

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Bălți _____ Data ____ / ____ 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data ____ / ____ 2026
---	---

**Meniul- Model
pentru 7 zile**

**pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 11-16 ani, cu regim
de 24 ore din cadrul taberelor de odihnă și întremarea sănătății
în perioada vară pentru anul 2026**

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/250		6,54	11,37	51,68	370,73
	Orez, șlefuit		45,00	3,29	0,90	28,35	164,25
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		200,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Stafide		10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2.	Biscuiți în asortiment	1/45		3,69	4,28	33,30	191,70
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		45,00	3,69	4,28	33,30	191,70
3.	Cacao pe lapte	1/200		4,50	3,00	12,45	98,29
	Lapte 2.5%		200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf		1,00				
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,73	18,65	97,43	660,72
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă cu carne de pui	1/250/5/50		16,25	11,62	36,99	224,36
	Cartofi		70,00	1,40	0,07	13,30	56,00
	Varză albă		60,00	0,48	0,00	3,24	18,60
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		10,00	0,07	0,02	0,30	1,60
	Pătrunjel		1,00	0,04	0,00	0,09	0,41
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		65,00	13,52	5,72	3,90	77,35
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/150		9,07	4,87	57,95	305,46
	Crupe de hrisca		71,00	8,52	0,71	47,57	253,47
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		12,00	0,20	0,02	8,76	3,84
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Pârjoală	1/80		21,90	14,42	15,10	218,59
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		90,00	18,72	7,92	5,40	107,10
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		1,00				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine portionata	1/50/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/70		2,75	8,03	12,52	91,60
	Roșii		40,00	0,30	0,00	2,10	9,00
	Conopidă		20,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		12,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				54,37	40,08	168,11	1065,60
Gustare							
1.	Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	75	75	11	9	31,2	225,0
2.	Iaurt natural	1/100	100,00	3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	Fructe de sezon	1/100	0,00	0,60	0,00	21,90	90,79
	Fructe proaspete		150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,60	13,50	59,10	390,79
Cina							
1.	Fileu de pui în sos alb	1/70/20		26,28	8,60	8,62	216,40
	Fileu de pui		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		1,00				
2.	Paste spic fierte cu unt	1/200		4,08	8,40	38,13	238,00
	Paste fainoase		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00				
3.	Legume porționate cu semințe de susan	1/80		4,86	0,72	28,80	160,20
	Roșii/castraveti		80,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Semințe de susan		10,00				
4.	Ceai	1/200	200,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		1,00				
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				35,22	17,72	80,50	634,89
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				84,04	72,23	334,58	2926,86

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omlėtă cu legume și carne de pui	1/150		29,40	18,30	9,50	314,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		120,00	15,60	12,00	1,20	171,60
	Lapte 2.5%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2.	Tartină cu unt	1/50/10		3,32	8,68	19,33	184,80
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				32,75	26,99	34,05	520,56
Gustare							
1.	Fruite proaspete	1/100	110,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/250/10		6,19	7,14	58,16	275,06
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Rădăcină de țelină		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
2.	Fileu de pește copt în crusta de mălai	1/80		31,10	8,09	14,00	250,80
	Pește		170,00	28,90	2,89	0,00	134,30
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Crupe de porumb		10,00	1,20	0,10	6,70	35,70
3.	Mamăligă	1/150		6,08	8,70	33,63	256,50
	Crupe de porumb		50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	Brânză cu smântână	1/50/20					
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
5.	Pâine portionata	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,00	0,39	0,00	12,10	52,74
	Prune		55,00	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				52,31	26,03	165,89	1097,60
Gustare de seară							
1.	Covrigei	1/150		6,60	1,80	47,40	192,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		60,00	6,60	1,80	47,40	192,00
2.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				12,60	1,90	53,40	284,00
CINĂ							
1.	Terci puhav din grâu	1/150		25,67	12,63	73,77	496,07
	Crupe de grau marunt		71,00	8,52	0,71	47,57	253,47
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/80/20					
	Carne de porc degresată		80,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	1,30	1,00	0,10	14,30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
3.	Pâine portionata	1/60		4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,00	0,32	0,00	10,80	46,84
	Prune		45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Salată din varză cu semințe de floarea soarelui	1/70		2,63	7,01	5,72	88,10
	Varză albă		51,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Morcov		10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ardei dulci		10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				46,08	22,26	172,49	791,21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				144,08	77,18	435,77	2734,73

