

COORDONAT

Şef CSP mun.Chişinău
Dna Victoria Stavenschi
_____ **2025**

APROBAT

ADMINISTRATOARE IMAP „BUCURIA-EL,,
Dna Diacon Tatiana
_____ **2025**

MENIU – MODEL PENTRU 10 ZILE

(asiguraţi cu dejun, elevii care au suportat TBC, cei care au contactat focarele de TBC cu dejun şi prânz, elevii grupelor cu regim prelungit)

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN SECTORUL BOTANICA DIN
INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE**

IMAP „BUCURIA-EL,, PENTRU PERIOADA

(IARNĂ-PRIMĂVARĂ)

ANUL DE STUDII 2025-2026

Chişinău 2025

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV), pentru anul de învățământ 2025-2026 (sezon iarna-primavara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Săptămâna I								
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun I (clasele 1-4)								
1	Paste făinoase fierte cu unt olive, roșii și busuioc	1/150	94.6	86.4	3.45	3.24	1.78	96,52
	Paste făinoase din grâu dur		50	50	2.50	0.55	6.1	65.50
	unt 82,5% grăsimi		2	2	0.01	1.65	0.00	14.34
	sare iodată		0.4	0.4				
	olive		10	10	0.08	1.07	0.63	11.50
	ardei dulci		10	7.50	0.08	0	0.45	2.25
	roșii		25	18	0.23	0.05	0.62	4.50
	busuioc		1	1	0.03	0.01	0.03	0.23
2	Biscuiți cu semințe (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-	1/40/10/20	40	40	3.25	9.00	6.5	180.00
	Unt 82,5% grăsimi		10	10	0.05	8.25	0.01	71.70
3	Ceai multivitamin	1/200	2.2	2.2	0.00	0.00	2.00	17.8
	ceai de multivitamin		0.2	0.2	0.40	0.26	18.48	
	zahăr		2	2	0	0	0	0
4	Fructe proaspete - mere	1/132	150	132	0.40	0.26	11.48	62.04
	Total				7	21.11	13.05	472,38
Dejunul II (clasele 5-9)								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28.50	0.17	0	1.20	5.13
	roșii proaspete		30	28.50	0.17	0	1.20	5.13
2	Paste făinoase fierte cu unt 85,2% și brânză maturată	1/150/20	94.6	86.4	4.67	4.02	2.78	124,8
	brânză cu cheag tare, 45% grăsime		20,1	20	5.2	5.4	0	77.62
	Paste făinoase din grâu dur		50	50	2.50	0.55	6.1	65.50
	unt 85,2% grăsimi		3.5	3.5	0.02	2.98	0.00	26.18
	Sare iodată		0.9	0.9	0	0	0	0
3	Biscuiți cu semințe (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-	1/50/20	50	50	3.25	9.00	6.5	180.00
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/5			0.4	0.01	6.63	38.46
	Zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
	Lămâie		5.55	5	0.2	0.01	0.3	0.97
5	Fruct proaspăt de sezon(mere)	1/132	150	132	0.40	0.26	11.48	62.04
	Total Dejunul II				11.25	17.83	24.48	549.3
Dejun la pachet								
1	Tartină cu brânză cheag tare de 45% grăsime, unt, roșii	1/40/20/10/35	50	49.6	5.2	5.6	5.34	192
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.6	1.2	5.2	103.2
	brânză cu cheag tare, 45% grăsime		20,1	20	5.2	5.4	0	77.62
	unt 82,5% grăsimi		10	10	0.08	8.2	0.14	78
	roșii proaspete		40	35	0.29		2	8.55
2	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	50	2.25	9.00	6.5	240.00
3	Fructe proaspete - mere	1/132	150	132	0.40	0.26	11.48	62.04
4	Apă plată	1/500						
	Total Dejunul la pachet				8.1	3.79	19.2	551.2
Prânz I								
1	Legume proaspete porționate	1/30	45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
	ardei dulci		45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/8	195.8	156.71	2.06	5.15	14.11	188,67
	cartofi		60	43.2	0.86	0.04	8.21	34.56
	varză		80	64	0.51	0	3.46	19.84
	ceapă		10	8.4	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.1	0.04	0.3	1.9
	tulpină de țelină		10	8	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeță		3	2.31	0.06	0	0.2	0.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0.22	1.2	0.26	17.28
3	Carne de porcină înăbușită cu legume	1/65/50	167	125	8.59	19.06	11.37	191.46
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		136.95	124.5	8.33	14.1	9.9	139.7
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4.95	0	44.95
	ceapă		12	10.08	0.17	0	0.96	4.23

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	suc de tomate		10.53	10.53	0.09	0.01	0.48	2.48
	lămâie		0.55	0.5	0	0	0.03	0.1
	sare iodată		0.5	0.5	0	0	0	0
4	Terci de hrișcă	1/120	32.3	32	3.56	2.3	19.9	184.03
	crupe hrișcă		30	29.7	3.56	0.3	19.9	106.03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29.4	0.11	0	5.95	42.4
	mere		30	26.4	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/60	60	60	4.86	0.72	28.2	160.2
	Total prânz				16.71	17.32	54.1	822,85
	Prânz II							
1	Legume proaspete porționate	1/30	45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
	ardei dulci		45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/250/8	24.8	40.11	1.2	5.09	15.06	280,67
	cartofi		80	67,2	1	0,14	8.21	64,56
	varză		100	84	0.51	0	3.46	19.84
	ceapă		15	9,4	0.14	0,06	0.84	3.53
	morcov		15	8	0.1	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		15	10	0.1	0.04	0.3	1.9
	tulpină de țelină		10	8	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeță		3	2.31	0.06	0	0.2	0.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0.22	1.2	0.26	17.28
3	Carne de porcină înăbușită cu legume	1/75/50	198	125	9.59	19.06	11.37	203.01
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		176.95	144.1	8.33	14.1	9.9	139.7
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4.95	0	44.95
	ceapă		20	18.08	0.17	0	0.96	4.23
	suc de tomate		10.53	10.53	0.09	0.01	0.48	2.48
	lămâie		0.55	0.5	0	0	0.03	0.1
	sare iodată		0.5	0.5	0	0	0	0
4.	Terci de hrișcă	1/150	50.3	48.2	4.26	3.3	22.9	204.06
	crupe hrișcă		50	45.7	4.26	0.3	19.9	106.03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
5	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29.4	0.11	0	5.95	75
	mere		30	26.4	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/60	60	60	4.86	0.72	28.2	160.2
	Total Prânzul				18.27	27.71	137.03	974,28
	Total dejun I_ + Prânz					472,38	822,85	1294,85
	Total dejun II_ + Prânz					549,3	974,28	1523,28
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI							
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor saptamana I	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	Terci din fulgi de ovăș cu banane	1/150	90	79.66	4.78	2.09	23.35	169.92
	fulgi de ovăz		35	34.65	4.16	0.35	23.22	128.7
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
	banane		50	35.1	0.6	0.1	8.1	42
2	Tartină cu ou fiert categoria «Extra»/ardei dulci	1/40/43/30/5	1	118	9.77	5.58	21.48	206.41
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
	Ou fiert de găină categoria «Extra»		50	43.5	5.66	4.35	0.44	62.21
	brânză cu cheag tare, 30% grăsime		10	9.6	2.5	2.59		37.25
	ardei dulci		38	30	0.28		1.57	7.8
	spanac		7	5	0.23	0.03	0.27	2.1
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0.2	0.5	27
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0.2	22	4
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0.96	0.36	15.96	63.6

