

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Teaci

„APROBAT”

Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentaţie
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubuioag

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor IX-XII cu profil sportiv

(asigurați cu dejun cald și prânz)

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica al mun. Chişinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2023-2024

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert, categoria "Extra"	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Tartină cu brânză tare pe chiflă pentru elevi	1/20/50		10.18	7.49	43.33	280.11
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.10	20.00	5.20	5.86	0.13	77.60
Chiflă pentru tartină	50.00	50.00				
Făină de grâu	40.00	40.00	4.11	0.37	42.10	186.20
Zahăr	1.75	1.75	0.00	0.00	0.99	3.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	1.00	1.00	0.01	0.73	0.01	7.90
Ouă de găină, categoria extra	0.1 buc	4.00	0.76	0.53	0.02	0.85
Drojdie	1.00	1.00	0.10	0.00	0.08	3.60
Pilaf dulce cu fructe	1/180g		3.30	6.11	62.34	295.93
Orez	40.80	40.80	2.89	0.96	26.12	132.82
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	30.00	12.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	10.00	10.00	0.09	8.25	0.06	74.80
Stafide	14.00	14.00	0.02	0.01	10.94	43.93
Caise uscate	10.00	10.00	0.52	0.05	6.26	24.10
Mere proaspete	18.00	15.84	0.07	0.00	3.03	8.28
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite proaspete	1/150		1.65	0.45	28.20	133.50
Banane	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN I						20,50 lei
PRÂNZ						
Salată "Vitaminică"	1/100/15		5.20	13.50	18.60	230.58
Varză	31.30	25.00	0.40	0.00	1.40	8.00
Mere	34.00	30.00	0.10	0.00	3.80	15.60
Caise uscate	20.00	20.00	1.60	0.00	6.40	48.40
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	1.60	6.88
Morcov	12.50	10.00	0.08	0.00	1.80	10.40
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (în floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Supă cu cartofi și crupe și smântână (pr. term)	1/250/20		2.44	4.40	19.12	167.60
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacas sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/80/50		27.78	7.27	11.43	180.35
Carne de pui refrigerată	134.40	118.40	27.31	2.19	1.09	124.50
Ulei nerafinat	5.00	0.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Morcov	15.00	0.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Piure din cartofi	1 / 180		3.66	4.60	28.42	235.64
Cartofi	240.00	175.00	3.60	0.20	32.83	186.24
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu mac	1/50		0.14	3.65	24.5	177.09
Făină integrală de grâu	25.00	25.00	0.01	0.02	21.90	134.40
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	4.20	4.20	0.04	3.44	0.06	32.80
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.10	0.09	0.19	0.14	0.09
Semințe de mac	0.70	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00
Pâine	1/65/60		10.65	2.58	60.00	328.35
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	65.00	65.00	5.25	0.78	31.20	173.55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ						25,50 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			21.05	53.12	152.44	1380.87
TOTAL PE ZI			41.52	71.57	297.29	2194.51

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt și magiun	1/10/7/40		3.82	9.41	23.92	202.25
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Magiun	7.00	7.00	0.14	0.01	4.58	21.05
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Budincă din brânză de vaci	1/80		12.28	8.16	8.12	228.67
Brânză de vaci (9% grăsime)	75.20	74.63	12.03	6.77	0.75	151.15
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Terci din grîș pe lapte și unt	1/180/5		8.30	5.61	37.82	250.97
Grîș	33.30	33.30	4.75	0.40	26.51	141.23
Lapte, 2.5% grăsime	90.00	90.00	3.52	2.34	5.86	60.84
Zahăr	5.40	5.40	0.00	0.00	5.40	21.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fruite proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Mere, pere, struguri, prune	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						20.50 lei
TOTAL			25.34	23.43	95.43	805.98
PRÂNZ						
Morcov sotate cu unt și semințe de susan	1/80		3.33	10.47	10.85	115.30
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	16.00	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)	1/250/20		2.96	7.35	18.35	160.53
Steclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Pure de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0.5/1.00	0.5/1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdețată (nătrunel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chiftele moldovenești	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu brânză tare (prel. rolă)	1/150/15		9.18	7.95	39.00	274.50
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Chiflă cu scortişoară	1/80		4.17	5.44	42.37	325.92
Făină integrală de grâu	40.00	40.00	4.00	0.40	38.90	272.53
Zahăr	3.20	3.20	0.00	0.00	3.20	13.07
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.60	5.60	0.05	4.59	0.08	38.40
Drojdie	0.16	0.16	0.12	0.25	0.19	0.12
Scortişoară	0.90	0.90	0.00	0.20	0.00	1.80
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL			13.83	15.87	97.38	1384.91
TOTAL PE ZI			39.17	39.30	192.81	2190.89