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/250		12,08	12,70	45,61	368,62
	Crupe de hrisca		50,000	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	Tartina cu branza tare	1/50/20		9,25	6,00	24,00	211,10
	Pâine albă		50,000	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brînză tare (cașcaval) 45%		20,000	5,20	5,40	0,00	77,60
3.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,33	22,70	79,61	683,72
Prânz							
1.	Supa cremă de mazăre și crutoane	1/250/10		17,76	6,02	73,20	368,60
	Mazăre uscată		60,000	13,80	0,60	31,80	188,40
	Cartofi		80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		20,000	0,14	0,04	0,60	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pâine albă		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș de vită	1/80/20		22,83	11,32	23,90	272,80
	Carne de vițel		100,000	20,20	7,00	0,00	150,00
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu		10,000	2,00	0,20	14,60	71,60
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Piure de cartofi	1/170		4,08	8,40	38,13	238,00
	Cartofi		200,000	4,00	0,20	38,00	160,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	Salata din sfecla	1/70		1,40	1,03	11,84	38,94
	Sfeclă		60,000	1,02	0,00	6,48	25,80
	Pătrunjel		1,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Conopidă		10,000	0,20	0,01	5,00	2,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliata	1/60		5,40	1,80	28,80	154,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	5,40	1,80	28,80	154,80
6.	Limonadă	1/200		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		20,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				51,62	28,59	179,66	1088,71
Gustarea de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/100/10		20,01	10,21	50,42	420,61
	Brânză albă de vaci 5%		80,000	12,80	7,20	0,80	160,80
	Lapte 2.5%		30,000	0,90	0,60	1,50	15,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,17	0,90	0,09	12,87
	Făină de grâu		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
	Gem		10,000	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Ceai rece	1/200		0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				20,01	10,21	60,32	461,19
CINĂ							
1.	Pilaf cu carne de porc	1/350		26,23	16,32	72,20	411,20
	Orez, șlefuit		75,000	5,48	1,50	47,25	273,75
	Carne de porc degresată		100,000	20,00	14,70	8,50	120,00
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Salată morcov corean	1/70		1,08	0,09	12,20	31,90
	Morcov		70,000	0,91	0,07	4,90	28,70
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
3.	Pâine feliată	1/60		4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă		60,000	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,00	0,00	4,95	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,000	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				11,42	2,31	93,20	695,39

	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III	110,87	63,95	425,32	2977,02
--	-----------------------------------	--------	-------	--------	---------

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		9,38	11,60	44,33	339,38
	Crupe de griș		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
2.	Ou fiert	1/50		13,82	7,44	41,80	267,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
5.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,20	19,04	91,08	626,87
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Borș cu carne/ sfeclă și smântână	1/250/10		13,95	13,26	44,97	234,30
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		10,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		25,00	0,20	0,00	1,35	7,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Carne de porc degresată		50,00	10,00	7,35	4,25	60,00
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Șnițel de pui	1/80		27,95	8,60	8,45	216,25
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Cus-cus cu unt	1/150		5,08	8,85	37,13	256,50
	Cus cus		50,00	5,00	0,65	37,00	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată din mazare si muraturi	1/70		1,25	0,09	3,35	35,20
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		25,00	0,25	0,05	0,75	3,00
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		21,00
5.	Pâine feliată	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,22	0,06	18,15	71,93
	Gutuie		55,00	0,22	0,06	8,25	31,35
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				57,00	32,96	160,05	1076,68
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu fructe fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	1/75		11	9	31,2	225,0
3.	Iaurt natural	1/100		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,000	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				14,00	13,50	37,20	300,00
CINĂ							
1.	Bulgur cu legume sotate și gamba de pui coaptă	1/150/80		32,32	16,29	48,19	406,81
	Bulgur		70,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Ardei dulci		15,00	0,15	0,00	0,90	4,50
	Morcov		10,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		10,00	0,30	0,12	1,82	9,70
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		120,00	24,96	10,56	7,20	142,80
2.	Salată verde cu roșii chery și semințe de susan	1/70		11,51	10,74	46,36	111,70
	Verdeață (Frunze de spanac, rucoala, patrunjel, marar etc)		50,00	2,64	0,24	5,40	24,60
	Roșii		20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/50	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Limonadă	1/200		0,34	0,09	24,90	54,88
	Clemantine(mandarine)		30,00	0,24	0,06	24,00	11,40
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				44,17	27,12	119,45	784,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				124,86	79,25	383,11	2835,86