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun total I				15.51	8.23	83.29	473.41
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Cuscus cu unt	1/150	47	46.60	4.78	4.5	28.45	187.76
	crupe de cuscus		40	39.60	4.75	0.40	26.53	141.37
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
	zahăr		2	2	0	0	1.87	8.57
2	Omletă naturală cu legume	1/120	122.20	102.60	10.53	9.62	3.63	216.45
	ouă de găină de categorie «Extra»		50	40.60	9.05	6.96	0.70	99.53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0.90	0.60	1.50	15.60
	ardei dulci		20	15	0.15	0	0.90	4.50
	spanac		20	14.80	0.43	0.06	0.53	3.40
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0.20	0.20	0	0	0	0
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0.2	0.5	4
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0.2	22	4
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	120	120	0.96	0.36	15.96	63.6
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.48	0.52	19.20	114.81
	Dejun total II				9.22	12.22	49.46	547.62
	Dejun la pachet							
1	Ou de găină categoria «Extra»	1/50	50	43.5	5.66	4.35	0.44	77.21
2	Plăcintă cu brânză de vaci	1/100	123	100	5.7	12.31	26.1	312.17
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40	38.02	0.43	0.43	25.2	137.65
	ouă de găină categoria «Extra»		1.72	1.72	0.22	0.17	0.02	2.43
	unt 85,2% tară grăsimi vegetale		10.13	10	0.06	8.31	0.09	75.77
	bănză de vaci cu fracția masică de grăsime 9 %		45	45	4.5	3.05	0.45	90.4
	ouă de găină categoria «Extra» pentru împlutură)		2.5	2.5	0.32	0.25	0.02	3.57
	mărar		5	4	0.05	0.01	0.31	1.12
	sare iodată		0.15	0.15	0	0	0	0
	ou de găină categoria «Extra» (pentru uns)		0.86	0.86	0.11	0.09	0.01	1.23
3	Ardei dulci		38	30	0.28		1.57	17.8
4	Ceai de fructe și pomușoare	1/200	24	25	0	1.2	2.4	89
	fructe și pomușoare		24	22	0.4	0.02	6.63	19.46
	zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	138	120	0.96	0.36	15.96	63.6
	Total Dejunul la pachet				12.72	17.03	53.13	548.67
	Prânz I							
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/60 /5	87.2	60.1	1.54	5.5	3.86	66.5
	castraveți		30	27.9	0.22		0.84	3.35
	varză		50	40	0.32		2.16	12.4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0.2	0.2				
	semințe de in		5	5	1	3.5	0.86	32.75
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/200/5/20	131.8	109.69	6.71	7.33	9.14	301.32
	linte roșie uscată		10	9.87	0.89	0.04	1.98	11.45
	cartofi		50	36	0.72	0.04	6.84	28.8
	ceapă		20	16.8	0.29	0.03	12.26	5.38
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	verdeață		3	2.22	0.03	0.01	0.17	0.62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1.62	0.24	9.6	53.4
	fileu de pește pur (merluciu)		200	120	20.40	2.04	0	94.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0.20	0.02	1.46	7.16
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	sare iodată		2	2	0	2	0	18
3	Pârjoale din fileu de pește sos cu legume	1/45 /30	117.4	45.8	10.75	3.14	10.23	161.44
	fileu de pește (merluciu)		100	60	10.2	1.02		47.4
	ceapă		10	8.4	0.14	0.02	6.13	2.69
	pireu de tomate		12.5	12.5	0.1	0.02	0.58	3.38
	morcov		19.96	15	0.2	0.02	1.12	6.54

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0.41	0.06	2.4	13.35
	sare iodată		0.4	0.4				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
4	Mămăligă cu unt	1/120	37.50	37.05	4.18	1.99	6.6	276.8
	crupe de porumb		35	34.65	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2.1	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28.80	0.26	0.10	5.81	24.55
	mere proaspete		30	25.80	0.26	0.10	2.84	12.38
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	Total Prânz				22.42	14.59	112.1	825.69
	Prânz II							
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/60/5	87.2	60.1	1.54	5.5	3.86	66.5
	castraveți		30	27.9	0.22		0.84	3.35
	varză		50	40	0.32		2.16	12.4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0.2	0.2				
	semințe de in		5	5	1	3.5	0.86	32.75
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/250/5/20	131.8	109.69	24.71	7.33	35.14	362.5
	linte roșie uscată		10	9.87	0.89	0.04	1.98	11.45
	cartofi		50	36	0.72	0.04	6.84	28.8
	ceapă		20	16.8	0.29	0.03	12.26	5.38
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	verdeță		3	2.22	0.03	0.01	0.17	0.62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1.62	0.24	9.6	53.4
	fileu de pește pur (merluciu)		200	120	20.40	2.04	0	94.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0.20	0.02	1.46	7.16
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	sare iodată		2	2	0	2	0	18
3	Pârjoale din fileu de pește sos cu legume	1/45 /30	117.4	45.8	10.75	3.14	10.23	161.44
	fileu de pește (merluciu)		100	60	10.2	1.02		47.4
	ceapă		10	8.4	0.14	0.02	6.13	2.69
	pireu de tomate		12.5	12.5	0.1	0.02	0.58	3.38
	morcov		19.96	15	0.2	0.02	1.12	6.54
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0.41	0.06	2.4	13.35
	sare iodată		0.4	0.4				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
4	Mămăligă cu unt	1/150	52.50	51.4	4.18	1.99	23.25	162.56
	crupe de porumb		50	49.00	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2.1	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28.80	0.26	0.10	5.81	24.55
	mere proaspete		30	25.80	0.26	0.10	2.84	12.38
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.48	0.52	19.20	114.81
	Tota Prânz II				41.42	26.52	137.87	978.94
	Total Dejunul I+ Prânz I					473.41	825.69	1299.1
	Total Dejunul II+ Prânz II					547.62	978.94	1526.56
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămâna I							
	ZIUA A TREIA -MIERCURI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun (clasele 1-4)							
1	Terci din hrișcă cu lapte	1/200	188	187.70	8.09	7.4	30.42	233.60
	crupe de hrișcă		30	29.70	3.56	0.30	19.9	106.03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4.50	3	7.50	78

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
2	Tartă cu magiun	1/50	50	50	6.8	1.5	15.5	153.67
3	Fructe proaspăte banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/150	150	150	0	0.3	0.75	24.25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0.3	0.3	0	0.3	0.75	4.25
	Zahăr		3	3	0	0	2.95	8.95
	Total Dejunul I				15.88	7.09	61.6	469.29
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Terci din griș cu lapte	1/200	188	200	8.09	7.40	30.42	206.98
	crupe de griș		30	29.70	3.56	0.30	19.9	106.03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4.50	3.00	7.50	78.00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.1	0.05	39.81
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
2	Tartă cu magiun	1/50	50	50	6.8	1.5	15.5	153.67
	brânză cu cheag tare (45%grăsimi)		16	15	3.90	0.260	4.05	37,25
3	Fruct proaspăt banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0.3	0.75	41.25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0.3	0.3	0	0.3	0.75	4.25
	zahăr		3	3	0	0	2.95	8.95
	Total Dejunul II				15.88	7.34	73.37	550.19
	Dejun la pachet							
	Burgher „Sănătos”	1/130	165	130	14.73	4.42	88.23	311.81
	carne fiartă de curcan		45	30	8.5	2.2	15.71	81.7
	tomate proaspete		23.6	20	0.13	0	0.94	4.04
	salată verde		5	5	0	0.02	0.38	1.7
	brânză cu cheag tare (45%grăsimi)		16	15	3.90	0.260	4.05	57,25
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
	chiflă		50	50	4.1	2.2	42	120
	Fruct proaspăt banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
	Suc de legume cu un conținut de sare pînă la 2 gr.per	1/200	200	200	3	1	7	105
	Total Dejun la pachet				14.73	4.42	88.23	552.63
	Prânzul I							
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	139,2	75	3.25	2.2	11.07	87.44
	sfeclă roșie		64	41	0.62	0.1	4.1	21.93
	cartofi		21	15	0.25	0.02	1.86	10.35
	morcov		21	10	0.15	0.03	1.63	7.45
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	5	0.59	0.03	1.73	9.66
	castraveți sărați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produș		14	5	0.08	0.01	0.32	2.52
	praz		3	3	0.05	0.01	0.43	1.83
	sare		0.2	0.2	1.74			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/8	125.80	103.51	3.04	3.98	27.24	228.04
	tăiței de casă		20	20	2	0.26	14.80	72.0
	rădăcină de țelină		50	35	0.25	0.07	1.05	5.60
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	ardei dulci		10	7.50	0.08	0	0.45	2.25
	roșii proaspete		10	9.50	0.06	0	0.40	1.71
	verdeață		3	2.31	0.06	0	0.20	0.80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.80	0.80	0	0	0	0
	smântână		8	8	0.22	1.20	0.26	17.28
3	Părjoală gratinată în sos de lapte	1/75/25			9.88	5.37	5.84	292.35
	pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		57	57	4.15	1.34	0.91	55.5
	piept de pui refrigerată,dezosată		61.5	61.5	4.3	1.44	0.98	52.1
	pâine		7	7	0.57	0.08	3.36	10.69
	ceapă		6	6	0.1	0	0.57	2.58
	ouă de găină, categoria «Extra»		8.6	8.6	0.76	0.53	0.02	7.5
	sare iodată		0.4	0.4	0	0	0	0
	ulei		2	2	0	1.98	0	17.98
4	Cuscus cu unt	1/120	45	44.60	4.77	2.04	14.53	166.76