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:2

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 1						
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/10/50		7,14	4,53	19,20	265,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,10	15,00	3,90	4,40	0,10	58,20
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Gulaș din carne de porcină cu sos	1/50/50		15,67	3,79	17,70	166,66
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	75,00	52,40	13,13	1,05	0,53	59,75
Ulei nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Ceapă	25,00	21,00	0,33	0,00	1,90	8,92
Morcov	25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	6,84
Făină de grâu	18,75	18,75	1,87	0,19	13,63	67,13
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale cu unt	1/180		5,39	1,08	29,75	195,44
Grâu, orz, mei	45,00	45,00	5,36	1,03	29,70	158,04
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Băutură de măceș	1/200		0,34	0,14	17,55	75,40
Măceș	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite proaspete	1/150		0,84	0,24	18,50	93,50
Mere	160	150	0,84	0,24	18,50	93,50
TOTAL PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100/15		4,20	13,00	12,30	173,15
Sfeclă	93,40	75,00	1,10	0,20	6,40	27,80
Porumb conservat (3,2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27,00	15,00	0,40	0,30	1,40	10,80
Lămâie	2,40	1,0 (suc)	0,00	0,00	0,90	3,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Semințe (floarea soarelui, susan)	15,0	15,00	2,70	7,50	3,60	85,95
Supă cu cartofi, paste făinoase și smântână (pr. termic)	1/250/10		3,23	5,67	25,00	168,86
Cartofi	100,00	75,00	1,40	0,10	15,10	65,30
Paste făinoase	10,00	10,00	1,20	0,10	7,60	36,30
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Piure de tomate	0,20	0,20	0,05	0,00	0,32	1,37
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdețată (mărar, pătrunjel)	1,35	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Peste înăbușit cu legume	1/80/50		7,75	12,05	2,50	129,95
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	144,40	85,71	12,62	1,27	0,00	79,20
Ceapă	30,00	23,00	0,26	0,20	1,40	9,60
Morcov	30,00	27,00	0,19	0,02	0,70	3,15
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	2,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Cartofi fierți cu unt și mărar	1/180g		5,77	6,00	53,22	271,42
Cartofi	277,20	180,00	5,47	0,26	53,16	228,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	7,00	7,00	0,30	5,74	0,06	43,42
Mărar proaspăt	3,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	19,82	81,55
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	60,87
Chiflă cu susan	1/65		6,11	9,28	38,55	289,42
Făină de grâu	46,8	46,80	4,69	0,32	28,00	182,00
Zahăr	7,0	7,00	0,00	0,00	6,90	24,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,0	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ou de găină, categoria Extra	6,0	4,00	1,13	0,87	0,09	7,50
Semințe de susan	5,0	5,00	0,09	0,04	3,15	9,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,0	3,00	0,00	2,98	0,00	26,82
Drojdie	3,0	3,00	0,17	0,97	0,36	2,10
Pâine	1/60/60		10,25	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,85	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
SUMA PRÂNZ +DEJUN			37,49	48,52	208,99	1429,35
TOTAL			66,87	58,30	311,69	2225,55
TOTAL PE ZI						
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide:1,1,3,6						