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/230		15,30	7,80	48,65	362,55
	Paste făinoase din făină integrală		65,00	6,50	0,85	48,10	234,00
	Brânză albă de vaci 5%		55,00	8,80	4,95	0,55	110,55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tartină cu gem	1/20/20		1,90	0,26	22,75	99,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
3.	Cacao pe lapte	1/200		6,60	4,14	26,79	126,58
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Fructe proaspete de sezon	1/100					
	Fructe proaspete		100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,20	12,20	109,49	635,63
Prânz							
1.	Supa cu orez și fileu de pui	1/250/30		18,50	6,22	44,85	265,15
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Orez, șlefuit		25,00	1,83	0,50	15,75	91,25
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
2.	Tocaniță de pui	1/80		24,43	10,58	19,80	210,60
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		50,00	10,40	4,40	3,00	59,50
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

3.	Varza cu cartofi înăbușiți	1/150		3,40	0,16	40,40	125,60
	Cartofi		100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Varză albă		100,00	0,80	0,00	5,40	31,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Salată fitnesss	1/70		1,21	2,12	7,14	50,90
	Sfeclă		30,00	0,51	0,00	3,24	12,90
	Rădăcină de țelină		30,00	0,21	0,06	0,90	4,80
	Morcov		30,00	0,39	0,03	2,10	12,30
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Pâine feliată	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				57,29	26,30	163,39	1027,13
Gustarea de seară							
1.	Biscuiți cu unt	1/60/5		4,92	5,70	44,40	255,60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		60,00	4,92	5,70	44,40	255,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				10,92	5,80	50,40	347,60
CINA							
1.	Pârjoală școlareasca cu cartofi copti	1/80/200		27,99	31,88	70,98	502,25
	Carne de porc degresată		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Cartofi		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Legume porționate	1/60		0,36	0,00	2,52	10,80
	Roșii		60,00	0,36	0,00	2,52	10,80
3.	Ceai rece din amestec de fructe	1/200		0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/60	60,00	2,00	2,00	2,00	256,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				28,35	31,88	83,40	809,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				81,49	38,50	272,88	2820,29