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	crupe cuscus		40	39.60	4.75	0.40	11.53	141.37
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	30	0.25	0.08	5.40	22.40
	măr		30	24	0.22	0.07	2.16	9.36
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
	Total Prânzul				22.51	15.7	103.55	820.59
	Prânzul I							
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	139.2	75	3.25	2.2	11.07	87.44
	sfeclă roșie		64	41	0.62	0.1	4.1	21.93
	cartofi		21	15	0.25	0.02	1.86	10.35
	morcov		21	10	0.15	0.03	1.63	7.45
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	5	0.59	0.03	1.73	9.66
	castraveți sărați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produs		14	5	0.08	0.01	0.32	2.52
	praz		3	3	0.05	0.01	0.43	1.83
	sare iodată		0.2	0.2	1.74			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/250/8	152.80	118.11	3.04	4.28	37.68	289.59
	tăiței de casă		28	28	2	0.26	18.80	72.0
	rădăcină de țelină		50	35	0.25	0.07	1.05	5.60
	ceapă		18	11.00	0.14	0.02	1	3.53
	morcov		15	10	0.10	0.01	1	3.28
	ardei dulci		16	9.50	0.08	0	0.45	2.25
	roșii proaspete		10	9.50	0.06	0	0.40	1.71
	verdeață		3	2.31	0.06	0	0.20	0.80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.80	0.80	0	0	0	0
	smântână		8	8	0.22	1.20	0.26	17.28
3	Pârjoală gratinată în sos de lapte	1/75/25	141.2	100	9.88	5.37	5.84	292.35
	pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		57	45	4.15	1.34	0.91	55.5
	piept de pui refrigerată,dezosată		61.5	45.5	4.3	1.44	0.98	52.1
	pâine		7	7	0.57	0.08	3.36	10.69
	ceapă		6	3	0.1	0	0.57	2.58
	ouă de găină, categoria «Extra»		8.6	8.6	0.76	0.53	0.02	7.5
	sare iodată		0.4	0.4	0	0	0	0
	ulei		2	2	0	1.98	0	17.98
4	Cuscus cu unt	1/150	45	44.60	4.77	2.04	14.5	245
	crupe cuscus		40	39.60	4.75	0.40	11.53	181.37
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	30	0.25	0.08	5.40	22.40
	măr		30	24	0.22	0.07	2.16	9.36
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
	Total Prânzul II				30.07	18.7	103.55	975.59
	Total Dejunul I+Prânz					469.29	820.59	1289.88
	Total Dejunul II+Prânz					550.19	975.38	1525.57
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	saptamana							
	I							
	ZIUA A PATRA - JOI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Dovlicei copti	1/30	52.2	30	0.36	2.18	3.42	25.2
	dovlicei		50	27.8	0.36	0.18	3.42	7.2
	ulei		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0.2	0.2	0	0	0	0
2	Beef-Stroganoff	1/45/45	154	90	19.57	7.98	6.45	183.92

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pulpă de vițel refrigerat, dezosat		70.5	45	8.3	3.97	0	89.42
	Ulei		5	5	0	2.95	0	44.95
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		4.2	4.2	0.32	0.06	4.53	22.1
	pastă de tomate		2.2	2	0.27	0	0.75	4.25
	smântână 15% grăsimi		5	5	0.14	1	0.16	10
	ceapă		38.7	18.3	0.54	0	2.01	13.2
			0.5	0.5	0	0	0	0
3	Terci de hrișcă	1/150	42.2	41.9	3.56	2.3	19.9	154.03
	crupe de hrișcă		30	29.7	3.56	0.3	19.9	106.03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0.2	0.2				
4	pâine din făină integrală bogată în fibre	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3	10	10	0.23	0.01	3.63	8.92
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0.2	0	1.38	1.09
	zahăr		2	2	0	0	1.98	6.96
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
6	Fructe proaspete Kaki	120	135	120	2,4	0,4	12,47	161,3
	Total Dejunul I				29,67	13,25	63,06	492,3
	Dejunul II (clasele5-9)							
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	30	0.2	0	1.4	64
	roșii proaspete		35	30	0.2	0	1.4	63.99
2	Cartofi înăbușiți cu conopidă și carne de pui	1/150/45	235	172,2		3,56	18,9	238,96
	carne de pui		60	45	12,18	1	0	125,78
	cartofi		62.5	40	0.9	0.07	9.2	66,8
	conopidă		125	85.8	2	0.1	22,7	25
	ceapă		12.5	10.5	0.18	0	1	4.41
	sare iodată		0,2	0.2	0	0	0	0
	ulei		2.5	2.5	0	2.48	0	22.48
3	Fructe proaspete Kaki	120	135	120	1,4	0,4	12,47	161,3
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.48	0.52	19.20	114.81
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0.23	0.01	3.63	8.92
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0.2	0	1.38	1.09
	zahăr		2	2	0	0	1.98	6.96
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejunul II				16,4	4,14	65,62	588,34
	Dejun la pachet							
1	Sandwich din pâine integrală și carne de pui, frunză de salată	1/50/30/5/50/20	173	135	8,38	8,6	44,41	305
	carne de pui		50	30	9	0.9	0	105
	frunză de salată verde		7	5	0	0.02	0.38	1.7
	ardei dulci		45	30	0.34	0	2.03	10.13
	brânză cu cheag tare, 45 % de grăsimi		20.1	20	4.2	5.4	0	77.6
	chiflă din făină integrală bogată în fibre		50	50	4.1	2.2	42	180
2	Legume proaspete porționate	1/30	35	30	0.2	0	1.4	64
3	Băutură din măceș	200			0.25	0.11	10.45	54.9
	măceș		15.75	15	0.25	0.11	5.5	37.5
	zahăr		3	3	0	0	2.95	8.95
4	Fructe proaspete Kaki	120	148	120	2,4	0,4	12,47	161,3
	Total Dejunul la pachet				16,89	10,02	122	545,45
	Prânz I							
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50/5	97.2	50	1.69	2,6	4.33	97.55
	varză		40	25	0.38		1.59	14.88
	morcov		15	12.4	0.47	0.04	2.52	14.76
	rădăcină de țelină		15	11.5	0.22	0.06	0.95	5.04
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		36
	sare iodată		0.1	0.1				
	semințe de in		5	5	1	3.5	0.86	32.75
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	201.8	166.12	6.84	3.88	32.19	201,64
	sfeclă roșie		100	80	1.36		8.64	34.4
	cartofi		40	28.8	0.58	0.03	5.47	23.04
	ceapă		10	8.4	0.14	0.02	6.13	2.69
	morcov		10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.1	0.04	0.3	1.9
	verdeță		3	2.22	0.03	0.01	0.17	0.62

