	40,0		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
Mere proaspete	200	200		0,70		19,89	82,72
Paine *	35	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
Paine cu secara	35	35		3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul clasele 5-12							1535,66
Salată din sfecla cu prune, nuci			1/120				214,56
Sfecla fiarta	108	86.40		1,47	0	9,33	37,15
Prune uscate f/s	30	30		0,51	0,21	18,90	75,00
Zahar	3	3		0	0	2,97	10,44
Nuci	10	10		2	7	1	65
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supă țărănească cu carne de pui			250/50				172,21
Carne de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Varză proaspata	37,5	30		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină			75/10				202,82
Carne de bovină	63	63		10,00	3,47	0	74,25
Pâine*	10	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Făină	5	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Paste fierte			200				307,96
Paste	71	71		7,10	0,92	52,54	255,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune			200				59,01
Prune	45.6	40.0		0,29	0	5,34	24,21
Zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
Banane	200	200		1,40	0,42	30,80	124,60
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri			1/60	6,10	1,80	47,7	192,0
Paine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secara			50	4,50	1,50	24,00	129,00
MENIU							
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12							
							3001,32
Dejunul I							358,88
Tartina cu unt si majiun			10/20/30				198,90

Paine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
măiun	20	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Ou dietetic fiert			45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5% grasime			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Dejunul II							653,14
Terci din hrisca, zahar si unt			200/10				404,60
crupe de hrisca	92	92		10,57	1,82	53,75	312,4
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt			10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	21	20		4,99	5,18	0	74,50
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi			200/10				19,14
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 5-12							1322,33
Salată din sfecla cu prune			1/110				149,56
Sfecla fiarta	108	86,4		1,47	0	9,33	37,15
Prune uscate f/s	30	30		0,51	0,21	18,90	75,00
Zahar	3	3		0	0	2,97	10,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supă țărănească			250				109,73
Varză proaspata	37,5	30		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină			75/10				202,47
Carne de bovină	63	63		10,00	3,47	0	74,25
Pâine	10	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Făină	5	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Paste fierte			200				307,96
Paste	71	71		7,10	0,92	52,54	255,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune			200				59,01
Prune proaspete	45,6	40,0		0,29	0	5,34	24,21
Zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80

Banane	200			1,40	0,42	30,80	124,60
Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	25	25		2,05	2,38	18,50	106,50
Paine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine de secara			50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							615,09
Tartina cu fileu fiert			50/35				155,93
Fileu fiert	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Paine*	35	35		2,84	0,42	16,8	93,45
Terci din orez, lapte, curaga			250/10/10				367,16
orez	56	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125	125		3,75	2,50	6,25	65,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			200	0,40		22,00	92,00

* Paine din faina integrală

Marți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul 1-12							629,60
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval(45%)			200/10/20				402,50
paste	69,3	69,3		6,93	0,9	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,1	74,8
cașcaval(45%)	21	20		5,24	5,44	0	78,22
Fileu fiert			50				62,48
Fileu fiert	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Bautura de lamaie			200				40,02
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fruite de sezon(mandarine)			200	1,40	0,42	30,8	124,60
Prânzul 1-4							947,17
Vinegret din legume			1/90				82,31
sfeclă	19,2	15,36		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5	19,80		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,04	0,5	2,0
ceapă	12,5	10,5		0,18		1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă			250				136,16
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Gulaș din carne de bovină			75/50				179,97
carne de bovină	100	100		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95

