



Def. directivă  
OSP  
Olea Cebotariu

<b>COORDONAT</b> IP Liceul Teoretic "Mihai Eminescu" Director  Comerzan Tatiana  Data _____ / _____ 2022	<b>APROB</b> Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina  Data <u>04</u> / <u>09</u> 2022
--	---

**Meniu-Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentarea copiilor din instituțiile cu clase cu profil sportiv  
alimentate de Compania „PONTEM.X” S.R.L., în perioada toamnă pentru  
anul 2022**

		Luni Saptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	-
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>30,53</b>	<b>23,79</b>	<b>68,10</b>	<b>537,88</b>
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/5		30,88	23,79	78,04	103,13
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței din făină integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Terci din grâu cu chifteluțe din carne de pui în sos de legume	1/160/60		22,48	7,83	39,38	248,87
	Crupe de grâu		0,040	1,15	0,06	10,94	46,08
	Sare iodată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Sold de pui dezosata		0,045	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Morcov		0,020				
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
	Legume murate		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,010			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,44	0,48	7,68	80,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,44	0,48	7,68	80
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prinz</b>				<b>55,50</b>	<b>32,48</b>	<b>139,94</b>	<b>494,56</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>30,88</b>	<b>23,79</b>	<b>78,04</b>	<b>1032,44</b>

Marți Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/100		8,2	8,38	25,97	222,85
2.	Placinta dulce	1/50		4,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>18,50</b>	<b>15,35</b>	<b>49,08</b>	<b>431,96</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu ou și smântână	1/300		3,52	5,3	16,00	96,29
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,020	0,21	0,03	9,2	4,04
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ou		0,010	2,26	1,74	0,17	24,88
	Sare		0,001				
	Smântână 15% grăsime		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17,3	14,95	14,72	302,96
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25
3.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,80	0,60	9,60	80,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6
4.	Suc în asortiment	1/200		0,0	0,0	5,0	85,60
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0,080	0,57		10,53	47,79
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>22,94</b>	<b>19,35</b>	<b>29,90</b>	<b>613,24</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>41,44</b>	<b>34,70</b>	<b>78,98</b>	<b>1045,20</b>

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din grâu pe lapte</b>	1/200		8,42	8,30	28,29	233,98
	Crupa de grâu mărunț		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,110	6	4,00	10	104,00
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00
2.	<b>Tartina cu unt</b>	1/20/5		5,90	8,75	9,67	155,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	<b>Ceai</b>	1/200			0,00	0,00	4,95
	Ceai infuzie		0,001	0,001			
	Zahăr		0,005	0,005			4,95
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,326</b>	<b>17,66</b>	<b>38,13</b>	<b>410,31</b>
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)</b>	1/80	0,080	0,000	0,61	0,17	15,66
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Borș din sfeclă</b>	1/200		2,71	3,13	36,21	99,77
	Cartofi		0,040	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfecla		0,080	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Orez cu legume și bătută din pui</b>	1/130/60		27,70	12,45	35,48	334,60
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,002		4		36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,005	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	<b>Salata morcov (coreean) cu susan</b>	1/50		3,28	7,06	33,72	81,5
	Morcov		0,060	1,28	0,06	32	16
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,001				
4.	<b>Suc în asortiment</b>	1/200		0,17	0,27	12,26	52,14
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
5.	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/40		2,43	0,36	14,40	101,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	2,43	0,36	14,40	101
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>36,29</b>	<b>23,27</b>	<b>132,07</b>	<b>669,01</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>50,62</b>	<b>40,93</b>	<b>170,20</b>	<b>1235,91</b>