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.8
3	Pireu de mazare	1/120			8,5	5.01	20.65	161,24
	mazare uscată		35	33	2.02	0.1	19.15	60,64
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5		45
	sare iodată		0.2	0.2				
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de tomate	1/60/30			8,27	10.33	4.72	269,25
	pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34	29	2.3	3.2	0	120.1
	piept de pui dezosată, refrigerată		39.5	29	2.9	2.07	0	53
	ceapă		9.5	8	0.14	0	0.76	3.35
	făină de grâu		5	5	0.5	0.05	2.19	18.3
	sos							
	piure de tomate		3	3	0.16	0	0.45	2.55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	verdeță		0.01	0.01	0	0	0	0
	morcov		9.4	7.52	0.1	0.01	0.53	3.08
	ceapă		4.75	3.99	0.07	0	0.38	1.68
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3.24	0.48	19.2	146,8
6	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29.4	0.11	0	5.95	24.58
	mere		30	26.4	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	Total Prânzul				25.45	22.3	96.37	828.55
	Prânz II							
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50/5	97.2	50	1.69	2,6	14,33	97,55
	varză		40	25	0.38		1.59	14.88
	morcov		15	12.4	0.47	0.04	2.52	14.76
	rădăcină de țelină		15	11.5	0.22	0.06	0.95	5.04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		36
	sare iodată		0.1	0.1				
	semințe de in		5	5	1	3.5	0.86	32.75
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/5	201.8	166.12	6.84	3.88	32.19	274,61
	sfeclă roșie		120	100	1.36		8.64	34.4
	cartofi		50	38,8	0.58	0.03	5.47	23.04
	ceapă		15	11,4	0.14	0.02	6.13	2.69
	morcov		15	13.5	0.1	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.1	0.04	0.3	1.9
	verdeță		3	2.22	0.03	0.01	0.17	0.62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.8
3	Pireu de mazare	1/150			8,5	5.01	20.65	211,24
	mazare uscată		55	53	2.02	0.1	19.15	80.64
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5		45
	sare iodată		0.2	0.2				
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de tomate	1/60/30			8,27	10.33	24,72	269,25
	pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34	29	2.3	3.2	0	120.1
	piept de pui dezosată, refrigerată		39.5	29	2.9	2.07	0	53
	ceapă		9.5	8	0.14	0	0.76	3.35
	făină de grâu		5	5	0.5	0.05	2.19	18.3
	sos							
	piure de tomate		3	3	0.16	0	0.45	2.55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	verdeță		0.01	0.01	0	0	0	0
	morcov		9.4	7.52	0.1	0.01	0.53	3.08
	ceapă		4.75	3.99	0.07	0	0.38	1.68
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3.24	0.48	19.2	103,2
6	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29.4	0.11	0	5.95	24.58
	mere		30	26.4	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	Total Prânzul				35.45	31.3	126.37	977.23
	Total dejun I_ + Prânz					492.3	828.55	1320.85

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Total dejun II_+ Prânz					588.34	977.23	1565.57
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						
		Saptamana I						
	ZIUA A CINCEA - VINERI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/120	137	135	14.6	12.3	20.08	184.36
	brânză de vaci, 5 % grăsime(tratată termic)		80	80	11	9	1	189
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13.05	1.70	1.31	0.13	18.66
	crupe de griș		5	4.95	0.59	0.05	3.32	17.67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	stafide		10	10	0.26	0.41	12.45	53.85
	zahăr		3	3	0	0	1.98	8.12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem de coacăză		10	10	0.14	0.01	6.58	28.05
2	Iaurt -2,6% grăsimi	1/120			2.4	3.4	4.8	60
3	Fructe proaspete-banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0.2	0	6.33	18.49
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	50	0.2	0	1.38	1.09
	zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
	Total Dejunul I				15.4	15.7	57.54	470.24
	Dejun II (clasele 5-9)							
1	Păpănași din brânză de vaci cu smântână	1/100/15	128	100.05	16.98	14.00	23.75	343.89
	brânză de vaci		65	55	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13.05	1.70	1.31	0.13	18.66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		8	8	0.80	0.08	5.84	28.64
	stafide		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85
	praf de copt		2	2	0.17	0.04	0.36	2.10
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0.20	0.02	1.46	7.16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	smântână 15% grăsime		15	15	0.44	2.20	0.5	44.2
2	Fructe proaspete-banane	1/150	165	150	1.35	0.4	31.95	148.36
3	Iaurt -2,6% grăsimi	1/120	120	120	2.4	3.6	4.8	60
	Total Dejunul II				19.38	17.06	60.00	553.01
	Dejun la pachet							
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/150	157	154.45	19.35	7.22	29.30	305
	brânză de vaci		100	100	16	6	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13.05	1.70	1.31	0.13	18.66
	crupe de griș		5	4.4	0.59	0.05	3.32	17.67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	stafide		10	10	0.26	0.41	12.45	53.85
	zahăr		3	3	0	0	1.98	8.12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	0.64	0.03	13.22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem de coacăză		10	10	0.14	0.01	6.58	28.05
2	Iaurt -2,6% grăsimi	1/120	120	120	2.4	3.6	4.8	60
3	Fructe proaspete-banane	1/150	165	150	1.35	0.4	31.95	148.36
4	Legume proaspete porționate	1/30	45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
	ardei dulci		45	33.75	0.34	0	2.03	10.13
	Total Dejunul la pachet				24.65	17.96	66.05	551
	Prânz I							
1	Conopidă/ broccoli înăbușită cu unt	1/30	71.00	31	0.98	4.12	1.14	53.54
	conopidă proaspătă/ broccoli		63.90	33.30	0.92	0.00	2.77	15.72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
	usturoi		0.19	0.15	0.01	0.00	0.04	0.21
	sare iodată		1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0.81	0.60	0.02	0.00	0.50	0.21
2	Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean și verdeață	1/200	200.6	136.63	9.07	17.51	20.94	278.5
	fasole		30.4	28	2.1	0.3	6.6	92.65
	cartofi		62.5	42.09	1.2	0.06	11.42	48.1
	morcov		13.3	10	0.14	0.01	0.74	4.36
	ceapă		12	10	0.17	0	0.96	4.23
	ardei dulci		6.66	4	0.05	0	0.3	1.5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4.95	0	44.95
	suc de tomate		11.29	11.29	0.09	0.01	0.52	3.05
	rădăcină de țelină		3.75	2.63	0.02	0.01	0.08	0.42
	ceapă		15	12.6	0.21	0.03	9.2	4.03
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	tomate în suc propriu		20	20	0.2	0.08	0.6	3.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0.6	0.6				
4	Terci din orz cu unt	1/150	70	66	4.29	1.99	29.20	201.3
	crupe de orz		35	35	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
5	Compot din fructe congelate	1/150	33	29	0.11	0	5.95	34.16
	fructe congelate		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1.62	0.24	9.60	53.40
	Total prânz				33.5	17.8	132.4	824.99
	Prânz II							
1	Conopidă/ broccoli înăbușită cu unt	1/50			1.00	7.65	2.05	83.34
	conopidă proaspătă/ broccoli		63.90	33.30	0.92	0.00	2.77	15.72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
	usturoi		0.19	0.15	0.01	0.00	0.04	0.21
	sare iodată		1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0.81	0.60	0.02	0.00	0.50	0.21
2	Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean și verdeață	1/250/50/20	257.04	166.89	11.22	21.84	32.4	341.5
	fasole		40.4	39	2.1	0.3	6.6	92.65
	cartofi		62.5	50	1.2	0.06	11.42	48.1
	morcov		23.3	14	0.14	0.01	0.74	4.36
	ceapă		18	15	0.17	0	0.96	4.23
	ardei dulci		8	6	0.05	0	0.3	1.5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4.95	0	44.95
	suc de tomate		15	15	0.09	0.01	0.52	3.05
	rădăcină de țelină		3.75	2.63	0.02	0.01	0.08	0.42
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2.7	2.5	0.1	0	0.22	1.3
	leuștean		1.35	1.08	0.05	0	0.1	0.44
	sare iodată		0.2	0.2	0	0	0	0
	borș acru alimentar (fără conservanți)		0.3	0.3	0	0	0	0
	frunze de dafin		0.01	0.01	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		8	8	0.22	1.20	0.26	17.28
	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/45/45	165	90	15.98	5.2	12.92	205.76
	carne de porcină degresată, dezosată		67	45	14.63	3.98	1.58	104.25
	ceapă		15	12.6	0.21	0.03	9.2	4.03
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	tomate în suc propriu		20	20	0.2	0.08	0.6	3.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	sare iodată		0.6	0.6				
4	Terci din orz cu unt	1/150	80	76	4.4	1.99	31.22	201.3
	crupe de orz		35	35	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
5	Compot din fructe congelate	1/200	43	39	0.22	0	7.97	58.28
	fructe congelate		40	36.40	0.22	0	5	46.11
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1.62	0.24	9.60	53.40
	Total prânz				33.5	17.8	132.4	979.99
	Total Dejun I+Prânz					470.36	824.99	1295.35
	Total Dejun II+Prânz					553.01	979.99	1533
		* Aportul zilnic de apă notabilă -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
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						
		Saptamana II						
		ZIUA A ȘASEA- LUNI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Paste făinoase fierte cu unt grăsimi 82,5% și legume	1/150	132.00	150.00	3.41	5.25	29.67	172.9
	paste integrale diferite		51	50	2.50	0.55	21.1	65.50
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2.02	2	0.01	1.65	0.00	14.34
	sare iodată		0.40	0.40				
	legume proaspete sau congelate (ardei,dovlecei,roșii și morcov)		45	30	0.56	2.07	1.63	34.50
	roșii proaspete		28	15	0.23	0.05	0.98	4.50
	busuioc		1	1	0.03	0.01	0.03	0.23
2	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	50	3.25	9.00	6.5	157
3	brânză cu cheag tare (45%grăsime)		25	24	6.24	6.48		93.12
4	Fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6	73
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0.23	0.01	6.6	19.36
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	50 ml inf.	0.2	0	1.38	1.09
	zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejun I				15	14.5	48.7	474.53
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Paste făinoase din făină integrală cu unt 85,2% și brânză	150/20			9.52	8.92	36.66	185.53
	paste făinoase din grâu dur		33.8	33.8	1.69	0.37	8.45	121.73
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3.5	3.5	0.02	2.98	0.00	26.18
	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		21	19	2.1	2.59		37.25
	sare iodată		0.9	0.9	0	0	0	0
2	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	50	50	50	3.25	9.00	6.5	234.00
3	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		25	24	6.24	6.48		43.12
4	Fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6	73
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/150/3			0.23	0.01	6.6	19.36
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	50 ml inf.	0.2	0	1.38	1.09
	zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejun II				17,54	27,1	58,6	554,8
	Dejun la pachet							
1	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/19	70	69.00	6.18	8.43	19.34	218.45
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
	brânză cu cheag tare, 45% grăsime		20	19	2.5	2.59		37.25
	unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi		10	10	0.08	5.2	0.14	78
	castraveți		40	37.2	0.3		1.12	23.46
	spanac		20	14.8	0.43	0.06	0.53	33.4
2	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/25	25	25	2.55	5.00	3.6	150.00
3	Fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6	73
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0.2	0.5	54
	amestec de plante și fructe/infuzii		0.2	0.2	0	0.2	0.5	4
	Total Dejunul la pachet				17.8	18.3	35.99	551.54
	Prânz I							
1	Salată din varză de Pekin cu porumb conservat	1/50	71.03	50	1.35	3.18	2.26	79.82
	varză de Pekin		38	23	0.22	0.04	0.44	2.16
	roșii		20	15	0.9	0.02	0.39	9.04
	porumb conservat cantitatea de zahăr nu mai mare de 15g/100g		10	10	0.23	0.12	1.43	10.62
	sare iodată		2	2	0	1	0	0
	ulei		1	1	0	2	0	9
2	Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratăată termic)	1/200/10	186	140.2	8.61	7.03	31.14	289.06
	crupe de arpacaș		20.4	20	0.77	1.3	10.2	46.16
	cartofi		75	55	1.8	0.09	17.13	102.14
	morcov		18.5	15	0.16	0.01	0.9	5.16
	ceapă		18	15.08	0.17	0	0.96	4.23
	ulei		2	2	0	1.98	0	17.98
	tomate proaspete		10.9	9.25	0.06	0	0.43	1.86
	rădăcină de țelină		1.84	1.5	0.07	0.02	0.2	1.3
	verdeață (mărar,pătrunjel)		2.7	2.5	0.1	0.01	0.19	0.89