nerafinat								
ceapă		25	21		0,26		2	8,82
făină de grâu		4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă				150				254,85
Mazăre uscata		69	69		16,8	0,69	36,39	215,58
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5.3		0,03	4,3	0,05	39,27
Compot din mere				200				53.66
Mere proaspete		45,6	40,0		0,16	0	4,53	18,86
zahăr		10	10		0	0	9,90	34,80
Paine*		30	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Paine cu secară		30	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Fruite de sezon (mandarine)				150	0,70	0	19,88	82,72
Prânzul 5-12								1676,00
Vinegret din legume				1/150				180,23
sfeclă		38,40	30.72		0,52	0	3,32	13,20
morcov		25,0	20		0,26	0,02	1,40	8,20
cartofi		66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)		17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
ceapă		12,5	10,5		0,18		1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5			4,95		44,95
Seminte de floarea soarelui		10	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă de cartofi și tăței de casă cu carne de pui				250/50				198,87
cartofi		66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
tăței de casă		10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
Carne de pui		70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
morcov		25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă		25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5			4,95		44,95
pătrunjel		2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Gulaș din carne de bovină				100/75				222,70
carne de bovină		133.3	133.3		20,19	7,00	0	149,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5			4,95		44,95
ceapă		25	21		0,36		2	8,55
făină de grâu		5.3	5.3		0,53	0,05	3,87	18,97
Mazăre fiartă				200				339.80
Mazăre uscata		92	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate				200	0,40	0	22,00	147.3

Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10	10				9,9	34,8
Iaurt neindulcit din fructe 2.6%			400	8,00	12,00	16,00	200,00
Fructe proaspete			200	1,40	0,42	30,80	124,60
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară			50	4,50	1,50	24,00	129,00

MENIU
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

							2973,21
Dejunul I							425,63
Tartina cu parjoala din fileu de gaina			50/50				278,31
Parjoala din fileu de gaina							
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Paine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50	50		4,05	0,60	24,0	133,50
Cacao cu lapte			200				147,32
cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2.5% grasime	200	200		3,00	2,00	5,00	104
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Dejunul II							629,60
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)			200/10/20				402,50
paste	69.3	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.1	74.8
cașcaval(45%)	21	20		5.24	5.44	0	78.22
Fileu fiert			50				62,48
Fileu fiert	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Bautura de lamaie			200				40,02
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe de sezon (banane)			200	1,40	0,42	30,8	124,60
Prânzul 5-12							1271,06
Vinegret din legume			1/80				79,81
sfeclă	19,2	15.36		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10

cartofi	27,5	19.8		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu conținut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,04	0,5	2,0
ceapă	12.5	10.08		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă			250				136,46
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,05
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Gulaș din carne de bovină			75/50				180,59
carne de bovină	100	100		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
făină de grâu	4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă			200				339,80
Mazăre uscată	92	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200	0,40		22,00	147,3
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10	10		0	0	9,9	34,8
Fructe proaspete (mandarine)			200	1,40	0,42	30,80	124,60
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară			50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Cina clasele 5-12</i>							673,12
Salată de varză proaspătă			1/120				88,68
Varză proaspătă	146.3	117.04		0,94	0	6,32	36,28
ceapă	9,5	5		0,14	0	0,76	3,35
morcov	12,50	10		0,13	0,01	0,7	4,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Fileu de găină fiert cu unt			100/5				157,00
Fileu de găină	134,0	100		20,9	8,84	6,03	119,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Paste fierte			150				230,44

Paste		53	53		5,3	0,69	39,22	190,8
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml					0,40	0	22,00	92,00
Paine*		20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine cu secară		20	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul clasele 1-12							682,16
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide			200/10/10				295.56
Fulgi de ovas	50	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100	100		3	2	5	52.0
stafide	10	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval			20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	21	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fierț 2.5% grasime	200	200	200	6,00	4,00	10,00	104,00
Covrigei (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	40	40	40	5,5	1,5	39,5	128,0
Prânzul clasele 1-4							931,40
Salata din morcov cu mere si stafide			100				106,53
Morcov	80	74.0		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume si smantană			250				129,73
Varză proaspata	62	49,60		0,24		1,62	9,30
cartofi	66,0	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9% prelucrata termic	10	10		0,28	2,00	0,32	20,0
Fileu de gaina inabusita			75/10				239,35
fileu de găină	134	100		20.9	8,84	6,03	119,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Terci din griu			150				244,63
griu	58	58		6,89	0,57	38,47	204,99
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din mere			200				53,66
Mere proaspete	45,6	40,0		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,8
paine *	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
paine cu secară	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12							1609,94
Salata din morcov cu mere si stafide			1/190				168,11
Morcov	160	128		1,66	0,12	8,96	52,48
Mere	50	44		0,18	0	4,98	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
stafide	20	20		0,34	0,14	12,60	50,0
Ciorba cu legume, smântână și carne de pui			250/50				192,21
carne de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Varză pr.	60	49,60		0,24		1,62	9,30
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9% prelucrata termic	10	10		0,28	2,0	0,32	20,0
Fileu de gaina inabusita			100				164,55
fileu de găină	134	100		20,90	8,84	6,03	119,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Terci din griu			200				326,17
grau	77,3	77,3		9,18	0,77	51,27	273,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml	200	200	200				92,0
Prune	200	200	200	1,26		23,40	106,20
paine *	50		50	4,05	0,60	24,00	133,50
paine cu secară	50		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti fara grasimi	70			5,74	6,65	51,80	298,20