Meniu model unic pentru elevi (cl IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	200.00	200.00	5.87	3.00	22.53	162.80
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/180		5.45	6.18	33.47	213.65
Hrișcă	45.00	45.00	5.35	0.44	33.37	159.05
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.10	5.74	0.10	54.60
Chiflă pentru elevi cu brânză tare și fileu fiert	1/20/40/50		10.18	7.50	43.33	342.36
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.10	20.00	5.20	5.87	0.13	77.60
Fileu de găină refrigerat	67.20	59.20	13.66	1.10	0.55	62.25
Chiflă pentru elevi (tartină)	50.00	50.00				
Făină de grâu	40.00	40.00	4.11	0.37	42.10	186.20
Zahăr	1.75	1.75	0.00	0.00	0.99	3.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1.00	1.00	0.01	0.73	0.01	7.90
Ouă de găină, categoria extra	0.1 buc	4.00	0.76	0.53	0.02	0.85
Drojdie	1.00	1.00	0.10	0.00	0.08	3.60
Fructe proaspete	1/120		0.72	0.29	22.32	84.00
Hurmale	130	120	0.72	0.29	22.32	84.00
TOTAL			22.22	16.97	183.33	802.81
PRÂNZ						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/100		1.50	5.00	6.36	85.96
Morcovi	31.17	25.00	0.17	0.00	2.00	13.83
Sfeclă	43.66	33.33	0.33	0.00	2.16	14.33
Mazare verde conservată	25.70	17.00	1.00	0.00	2.20	12.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu smântână (pr. termică)	1/250/20		2.01	7.31	16.11	145.33
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	0.60	0.00	8.00	36.10
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Biftec din carne de porc	1/80		16.11	8.59	18.69	237.36
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	60.80	59.20	13.94	3.85	2.80	119.84
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	17.60	17.60	0.48	0.51	0.82	16.64
Pâine de grâu	14.40	14.40	0.69	0.09	7.55	33.60
Pesmeți	8.00	8.00	0.68	0.84	5.70	27.73
Ceapă	19.20	16.00	0.32	0.00	1.82	9.85
Ulei nerafinat	3.30	3.30	0.00	3.30	0.00	29.70
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Chiflă de cozonac cu stafide și zahăr pudră	75.00		7.60	8.93	39.70	289.40
Făină de grâu	40.00	40.00	4.20	0.38	29.60	131.90
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	4.50	4.50	0.06	3.40	0.04	31.80
Lapte , 2.5% de grăsimi	15.00	15.00	0.30	0.25	0.46	5.80
Ouă de găină, categoria Extra	15.00	15.00	2.80	1.90	0.70	29.50
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	30.00
Drojdie	1.30	1.30	0.18	0.00	0.10	1.00
Stafide	15.00	15.00	0.06	0.00	3.80	32.40
Ulei de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Pâine	1/60/60		10.25	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.85	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			44.09	38.15	217.33	1395.72
TOTAL PE ZI			66.31	55.12	400.66	2198.53
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid		1:1.4	

Meniu model unic pentru elevi (cl IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani" și gem	1/15/7/50		4.76	13.82	28.79	267.05
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	15.00	15.00	0.12	12.30	0.21	117.00
Gem de fructe	7.00	7.00	0.14	0.02	4.58	21.05
Terci din cereale integrale cu lapte, fructe uscate și unt	1/200/10/5		19.85	7.06	35.83	320.73
Crupe (ovăz, grâu)	42.53	42.53	4.65	0.26	26.13	162.40
Lapte (2.5 % grăsimi)	133.00	133.00	4.00	2.66	6.66	69.33
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Caise uscate	10.00	10.00	0.01	0.01	9.85	39.60
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	119.89
Lapte, 2.5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	13.48
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe coapte	1/100		0.00	0.00	22.33	89.32
Dovleac	141.50	124.60	0.00	0.00	21.33	85.32
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
TOTAL			14.26	24.58	104.08	796.99
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu morcov	1/100/15		4.92	11.79	11.79	172.65
Varză pekin	75.00	60.00	0.48	0.00	3.23	18.60
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Ceapă	8.30	7.50	0.13	0.02	5.00	20.15
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan, in	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
Supă cu cartofi, fasole și smântână (pr. termic)	1/250/20		11.03	5.54	16.88	172.50
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Perişoare cu sos roșu	80/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui	35.20	35.20	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/200/10		7.47	10.80	34.82	239.73
Orez, mei	50.00	50.00	6.00	1.15	33.00	175.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.50	4.50	0.04	5.09	0.06	36.40
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui, susan)	10.0	10.00	1.43	4.56	1.76	28.13
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Chiflă de casă cu cacao	50.00		7.12	7.94	38.89	266.27
Făină de grâu	35.00	35.00	4.20	0.38	29.60	161.90
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	4.00	4.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Drojdie	1.30	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Cacao	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Ou de găină, categoria Extra	10.00	10.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Zahăr pudră	0.08	0.08	0.00	0.00	0.08	0.32
Pâine	1/60/60		10.25	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.85	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			43.98	43.55	175.31	1443.00
TOTAL PE ZI			58.24	68.13	279.39	2239.99