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Pilaf din pulpă de porc	1/45/150	120	195	13.66	18.39	28.48	317.43
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		71.5	45	10.95	14.7	0	210.93
	ulei de floarea soarelui rafinat		2.5	2.5	0	2.48	0	22.48
	suc de tomate		12.5	12.5	0.1	0.02	0.58	3.38
	ceapă praz		18	15	0.26	0.04	11.04	4.84
	morcovi		19.96	15	0.2	0.02	1.12	6.54
	rădăcină de țelină		3	2	0.02	0	0.06	0.34
	verdeață		2.7	2.16	0.03	0	0.18	0.72
	orez boabe		50	58.2	2.1	1.13	15.5	153.2
	frunze de dafin		0.01	0.01	0	0	0	0
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29.40	0.11	0	5.95	24.58
	mere		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
	Total Prânz							823.47
	Prânz II							
1	Salată din varză de Pekin cu porumb conservat	1/50	71.03	50	1.35	3.18	2.26	79.82
	varză de Pekin		38	23	0.22	0.04	0.44	2.16
	roșii		20	15	0.9	0.02	0.39	9.04
	porumb conservat		10	10	0.23	0.12	1.43	10.62
	sare iodată		2	2	0	1	0	0
	ulei		1	1	0	2	0	9
2	Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată termic)	1/250/10	221.7	158.9	10.61	9.03	39.14	367.41
	crupe de arpacaș		22.4	21.9	0.77	1.3	10.2	46.16
	cartofi		94	75	1.8	0.09	17.13	102.14
	morcov		12.5	10	0.16	0.01	0.9	5.16
	ceapă		12	10.08	0.17	0	0.96	4.23
	ulei		2	2	0	1.98	0	17.98
	tomate proaspete		10.9	9.25	0.06	0	0.43	1.86
	rădăcină de țelină		1.84	1.5	0.07	0.02	0.2	1.3
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2.7	2.5	0.1	0.01	0.19	0.89
3	Pilaf din pulpă de porc	1/45/150	120	195	13.66	18.39	28.48	385.43
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		71.5	45	10.95	14.7	0	210.93
	ulei de floarea soarelui rafinat		2.5	2.5	0	2.48	0	22.48
	suc de tomate		12.5	12.5	0.1	0.02	0.58	3.38
	ceapă praz		18	15	0.26	0.04	11.04	4.84
	morcovi		19.96	15	0.2	0.02	1.12	6.54
	rădăcină de țelină		3	2	0.02	0	0.06	0.34
	verdeață		2.7	2.16	0.03	0	0.18	0.72
	orez boabe		50	58.2	2.1	1.13	15.5	153.2
	frunze de dafin		0.01	0.01	0	0	0	0
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29.40	0.11	0	5.95	45.78
	mere		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
	Total Prânz II				41.67	26.5	134.56	979.64
	Total Dejun I+Prânz					474.53	823.47	1298
	Total Dejun II+Prânz					554.8	979.64	1534.44
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4					
			Săptămâna					
			II					
			ZIUA A ȘAPTEA-MARTI					
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Bulgur fiert cu unt 85,2%	1/150	54	50	5.13	4.74	15.55	157.37
	crupe de bulgur		43.2	42.77	5.1	0.43	15.5	138.10
	unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5.25	5.25	0.03	4.31	0.05	37.27
	sare iodată		0.1	0.1	0	0	0	0
2	Tartină cu ou și brânză cu cheag tare nu mai mare de 45%	1/40/43/25/5	112	107.5	15.5	12.3	19.64	238.53
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.6	1.2	19.2	103.2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ou de găină categoria «Extra»		50	43.5	5.66	4.35	0.44	62.21
	tomate proaspete		75	54	1.08		3.24	18.36
	Mozzarella,sare < 2gr		26	25	2.1	5.4	0	136.6
	verdeață (rucola)		7	5	0.13	0.04	0.19	5.95
3	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0.96	0.36	15.96	63.6
4	Ceai negru cu lămâie	1/150	8.20	6.20	0.03	0.01	3.24	13.04
	ceai negru		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejunul I				16.8	14.6	67	471.9
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Legume porționate	1/50	75	50	0.4	1	2	19.71
	tomate proaspete		30	28.5	0.17		1.2	5.13
	ardei dulci		45	22.5	0.23		1.35	6.75
2	Omletă naturală	1/80	92.10	80.00	7.66	7.56	2.20	178.23
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	50	6.05	6.96	0.7	99.53
	lapte pasteurizat 2.5% grăsime		25	25	0.9	0.6	1.5	45
	spanac		7	5	0.18	0.02	0.18	1.15
	sare iodată		0.1	0.1	0	0	0	0
3	Tartină cu unt 85,2% și mozzarella,sare < 2gr	1/10/25/40			7.06	14.02	19.29	238.2
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	mozzarella,sare < 2gr		26	25	2.1	5.4	0	136.6
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0.96	0.36	15.96	63.6
5	Ceai negru cu lămâie	1/200/5	8.20	6.20	0.03	0.01	3.24	43
	ceai negru		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejunul II				15.22	13.8	88.91	551.46
	Dejun la pachet							
1	Legume proaspete porționate, tomate proaspete	1/50	50	49.5	0.29	0	2	58
2	Ou de găină categoria «Extra»		50	43.5	5.66	4.35	0.44	62.21
3	Coptură din brânză de vaci	1/100			11.1	8.71	17.59	306.11
	Brânză de vaci 5% grăsimi		35	35	5.6	4.13	0.35	70.35
	Ouă de găină,de categoria «Extra»		30	26.1	3.3	2.1	0.26	37.32
	Iaurt natural, 2,5% grăsime		10	10	0.2	0.3	0.4	5.9
	Praf de copt		2	2	0	0	0	0
	Zahăr		2	2	0	0	1.98	6.96
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1.98	0	17.98
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	120	120	0.96	0.36	15.96	63.6
5	Ceai negru cu lămâie	1/200	5.20	3.20	0.03	0.01	0.27	43
	ceai negru		0.20	0.20	0	0	0	0
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	Total Dejun la pachet				16.3	15	47.8	552
	Prânz I							
	Salată din sfeclă roșie și semințe de susan	1/50/5	76	50	2.78	7.48	9.68	139.52
	sfeclă roșie		67	46	1.5	0	8.5	100.84
	sare iodată		0.2	0.2	0	0	0	0
	verdeață (pătrunjel)		2.7	2.5	0.1	0	0.22	1.3
	ulei		4	4	0	3.96	0	35.96
	semințe de susan		5	5	0.43	0	0.78	11
	Supă pireu din conopidă/ broccoli	1/200/5	241.8	200.5	11.5	4.09	45.67	265.45
	cartofi		62.5	45	0.9	0.07	9.2	36
	conopidă		75	58	2	0.1	32.7	25
	ceapă		12.5	10.5	0.18	0	1	4.41
	țelină		12.5	10	0.13	0.01	0.7	4.1
	sare iodată		0.2	0.2	0	0	0	0
	ulei		2.5	2.5	0	2.48	0	22.48
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.8
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/45/30	109.40	75.80	20.94	4.13	3.16	203.76
	fileu de pește pur (merluciu)		75	45	20.40	2.04	0	94.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0.20	0.02	1.46	7.16
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0.40	0.40	0	0	0	0
	Mămăligă cu unt	1/120	37.40	37.05	4.18	1.99	23.25	136.92
	crupe de porumb		35	34.65	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28.80	0.26	0.10	5.81	24.55
	fructe uscate		30	25.80	0.26	0.10	2.84	12.38
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	pâine din faînă de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
	Total Prânz				26.89	16	108.76	823.73
	Prânz II							
	Salată din sfeclă roșie	1/50/5	71.9	50	2.78	7.48	9.68	89.52
	sfeclă roșie		67	46.3	1.5	0	8.5	100.84
	sare iodată		0.2	0.2	0	0	0	0
	verdeață (pătrunjel)		2.7	2.5	0.1	0	0.22	1.3
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	3.96	0	35.96
	Supă pireu din conopidă/ brocoli	1/250/5	241.8	200.5	11.5	4.09	45.67	305.21
	cartofi		62.5	45	0.9	0.07	9.2	36
	conopidă		75	58	2	0.1	32.7	25
	ceapă		12.5	10.5	0.18	0	1	4.41
	țelină		12.5	10	0.13	0.01	0.7	4.1
	ulei		2.5	2.5	0	2.48	0	22.48
	unt		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.8
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/45/30	109.40	75.80	20.94	4.13	3.16	203.76
	fileu de pește pur (merluciu)		75	45	20.40	2.04	0	94.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0.20	0.02	1.46	7.16
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
	Mămăligă cu unt	1/150	37.40	37.05	4.18	1.99	23.25	191.65
	crupe de porumb		35	34.65	4.16	0.35	23.22	123.70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
	Compot din fructe proaspete	1/200	33	28.80	0.26	0.10	5.81	35.78
	fructe uscate		30	25.80	0.26	0.10	2.84	12.38
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	pâine din faînă de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	21	21	1.89	0.63	10.08	103.20
	Total Prânz				36.89	18	123.16	978.18
	Total Dejunul I					474.8	823.73	1298.53
	Total Dejunul II					554.8	978.18	1532.98
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						
		Saptamana						
		II						
		ZIUA A OPTA-MIERCURI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ZIUA OPTA MIERCURI							
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Terci din griș cu lapte și magiun	1/200/10	185	185	3.00	3.50	30.4	165.17
	crupe de griș		30	29.70	3.56	0.30	19.9	106.03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4.50	3.00	7.50	78.00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	magiun/gem		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/21/10/19/20	51	50.20	4.60	3.90	20.77	189.49