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovaz pe lapte	1/250			9,58	13,60	38,53	327,24
	Fulgi de ovaz		35,00	35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Lapte 2.5%		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fara grasimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Tartina cu cascaval	1/40/20			8,44	5,88	19,20	184,40
	Paine alba fortificata cu Fe si acid folic		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Branza tare (cascaval) 45%		20,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
3.	Ceai cu lamaiie	1/200			0,10	0,03	5,85	23,19
	Amestec din plante/fructe		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahar		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lamiiie		10,00	10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,12	19,51	63,58	534,83
Gustare								
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz								
1.	Supă cu carne și tăiței	1/250			20,03	4,69	51,08	267,50
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Fileu de pasăre		60,00	60,00	15,00	1,20	0,60	68,40
	Pătrunjel		5,00	5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rădăcină de pătrunjel		5,00	5,00	0,11	0,01	0,33	1,45
2.	Fileu julien în sos alb	1/70			27,62	7,74	30,52	249,60
	Fileu de pasăre		100,00	100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	Terci de arpacaș	1/150			6,68	8,75	36,98	274,35
	Crupe de arpacas		55,00	55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Unt fara grasimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	Salata fitness	1/50			2,05	3,14	39,65	57,60
	Conopidă		30,00	75,00	1,50	0,08	37,50	18,75
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pătrunjel		5,00	5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		10,00	10,00	0,07	0,02	0,30	1,60
5.	Pâine feliată	1/80			7,20	2,40	38,40	206,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		80,00	80,00	7,20	2,40	38,40	206,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,45	0,20	15,35	64,08
	Vișine		50,00	50,00	0,45	0,20	5,45	23,50
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					64,03	26,92	211,98	1119,53
Gustarea de seară								
1.	Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	1/75			11	9	31,2	225,0
2.	Iaurt	1/100			3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,000	150,000	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară					14,00	13,50	37,20	300,00
Cina								
1.	Salată din legume fierte	1/200			5,23	5,25	45,10	212,41
	Cartofi		150,00	150,00	3,00	0,15	28,50	120,00
	Morcov		45,00	32,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		15,00	15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
	Sfeclă		60,00	60,00	1,02	0,00	6,48	25,80
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Mazăre conservată		10,00	10,00	0,50	0,02	1,30	4,00
2.	Pâine feliată	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine din făină		70,00	70,00	6,30	2,10	33,60	180,60
3.	Gambă coaptă	1/90			28,06	17,22	26,75	242,35
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		120,00	120,00	24,96	10,56	7,20	142,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe uscate+stafide		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					39,93	25,11	131,95	747,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					122,57	71,67	420,04	2750,12

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din bulgur pe lapte	1/250			12,68	12,75	51,93	398,64
	Bulgur		55,00	55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Lapte 2.5%		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Tartina cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,60	4,42	16,57	131,16
	Lapte 2.5%		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,60	25,85	87,83	714,60
Prânz								
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/250/10			3,49	6,73	37,85	177,88
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Varză albă		90,00	90,00	0,72	0,00	4,86	27,90
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Pârjoală	1/80			25,64	20,22	34,23	275,69
	Carne de porc degresată		100,00	100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Făină de grâu		10,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Piureu de cartofi	1/180			4,78	8,62	42,43	259,20
	Cartofi		220,00	220,00	4,40	0,22	41,80	176,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din legume cu semințe de floarea soarelui	1/70							
					2,67	9,02	11,72	99,10	
	Roșii		50,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00	
	Ceapă		10,00	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20	
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00	
	Semințe de floarea soarelui		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50	
	Brocoli		10,00	10,00	0,20	0,00	0,60	3,40	
5.	Compot din fructe proaspete	1/200							
					0,39	0,00	12,10	52,74	
	Prune		55,00	55,00	0,39	0,00	7,15	32,45	
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29	
6.	Pâine feliata	1/80							
					6,48	0,96	38,40	213,60	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					43,45	45,55	176,74	1078,20	
1.	Biscuiți în asortiment	1/80							
					8,88	14,80	19,33	258,80	
2.	Chefir	1/200							
					6,00	0,10	6,00	92,00	
	Chefir 2.5%		200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					14,88	14,90	25,33	350,80	
CINĂ									
1.	Papricaș de pui	1/80							
					26,80	5,24	24,90	195,20	
	Fileu de pasăre		100,00	100,00	25,00	2,00	1,00	114,00	
	Făină de grâu		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20	
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40	
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80	
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00	
2.	Pâine feliată	1/60							
					4,86	0,72	28,80	160,20	
	Pâine albă		60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20	
3.	Hrișcă cu legume	1/150							
					9,32	5,85	64,17	316,87	
	Crupe de hrisca		71,00	71,00	8,52	0,71	47,57	253,47	
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20	
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40	
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80	
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00	
4.	Ceai	1/200							
					0,00	0,00	9,90	40,58	
	Amestec din plante/fructe		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58	
5.	Legume feliate	1/50							
					0,40	0,00	1,50	6,00	
	Castraveți		50,00	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ					9,06	0,83	62,77	718,85	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					107,03	83,21	392,34	2862,45	