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1-1-4-04

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt Tărănesc	1/15/50		4.62	13.80	24.21	246.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	15.00	15.00	0.12	12.30	0.21	117.00
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brânză tare	1/50/5		7.73	12.05	1.22	137.29
Ouă de găină, categoria extra	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Lapte, 2.5% grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	5.00	4.80	0.52	0.54	0.00	19.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă)	1/180/20		12.98	12.32	47.18	294.44
Paste făinoase din grâu dur	62.40	62.40	7.44	1.56	47.04	186.36
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.54	4.96	0.04	35.28
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	20.10	20.00	5.00	5.80	0.10	72.80
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	-	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Pere	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL			26.23	38.44	99.08	804.82
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu seminte și verdeață	1/100		3.26	7.69	15.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.00 (fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Seminte (dovleac, in, floarea soarelui, susan)	6.00	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		16.06	2.44	23.42	140.38
Cartofi	66.50	50.00	1.00	0.03	9.20	41.25
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/80		8.30	5.39	7.92	242.00
Carne de pui	106.60	80.00	7.00	2.90	2.60	76.20
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	29.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.50	6.50	0.00	6.50	0.00	58.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci vâscos din cereale integrale	1/150		2.60	8.94	21.89	269.60
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	242.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu fructe	1/50		4.26	1.28	39.01	213.60
Făină	35.00	35.00	4.20	0.38	29.60	161.90
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Drojdie	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	0.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.25	1.25	0.01	0.90	0.01	8.30
Vanilie	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite de sezon	23.0	20.00	0.05	0.00	1.30	11.00
Zahăr pudră	3.0	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			32.86	23.31	437.12	1422.21
TOTAL PE ZI :			59.09	61.75	536.20	2227.03

* Aparatul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

Meniu model unic pentru elevi (cl. IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ardei porționat	1/70		0,83	2,00	3,28	60,91
Ardei	98,70	70,00	0,83	0,00	3,28	33,91
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Snițel natural din carne de pasăre	1/80		2,65	9,81	0,00	198,00
Carne de găină refrigerată	123,07	0,00	2,85	0,54	0,00	153,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale	1/180		5,17	12,21	39,79	335,20
Crupe (arpacaș, grâu, mei, orez)	59,94	59,94	2,12	0,59	0,00	211,85
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	5,00	5,00	0,35	4,12	0,03	37,40
Semințe de susan	16,00	15,00	2,70	7,50	3,60	85,95
Băutură de măceș	1/200		0,34	0,14	17,55	55,40
Măceș	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	38,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL						
PRÂNZ						
Salată din varză cu morcov și mere	1/75		0,33	5,00	3,44	61,36
Varză	19,50	15,60	0,12	0,00	0,84	4,83
Ceapă	6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Mere	18,00	15,80	0,06	0,00	1,79	7,44
Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,33	1,97
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/15		7,77	5,21	44,73	228,18
Cartofi	138,60	90,00	3,37	0,14	27,30	115,04
Tăieței de casă	12,00	12,00	1,42	0,28	8,70	40,90
Morcov	15,00	12,50	1,95	0,01	1,05	4,95
Ceapă	14,40	10,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Tomate în suc propriu	24,00	24,00	0,28	0,00	1,08	5,28
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,13	0,73
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	2,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% gr. (prelucrare termica)	15,00	15,00	0,42	2,25	4,80	30,90
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/80/50	125,00	26,73	9,31	6,21	196,40
Pulpă de găină refrigerată	160,00	110,80	2,85	0,54	0,00	137,75
Ulei rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,41	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi copti	1/200		5,00	5,20	39,00	252,45
Cartofi în coajă	250,00	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pateu deschis cu brânză	1/60	25,00	7,62	8,20	27,45	278,67
Făină de grâu	30,60	30,60	3,06	0,36	24,96	198,36
Zahăr	2,04	2,04	0,00	0,00	2,04	8,16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1,70	1,70	0,05	1,44	0,07	7,00
Drojdie	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Împlutură de brânză cu ou	24,00	24,00	4,51	3,40	0,38	38,15
Pâine	1/65/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
SUMA PRINZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			58,76	35,51	176,97	1441,33
TOTAL PE ZI			73,15	61,47	256,85	2245,64