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		21	21	3.48	0.52	20.64	53.81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0.08	7.20	0.13	66.10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		20	19.20	4.99	5.18	0	64.50
	ardei dulci proaspeți		26.6	20	0.2	0	1.2	5.99
3	Fruct proaspăt banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
4	Ceai de amestec de plante și fructe	1/200	2.20	2.20	0	0	1.98	8.12
	ceai de mușețel		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	Total Dejun I				13.13	8.1	58.89	472.88
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Brânză de vaci cu smântână	1/90	90	90	13.64	16.5	21.36	186.3
	brânză de vaci pasteurizată cu fracția masică de grăsime 5%		60	60	19.2	10.8	1.2	141.2
	smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		30	30	0.84	4.5	0.96	44.8
2	Bruschetă cu unt, mozzarella 40% grăsime și busuioc	1/21/10/19	51	50.20	5.80	13.90	20.77	213.00
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		21	21	3.48	0.52	20.64	53.81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0.08	8.20	0.13	66.10
	mozzarella cu ceag tare 40% grăsime		20	19.20	4.99	5.18	0	74.50
	busuioc							5.00
3	Ceai de cătină	1/200			0.13	0.02	6.6	25.94
	cătină		16.4	15	0.09	0.01	1.28	7.5
	zahăr		3	3	0	0	4.95	17.4
	lămâie		5.5	5	0.04	0.01	0.37	1.04
4	Fruct proaspăt banane	1/150	172.3	150	1	0.3	22	167.8
	Total Dejun II				22.48	16.7	77.8	553.24
	Dejun la pachet							
1	Bruschetă cu unt, mozzarella 40% grăsime și busuioc	1/43/10/24/1	79	77.20	8.55	13.90	20.77	275.41
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3.48	0.52	20.64	114.81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0.08	8.20	0.13	66.10
	mozzarella cu ceag tare 40% grăsime		26	24.20	4.99	5.18	0	94.50
	busuioc		1	1.00	0	0	0	3.00
2	Asorti de legume proaspete porționate	1/20/20/20/20	105.12	80	0.83	0.04	17.45	74.83
	roșii		28.6	20	0.13	0	0.94	18.04
	ardei dulci		26.6	20	0.2	0	1.2	28
	castraveți p		25	20	0.16	0	0.59	22.34
	ceapă verde		24	20	0.34	0.04	14.72	6.45
3	Fructe proaspete banane	1/120	145	120	1	0.3	22	110
								553.1
	Prânz II							
1	Asorti de legume proaspete porționate	1/20/20/20/20	105.12	80	0.83	0.04	17.45	74.83
	roșii		28.6	20	0.13	0	0.94	4.04
	ardei dulci		26.6	20	0.2	0	1.2	5.99
	castraveți		25	20	0.16	0	0.59	2.34
2	ceapă verde		24	20	0.34	0.04	14.72	6.45
	Zeamă cu orez	1/200	119.92	93.4	1.88	4.07	9.68	324.52
	cartofi		62.5	50	1.2	0.06	11.42	48.1
	boabe de orez		10	10	0.72	0.20	6.24	36.14
	ceapă		12	10	0.17	0.02	7.36	3.23
	ardei dulce		6.66	5	0.05	0	0.3	1.5
	tulpină de țelină		12.5	10	0.04	0	0.25	1.42
	verdeață (pătrunjel)		3.75	2.89	0.14	0.01	0.26	1.24
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1.98	0	17.98
	borș acru alimentar (fără conserveanți)		0.5	0.5	0	0	0	0
	sare iodată		0.01	0.01	0	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/180	149.60	114.40	25.50	3.85	26.95	349.53
	fileu de curcan		66	40	35	0.56	0	238
	crupe de hrișcă		30	28.8	2.38	0.20	13.27	71
	ceapă		20	16	0.29	0.03	12.26	5.38
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0.60	0.60	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	35	31.40	0.11	0	5.95	22.58
	mere		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	gutui		5	5	0	0	2.97	10.17