hidrogenizate, adaosuri si E-uri								
MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
								3007,43
Dejunul I								363,02
Cacao cu lapte			200					95,32
Lapte 2.5% grasime	100	100		3.0	2.0	5.0		52.0
cacao	3	3		0	0,72	0,51		8,52
zahar	10	10		0	0	9.9		34.8
Ou dietetic fiert	45	45	45	5.09	3.92	0.39		55.98
Cașcaval 45% grasime	21	20	20	5,24	5,44	0		78,22
Paine*			50	4,05	0,60	24,00		133,50
Dejunul II								682,16
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide			200/10/10					295.56
Fulgi de ovas	50	50		5.94	2.9	32.67		122.88
zahar	6	6		0	0	5.94		20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09		74.8
Lapte 2.5% grasime	100	100		3	2	5		52.0
stafide	10	10		0.17	0.07	6.3		25.0
Tartină cu cașcaval			20/30					154,60
Cașcaval 45% grasime	21	20		4.99	5.18	0		74.5
Pâine*	30	30		2.43	0.36	14.4		80.1
Lapte fiert 2.5% grasime			200	6,00	4,00	10,00		104,00
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	40	40	40	5,5	1,5	39,5		128,0
Pranzul clasele 5-12								1222,63
Salata din morcov cu mere si stafide			80/10					106,53
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48		26,24
Mere	25	22		0,09	0	2,49		10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0		44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30		25,0
Ciorba cu legume si smantana			250					119,73
Varză pr.	62	49,60		0,24		1,62		9,30
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03		38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4		8,20
ceapă	25	21		0,36		2		8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95			44,95

pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9 % prelucrata termic	5	5		0,14	1,00	0,16	10,00
Fileu de gaina inabusita			100/10				209,50
fileu de găină	134	100		20,90	8,84	6,03	119,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10	10		0	9,90	0	89,90
Terci din griu			200				326.17
grau	77.3	77.3		9,18	0,77	51,27	273,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml			200				92.0
Prune pr.			200	1,26		23,40	106,20
paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
paine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Cina clasele 5-12</i>							773,70
Salată de roșii			1/90				62.86
Roșii proaspete	80	80		0,46	0	3,19	13,68
ceapă	12.5	10.08		0.17	0	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4.95	0	44.95
Pirjoala din fileu de pui			1/75				213,21
Fileu de pui	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Pîine*	12	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4.95	0	44.95
Terci din hrișcă			150				277,34
Crupa de hrisca	69	69		1.39	40.89	0	237.7
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie			200				36,54
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
lămaie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine *			35	2,84	0,42	16,80	93,45
paine cu secară			35	3,15	1,05	16,80	90,30

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul 1-12							647,89
Terci din arnautca cu unt, zahar			150/10				392.34
arnautca	60	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem			20/30				133.5
Gem de mere	20	20		0,13	0	11,60	53,40
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Mere coapte			1/65				72.85
Mere proaspete	92	92		0,32	0	9,15	38,05
zahar	10	10		0	0	9.9	34.8
Bautura din macies			200				49,20
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
Prânzul 1-4							963,97
Salata din sfecla cu prune uscate			1/80				99.71
sfecla	72	57.60		0,98	0	6,22	24,77
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole			250				160,73
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
fasole	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Ficat de gaina inabusit in sos			75/50				169,13
Ficat de găină	100	100		15,6	6,6	4,5	89,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
făină	5	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Compot din mere			200				53.66