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale cu lapte și fructe uscate	1/180		14.46	9.28	56.98	391.12
Crupe (ovăz, grâu)	33.60	33.60	4.18	0.24	23.52	146.16
Lapte (2.5 % grăsime)	120.00	120.00	3.60	2.40	6.00	62.40
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	22.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	1.28	5.80	0.06	52.36
Stafide/caise uscate	30.00	30.00	5.40	0.84	24.90	107.70
Chiflă cu scortişoară	1/60		3.13	3.93	24.50	243.09
Făină integrală de grâu	30.00	30.00	3.00	0.30	21.90	204.40
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.20	4.20	0.04	3.44	0.06	28.80
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.1	0.09	0.19	0.14	0.09
Scortişoară	0.70	0.7	0.00	0.10	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe proaspete	1/150		0.56	0.16	12.33	133.50
Struguri	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
TOTAL			18.29	13.37	104.39	809.81
PRÂNZ						
Salată din morcov cu mere	1/100		3.97	7.53	13.49	124.15
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Seminte	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Ciorbă cu cartofi și varză (bors rosu)	1/250/20		2.38	7.26	14.68	153.46
Sticlă	37.00	30.00	0.34	0.00	2.16	17.20
Varză	25.00	20.00	0.16	0.00	1.08	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.86	0.04	8.21	34.56
Morcov	9.50	7.50	0.12	0.00	0.84	3.42
Ceapă	12.00	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pastă de tomate	2.00	2.00	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdețată (pătrușel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Pește copt cu sos	1/80/50		16.91	8.50	11.45	169.35
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	144.50	87.00	14.70	1.48	0.00	68.46
Ceapă	20.00	16.80	0.39	0.00	2.13	9.41
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10.00	10.00	1.50	0.10	7.40	36.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt și brânză tare în rolă	1/180/7/15		9.79	10.11	45.28	297.43
Crupe de malai	59.40	59.40	4.97	0.72	44.52	192.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.39	0.09	58.20
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.00	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Plăcintă cu cartofi	1/50	25.00	0.71	1.78	28.03	259.19
Făină de grâu	25.50	25.50	0.10	0.30	20.80	215.30
Zahăr	1.70	1.70	0.00	0.00	1.70	6.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5% grăsime)	1.40	1.40	0.04	1.20	0.06	11.80
Drojdie	0.65	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00
Cartofi	30.00	20.00	0.57	0.03	5.47	23.04
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.25	0.25	0.00	0.25	0.00	2.25
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			43.49	63.95	185.40	1379.84
TOTAL PE ZI			61.78	77.32	289.79	2189.65