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahar		3	3	0	0	4.95	7.4
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
	Total Prânzul I							824.00
	Prânz II							
1	Asorti de legume proaspete porționate	1/20/20/20/20	105.12	80	0.83	0.04	17.45	74.83
	roșii		28.6	20	0.13	0	0.94	4.04
	ardei dulci		26.6	20	0.2	0	1.2	5.99
	castraveți		25	20	0.16	0	0.59	2.34
	ceapă verde		24	20	0.34	0.04	14.72	6.45
2	Zeamă cu orez	1/250	153.92	109.4	2.1	4.91	11.68	389.52
	cartofi		89.5	66	1.2	0.06	11.42	48.1
	boabe de orez		15	14	0.72	0.20	6.24	36.14
	ceapă		18	15	0.17	0.02	7.36	3.23
	ardei dulce		6.66	5	0.05	0	0.3	1.5
	tulpină de țelină		12.5	10	0.04	0	0.25	1.42
	verdeță (pătrunjel)		3.75	2.89	0.14	0.01	0.26	1.24
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1.98	0	17.98
	borș acru alimentar (fără conservanți)		0.5	0.5	0	0	0	0
	sare iodată		0.01	0.01	0	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/180	149.60	114.40	25.50	3.85	26.95	349.53
	fileu de curcan		66	40	35	0.56	0	238
	crupe de hrișcă		30	28.8	2.38	0.20	13.27	71
	ceapă		20	16	0.29	0.03	12.26	5.38
	morcov		20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0.60	0.60	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	35	31.40	0.11	0	5.95	41
	mere		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	gutui		5	5	0	0	2.97	10.17
	zahar		3	3	0	0	4.95	7.4
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3.48	0.52	20.64	114.81
	Total Prânzul				30.21	28.00	116.50	978.63
	Total Dejun I+Prânz					472.88	824	1296.88
	Total Dejun II+Prânz					553.24	978.63	1531.87
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Saptamana							
	II							
	ZIUA A NOUA- JOI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Dejun I (clasele1-4)							
1	Fulgi de ovăz cu banane și fructe uscate	1/200/10	125.42	200	4.06	10.72	27.63	165.38
	fulgi de ovăz		33.3	33.27	3.33	2.33	12.31	108.23
	stafide		5.5	5.5	0.09	0.04	3.21	13.75
	fructe uscate		5.1	5.1	0.09	0.04	3.21	14.1
	banane proaspete		71.43	50	0.5	0.12	8.8	44.5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	vanilie		0.1	0.1	0	0	0	0
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, te,adaosuri, E-uri)	1/45	45	45	2.2	0.1	19.6	115.4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		15	15	0.09	12.3	0.14	112.2
	Fructe proaspete kaki	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47	101,3
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	164	164	5.20	3.48	11.06	95.90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		160	160	4.80	3.20	8	83.20
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	cacao praf		2	2	0.40	0.28	1.08	4.58
	Total Dejun I				15.6	13.58	67	472.45
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Terci din ovăz cu unt	1/150	40	39.65	2.55	2.33	21.86	139.69
	fulgi de ovăz		35	34.65	2.53	0.69	21.83	126.47
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.02	1.64	0.03	13.22
2	Carne de pasăre înăbușită în sos	1/55/30	98.12	62.1	14.57	12.03	6.24	149.16
	șold de pui fără piele refrigerată		78.5	52.5	14.2	8.02	5.47	108.45

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	1.98	0	17.98
	piure de tomate		7.5	7.5	0.08	0.03	0.23	1.43
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2.7	2.5	0.01	0	0.22	1.3
	sare iodată		0.1	0.1	0	0	0	0
3	Tartină cu unt 85,2% pe biscuiți	1/20/10	31	30	1.7	10.1	20.19	160
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		11	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	biscuit (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)		20	20	1.64	1.9	20.1	85.2
	Ceai de mușețel	1/150	2.20	2.20	0	0	1.98	8.12
	ceai de mușețel		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	Fructe proaspete Kaki	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47	101,3
	Total Dejun II					16.34	72,3	554,12
	Dejun la pachet				18.3			
	Burgher „Sănătos”	1/125	143.6	125	14.73	4.42	88.23	284.81
	pârjoală din carne de curcan		30	30	8.5	2.2	15.71	81.7
	roșii proaspete		23.6	20	0.13	0	0.94	4.04
	salată verde		5	5	0	0.02	0.38	1.7
	brânză		15.00	4	3.90	0.260	4.05	
	chiflă		50	50	4.1	2.2	42	120
3	Tartină cu unt 85,2% pe biscuiți	1/20/10	31	30	1.7	10.1	20.19	160
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		11	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	biscuit (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)		20	20	1.64	1.9	20.1	85.2
	Ceai de mușețel	1/150	2.20	2.20	0	0	1.98	8.12
	ceai de mușețel		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	Fructe proaspete Kaki	120	135	120	2,4	0,4	12,47	101,3
	Total Dejun la pachet				23	18.01	78	555.34
	Prânz I							
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	154,23	75	3.14	1.78	6.8	156.6
	sfeclă roșie		64	41	0.62	0.1	4.1	21.93
	cartofi		21	15	0.25	0.02	1.86	10.35
	morcov		21	10	0.15	0.03	1.63	7.45
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	10	0.59	0.03	1.73	9.66
	castraveți sărați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produș		14	10	0.08	0.01	0.32	2.52
	praz		3	3	0.05	0.01	0.43	1.83
	sare iodată		0.2	0.2				
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/200/20	127.80	104.11	39.86	41.23	99.38	265.89
	mazăre uscată		20	19.9	4.38	0.2	10.75	60.3
	cartofi		60	43.2	0.86	0.04	8.21	34.56
	ceapă		10	8.4	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
	roșii proaspete		10	9.5	0.06	0	0.4	1.71
	tulpină de țelină		10	8	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeață		3	2.31	0.06	0	0.2	0.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/45/30	151.78	75	10.45	17.81	5.04	212.71
	ficat de pui		85	45	9.1	3.3	0	149.6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8.6	8.6	0	8.51	0	77.31
	Tomat pastă		5.2	5	0.25	0	0.75	8.5
	Smântână, 15% grăsimi		20	20	0.56	6	1.28	40
	Ceapă		37.7	31.2	0.54	0	3.01	13.3
	Sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
4	Bulgur	1/150	43.2	42.77	5.1	0.43	15.5	138.10
	crupe de bulgur		35	34.65	4.16	0.35	23.22	123.7
	unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsimi		5.25	5.25	0.03	4.31	0.05	39.27
	sare iodată		0.1	0.1	0	0	0	0
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3.48	0.52	20.64	114.81
6	Compot din fructe congelate	1/150	23	22.00	0.26	0.10	5.81	24.55
	fructe congelate		20	19.00	0.26	0.10	2.84	12.38
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	Total prânz				37.5	18.1	136	823.28