Mere proaspete	45.6	40,0		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
Piureu de cartofi			150/10				188.02
cartofi	174	150		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	25	25		0.75	0.5	1.25	13
Fructe proaspete			200	0,70	0	19,89	82,72
Paine *	40	40	40/40	3,24	0,48	19,20	106,80
Paine cu secară	40	40		3,60	1,20	19,20	103,20
Prânzul 5-12							1655,54
Salata din sfecla, prune si seminte de floarea soarelui			160				251,89
sfecla	144	115.2		1,96	0	12,44	49,54
Prune uscate f/s	30	30		0,68	0,28	25,92	75,0
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Seminte de floarea soarelui	10	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Ciorba cu cartofi și fasole, carne de pui			250/50				222,77
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
fasole	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Carne de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Ficat de gaina inabusit in sos			100/50				206,0
Ficat de găină	133.3	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
făină	7	7		0,70	0,07	5,11	25,06
Compot din fructe uscate			200				147.30
Fructe uscate	45	45		0.77	0.32	28.35	112.5
zahar	10	10		0	0	9.9	34.8
Piureu de cartofi			150/10				188.02
cartofi	174	150		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2.5% grasime	25	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Portocale			200	1,22	0,35	31,32	120,06
Chifla achizitionata (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)			100	10.0	1.6	50.0	257.0
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12
MENIU

								2916,42
Dejunul I								371,83
Ceai cu zahar si lamie			200					36,54
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
zahăr	10	10		0	0	9,90		34,80
lămaie	10	10		0,06	0,02	0,54		1,74
Terci din orez, lapte, curaga			200/10/10					335.29
orez	45	45		3,25	0,89	28,07		162,61
Lapte 2.5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00		52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94		20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09		74,80
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30		25,00
Dejunul II								647,89
Terci din arnautca cu unt, zahar			150/10					392.34
arnautca	60	60		7.13	0.59	39.8		282.74
zahăr	10	10		0	0	9,90		34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09		74.8
Tartina cu gem			20/30					133.5
Gem de mere	20	20		0,13	0	11,60		53,40
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40		80,10
Mere coapte			1/65					72.85
Mere proaspete	92	92		0,32	0	9,15		38,05
zahar	10	10		0	0	9.9		34.8
Bautura din macies			200					49,20
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12		31,80
zahar	5	5		0	0	4,95		17,40
Prânzul 5-12								1246,36
Salata din sfecla cu prune uscate			1/80					99.71
sfecla	72	57.6		0,98	0	6,22		24,77
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,60		50,00
zahar	2	2		0	0	1,98		6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0		17,98
Supă cu cartofi și fasole, carne de pui			250/50					222,77
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03		38,02
fasole	20	20		4,38	0,20	10,75		60,30
Carne de pui	70	50		10,92	4,62	3,15		62,48

morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Ficat de gâina inabusit in sos			100/50				206,00
Ficat de găină	133.3	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36		2	8,55
făină	7	7		0,70	0,07	5,11	25,06
Compot din fructe uscate			200				147.30
Fructe uscate	45	45		0.77	0.32	28.35	112.5
zahar	10	10		0	0	9.9	34.8
Piureu de cartofi			150/10				188.02
cartofi	174	150		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2.5% grasime	25	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Portocale			200	1,22	0,35	31,32	120,06
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina 5-12							634,39
Vinegret din legume			1/90				79,81
sfecă	19,2	15.36		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	55	39,60		0,8	0,04	7,52	31,68
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,04	0,5	2,0
ceapă	12.5	10.08		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Pârjoală din fileu de pui			75/5				199,55
fileu	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Paine*	12	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5	7.5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Terci din orez			150				223.93
Crupe de orez	51	51		3.69	1.01	31.81	184.29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
Bautura de lamaie			200				26,10
Lamaie	30	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	6	6		0	0	5,94	20,88
Paine*	20		20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine cu secară	20		20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejunul 1-12							647,01
Terci din orz cu lapte și stafide			200/10				
Orz	50	50	50	4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100	100	3,0	2,0	5,0	5,20
Zahar	6	6	6			5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10	10	0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	39,15	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	0	6,0	4,0	10,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	50	50	50	5.5	1.50	39.50	160,0
Prânzul 1-4							966,93
Salată din castraveți, tomate și ceapă			150				67,91
Castraveți proaspeti	75	75		0,56	0	2,09	8,37
Tomate proaspete	75	75		0,43	0	2,99	12,83
Ceapă verde	5	5		0,07		0,4	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,45		44,95
Supă de cartofi cu mazare			250				154,63
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Peste copt cu legume			60/10				191,30
peste	150	85.5		14,54	4,02	0	124,83
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ardei dulce	20	16		0,16		0,9	4,25
Terci din hrișcă			150				277,34
Crupă de hrișcă	69	69		8,04	1,39	40,89	237,7
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural,	200	200	200	0,40	0	22,00	92,00

zahar<5gr/100 ml								
Paine *		35	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
Paine cu secară		35	35		3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul 5-12								1537,62
Salată din castraveți, tomate și ceapă				200				144,77
Castraveți proaspeti	100	100			0,74	0	2,79	11,16
Tomate proaspete	100	100			0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	15	12			0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5				4,95		44,95
Seminte de in	10	10			2,00	7,00	1,00	65,00
Supă de cartofi cu mazare, carne de pui				250/50				217,11
cartofi	66	47,52			0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20			1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	25	20			0,26	0,02	1,4	8,2
fileu de pui	70	50			10,92	4,62	3,15	62,48
ceapă	25	21			0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			0	4,95	0	44,95
patrunjel	2	2			0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume				75/10				289,50
peste	180	102.6			17,44	4,82	0	149,80
ceapă	25	21			0,26		2	8,82
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10			0,06	8,20	0,09	74,80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5				4,95		44,95
morcov	25	20			0,26	0,02	1,40	8,20
ardei dulce	13	10			0,10	0	0,59	2,93
Terci din hrișcă				200				351.84
Crupă de hrișcă	92	92			10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7			0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate				200				147,30
Fructe uscate	45	45			0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	10	10			0	0	9,9	34,08
banane	200	200	200		1,40	0,42	30,80	124,60
Paine *	50	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară	50	50	50		4,50	1,50	24,00	129,00
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
								2843,03
Dejunul I								416,92
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%				150/10/15				321,60
paste	52	52			5,20	0,68	38,48	187,20

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45%	16	15		3,99	4,15	0	59,60
Cacao cu lapte			200				95,32
Cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahar	10	10		0	0	9,9	34,80
Dejunul II							647,01
Terci din orz cu lapte și stafide	200/10						327,03
Orz	50	50	50	4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100	100	3	2	5	52
Zahar	6	6	6			5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10	10	0,17	0,07	6,3	25,00
Ou fiert dietetic	45	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6	4,0	10,0	10400
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	50	50	1/50	5,5	1,5	39,50	160,00
Prânzul 5-12 camin							1175,72
Salată din castraveți, tomate și ceapă			150				72,71
Castraveți proaspeti	75	75		0,56	0	2,09	8,37
Tomate proaspete	75	75		0,43	0	2,99	12,83
Ceapă verde	15	15		0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Supă de cartofi cu mazare			250/50				154,63
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume			75/10				292,43
peste	180	102.6		17,44	4,82	0	149,80
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ardei dulce	26	20		0,2		1,18	5,86
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă			200				351.84
Crupă de hrișcă	92	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune proaspete			200				41.61
prune	45.6	40.0		0,29	0	5,34	24,21

zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12							561,50
Salată din cartofi fierti			1/100				131,35
cartofi	150	108		2,16	0,11	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Fileu de găină fiert cu unt			75/5				131,11
Fileu de găină	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamie			200/10				36,54
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahar	10	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară			50	4,50	1,50	24,00	129,00

* Paine din faina integrală