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

* Raportul proteina/glucide/lipide= 1:1:4

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Terci din cereale integrale cu lapte	1/180/5		7.50	4.30	27.45	255.96
Crupe (orez, grâu)	33.6	33.60	4.18	0.24	23.52	146.16
Lapte (2.5 % grăsimi)	120	120.00	3.60	2.40	6.00	62.40
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.0	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Pateu deschis cu brânză	80g	25.00	10.15	7.25	36.59	337.59
Făină de grâu	40.80	40.80	4.08	0.40	33.28	264.48
Zahăr	2.72	2.72	0.00	0.00	2.72	10.88
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	2.24	2.24	0.06	1.92	0.08	7.76
Drojdie	0.78	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.40	0.40	0.00	0.40	0.00	3.60
Impătură de brânză cu ou	32.00	32.00	6.01	4.53	0.51	50.87
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	210.00	210.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Mere	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL PRÂNZ			23.99	15.50	82.49	804.91
Vinegretă din legume fierte						
1/100			1.02	4.99	7.06	104.30
Cartofi	50.00	36.00	0.56	0.03	5.32	28.80
Morcov	40.00	32.00	0.26	0.02	1.40	13.12
Ceapă	20.00	16.80	0.27	0.00	1.52	7.06
Sfeclă	30.00	24.00	0.34	0.00	2.16	10.32
Ulei nerafinat	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
Supă țărănească cu crupe și smântână (pr. termic)	1/250/15		2.71	7.41	18.09	161.96
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimi până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chiflutele din carne de găină	1/80		17.61	13.18	10.56	177.45
Carne de pui refrigerat	106.60	80.00	16.64	7.04	4.80	95.20
Pâine de grâu	12.00	12.00	0.97	0.14	5.76	28.25
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Piure de mazăre uscată	1/180		15.83	6.63	47.96	336.18
Mazăre uscată	90.80	90.36	15.79	0.90	47.90	283.82
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.04	5.73	0.06	52.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pateu deschis cu gem de fructe	1/60	25.00	3.28	4.82	34.97	268.18
Făină de grâu	30.60	30.60	3.06	0.36	24.96	198.36
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.70	1.70	0.05	1.44	0.07	7.00
Drojdie	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Gem de fructe	24.00	24.00	0.17	0.02	7.90	27.66
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			51.05	39.70	193.79	1438.47
TOTAL PE ZI			75.04	55.20	276.28	2243.38
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Dejun I						
Porumb cu unt și verdeață	70.00		4.36	6.56	12.81	158.55
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	99.26	59.50	4.30	0.00	12.74	96.15
Mărar, pătrunjel	2.70	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	8.00	8.00	0.06	6.56	0.07	62.40
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/40		10.94	9.06	12.96	204.83
Carne de pasăre refrigerată	83.00	62.25	16.81	3.11	3.11	108.94
Ulei rafinat de floarea soarelui	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	35.80
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale (hrișcă, grâu arnăut, orez)	1/150/5		4.01	5.71	26.70	270.23
Crupe	70.00	70.00	3.60	0.04	0.61	232.83
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00		0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00		5.40	1.80	28.80	154.80
TOTAL			24.77	23.15	89.24	822.00
PRÎNZ						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/100		7.21	12.15	9.17	164.24
Varză pekin	50.00	40.00	3.00	0.40	4.40	26.00
Mere	33.30	24.00	0.08	0.00	2.38	9.92
Morcov	25.00	20.00	0.08	0.00	0.44	2.62
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
Supă din legume cu smântână (pr. termic)	1/250/20		6.01	7.43	23.62	167.53
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Pârjoală coaptă de casă	1/80g		13.46	13.44	6.70	245.12
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	32.00	28.80	5.60	2.56	1.28	57.60
Carne de pui dezosată, refrigerată	32.00	30.40	5.80	1.92	1.59	62.08
Pâine	16.00	16.00	0.40	0.00	2.44	33.56
Ceapă	9.60	8.00	0.19	0.00	0.96	4.16
Oua	6.80	6.80	1.40	0.89	0.03	13.12
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.80	0.80	0.07	0.07	0.40	2.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	8.00	8.00	0.00	8.00	0.00	72.00
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4.50	5.74	24.80	159.00
Crupe	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu magiun	1/50		6.14	11.90	38.35	272.45
Făină de grâu	40.0	40.00	4.20	0.38	29.60	131.90
Zahăr	1.50	1.50	0.00	0.00	1.50	3.00
Oua categoria Extra	9.00	9.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Drojdie	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10.00	10.00	0.08	10.25	0.20	97.50
Magiun	7.00	7.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			47.76	53.18	175.11	1384.60
TOTAL PE ZI			72.53	76.33	264.35	2206.60
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						