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Prânz II								
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	154,23	75	3.14	1.78	6.8	156.6
	sfeclă roșie		64	41	0.62	0.1	4.1	21.93
	cartofi		21	15	0.25	0.02	1.86	10.35
	morcov		21	10	0.15	0.03	1.63	7.45
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	10	0.59	0.03	1.73	9.66
	castraveți sărați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produs		14	10	0.08	0.01	0.32	2.52
	praz		3	3	0.05	0.01	0.43	1.83
	sare iodată		0.2	0.2				
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		17
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/250/20	150.00	112.39	140.31	1148.7	106.18	315.89
	mazăre uscată		40	39	4.38	0.2	10.75	60.3
	cartofi		60	43.2	0.86	0.04	8.21	34.56
	ceapă		15	10	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		15	11	0.1	0.01	0.56	3.28
	roșii proaspete		15	9.5	0.06	0	0.4	1.71
	tulpină de țelină		12	10	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeață		3	2.31	0.06	0	0.2	0.8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/45/30	151.78	75	10.45	17.81	5.04	212.71
	ficat de pui		85	45	9.1	3.3	0	149.6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8.6	8.6	0	8.51	0	77.31
	Tomat pastă		5.2	5	0.25	0	0.75	8.5
	Smântână, 15% grăsime		20	20	0.56	6	1.28	40
	Ceapă		37.7	31.2	0.54	0	3.01	13.3
	Sare iodată		0.8	0.8	0	0	0	0
4	Bulgur	1/150	43.2	42.77	5.1	0.43	15.5	138.10
	crupe de bulgur		35	34.65	4.16	0.35	23.22	123.7
	unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5.25	5.25	0.03	4.31	0.05	39.27
	sare iodată		0.1	0.1	0	0	0	0
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3.48	0.52	20.64	114.81
6	Compot din fructe congelate	1/150	763	728	100.86	1107.6	12.47	41.23
	fructe congelate		30	26.40	0.11	0	2.98	12.41
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
	Total prânz				37.5	18.1	136	976
	Total Dejun I+Prânz					472.45	823.28	1295.73
	Total Dejun II+Prânz					554.12	976	1530.12
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4							
	Săptămâna II							
	ZIUA A ZECE - VINERI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun I (clasele 1-4)								
1	Budincă din brînză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/120/10	161	159	19.35	15.22	31.47	320.12
	brînză de vaci		100	100	16	9	1	189
	ouă de găină de categorie «Extră»		15	13.05	1.70	1.31	0.13	18.66
	crupe de griș		5	4.95	0.59	0.05	3.32	17.67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	stafide		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0.14	0.75	0.16	10.80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05
2	Iaurt -2,6% grăsimi	1/120			2.4	3.6	4.8	60
3	Fructe proaspete-banane	120	132	120	0.45	0	11.95	89.36
	Total Dejun I							473.31
	Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Chek cu mere și miez de nuci	1/150/5	163	155	12.15	14.91	21.41	284.42
	ouă de găină		30	26.1	3.39	2.61	0.26	37.32

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	mere proaspete		30	26.4	0.11		2.98	12.41
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2.43	0.36	14.4	80.1
	zahăr		2	2			1.98	8.12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10	10	0.2	0.3	0.4	5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	miez de nuci		5	5	1	3.5	0.86	32.75
	praf de copt		2	2				
2	laurt -2,6% grăsimi	1/120			2.4	3.6	4.8	60
3	Fructe proaspete-banane	1/120	111	100	0.35	0	9.95	64
4	Ceai de mușețel	1/150	2.20	2.20	0	0	1.98	8.12
	ceai de mușețel		0.20	0.20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1.98	8.12
	Total Dejun II				18	16.5	74.12	554.24
	Dejun la pachet							
	Chek cu mere și miez de nuci	1/120/5	163	155	12.15	14.91	21.41	245.18
	ouă de găină		30	26.1	3.39	2.61	0.26	37.32
	mere proaspete		30	26.4	0.11		2.98	12.41
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2.43	0.36	14.4	80.1
	zahăr		2	2			1.98	8.12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10	10	0.2	0.3	0.4	5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.64	0.03	13.22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2		18
	miez de nuci		5	5	1	3.5	0.86	32.75
	praf de copt		2	2				
	laurt -2,6% grăsimi	1/120			2.4	3.6	4.8	60
	Fructe proaspete-banane	1/150	111	100	0.35	0	11.95	89.36
	Tartă cu magiun	1/50	50	50	6.8	1.5	15.5	153.67
	Total Dejun la pachet				29.87	17	78	549.03
	Prânz I							
1	Conopidă/ brocoli/dovlecei înăbușită cu unt	1/30	55	30.8	0.78	3.08	0.56	63.54
	conopidă proaspătă/ brocoli		43.90	24.30	0.92	0.00	2.77	15.72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
	usturoi		0.19	0.15	0.01	0.00	0.04	0.21
	sare iodată		1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	verdeată (mărar, pătrunjel)		0.81	0.60	0.02	0.00	0.50	0.21
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	205.80	165.51	2.41	5.15	15.76	287.85
	sfeclă roșie		50	40	0.68	0	4.32	17.20
	varză albă		50	40	0.32	0	2.16	12.40
	cartofi		50	36	0.72	0.04	6.84	28.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	tulpină de țelină		10	8	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeată		3	2.31	0.06	0	0.20	0.80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.80	0.80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0.22	1.20	0.26	17.28
3	Pirjoale din carne de pui	1/60	82.20	60.00	32.95	25.66	19.24	198.00
	carne de bovină dezosată/ porcină		60	45	32	23.52	13.60	152
	pâine din faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	7	0.81	0.12	4.80	16.7
	ceapă		10	5.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0.20	0.20	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	193.40	151.80	2.50	3.18	22.22	189.60
	cartofi		150	118	2.16	0.11	20.52	86.40
	ceapă		15	10.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		15	10	0.10	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	33	0.22	0.01	6.75	28.97
	prune/pere/gutui		30	27	0.19	0	3.51	15.93

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/21	21	21	1.89	0.63	10.08	54.18
	Total Prânzul				12.37	16.85	23.82	821.17
	Prânz II							
1	Conopidă/ brocoli/dovlecei înăbușită cu unt	1/50	70	47.8	0.98	4.12	1.14	123.54
	conopidă proaspătă/ brocoli		63.90	33.30	0.92	0.00	2.77	15.72
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
	usturoi		0.19	0.15	0.01	0.00	0.04	0.21
	sare iodată		1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0.81	0.60	0.02	0.00	0.50	0.21
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	205.80	165.51	2.41	5.15	15.76	287.85
	sfeclă roșie		50	40	0.68	0	4.32	17.20
	varză albă		50	40	0.32	0	2.16	12.40
	cartofi		50	36	0.72	0.04	6.84	28.80
	ceapă		10	8.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		10	8	0.10	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	tulpină de țelină		10	8	0.06	0.02	0.27	1.12
	verdeață		3	2.31	0.06	0	0.20	0.80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.82	0.01	6.61
	sare iodată		0.80	0.80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		8	8	0.22	1.20	0.26	17.28
3	Pîrjoale din carne de pui	1/75	102.20	60.00	32.95	25.66	19.24	210.00
	carne de bovină dezosată/ porcină		80	45	32	23.52	13.60	152
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	7	0.81	0.12	4.80	26.7
	ceapă		10	5.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0.20	0.20	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	193.40	151.80	2.50	3.18	22.22	189.60
	cartofi		150	118	2.16	0.11	20.52	86.40
	ceapă		15	10.40	0.14	0.02	0.84	3.53
	morcov		15	10	0.10	0.01	0.56	3.28
	tomate în suc propriu		10	10	0.10	0.04	0.30	1.90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0.40	0.40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/200	38	33	0.22	0.01	6.75	45.10
	prune/pere/gutui		30	27	0.19	0	3.51	15.93
	lămâie		5	3	0.03	0.01	0.27	0.87
	zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3.48	0.52	19.20	114.81
	Total Prânzul				44.27	32.95	67.33	972.32
	Total Dejun I+Prânz					473.31	851.17	1324.48
	Total Dejun II+Prânz					554.24	972.32	1526.56
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						