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>8,18</b>	<b>8,38</b>	<b>23,99</b>	<b>214,74</b>
	Crupa de griș		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/40</b>		<b>3,28</b>	<b>3,80</b>	<b>29,60</b>	<b>170,40</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	<b>Ceai infuzie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,96</b>	<b>16,24</b>
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,92</b>	<b>486,58</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu mazare, verdeață</b>	<b>1/300</b>		<b>9,72</b>	<b>2,64</b>	<b>49,78</b>	<b>201,20</b>
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	<b>Terci de porumb</b>	<b>1/100</b>		<b>2,04</b>	<b>4,90</b>	<b>13,47</b>	<b>104,00</b>
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005				
2.*	<b>Carne de pasare coapta în sos din legume sotate</b>	<b>1/60/50</b>		<b>12,16</b>	<b>5,25</b>	<b>22,81</b>	<b>143,83</b>
	Carne de pasare		0,070	10,2	1,02		47,4
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	7,3	35,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
4.	<b>Brânză tare ( cașcaval)</b>	<b>1/10</b>		<b>4,24</b>	<b>4,41</b>	<b>0,00</b>	<b>63,32</b>
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
5.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/40</b>		<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,60</b>	<b>103,20</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	103,2
6.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>21,55</b>	<b>92,09</b>
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
7.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/80</b>	<b>0,080</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>20,40</b>	<b>15,34</b>	<b>45,60</b>	<b>707,64</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>26,40</b>	<b>19,34</b>	<b>63,52</b>	<b>1194,22</b>

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din fulgi de ovăz și semințe de in</b>	1/200		9,90	12,02	24,81	269,42
	Fulgi de ovăz		0,020	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,010			2,97	12,17
2.	<b>Tartină cu unt si brinza tare</b>	1/20/5/10		6,10	3,49	19,27	183,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>16,03</b>	<b>15,52</b>	<b>47,32</b>	<b>465,51</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu cartofi si smântână</b>	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	1/200		7,45	8,78	28,96	240,22
	Orez		0,030	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
	Carne de pasare		0,060	5,1	2,16	1,47	89,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	<b>Salata din varza de pekin si ardei cu semințe de susan</b>	1/50		3,92	12,61	5,77	129,89
	Varza de pekin		0,070	0,69	0,11	1,84	6,89
	Ardei dulci		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Semințe de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/40		1,62	0,24	9,60	102,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200		0,12	0	9,27	36,71
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
1.	<b>Fructe proaspete</b>	1/80	0,080	0,63		11,7	43,5
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>15,87</b>	<b>21,63</b>	<b>65,30</b>	<b>653,86</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>31,90</b>	<b>37,15</b>	<b>112,62</b>	<b>1119,37</b>

		Luni		Saptămîna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	1,27	155,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				28,48	26,79	66,83	701,20
<b>Prânz</b>							
1.	Supă din legume cu smântână	1/300/5		1,64	4,63	20,62	90,80
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Carne de pui cu sos din legume și fasole fierte	1/50/30/100		30,53	14,20	51,55	320,86
	Fasole uscate		0,047	8,76	0,4	21,49	120,59
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosată		0,070	20,38	8,62	5,88	116,62
	Faina de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
5.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				34,67	19,81	96,61	576,50
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				28,48	26,79	66,83	1277,70

Marti Saptămăna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Supă din hrișcă pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>11,04</b>	<b>8,85</b>	<b>49,05</b>	<b>331,12</b>
	Crupe de hrișcă		0,015	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/40/5/10</b>		<b>3,20</b>	<b>0,48</b>	<b>19,20</b>	<b>159,30</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Magiun		0,010	0,005	0,07	0,01	13,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,27</b>	<b>9,34</b>	<b>71,49</b>	<b>503,46</b>
<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu orez cu smântână</b>	<b>1/300/5</b>		<b>2,56</b>	<b>3,96</b>	<b>28,98</b>	<b>135,66</b>
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	<b>Piure din mazăre</b>	<b>1/200</b>		<b>16,87</b>	<b>14,37</b>	<b>30,33</b>	<b>279,48</b>
	Mazăre uscată		0,100	16,02	10,20	15,20	218,70
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0005				
2.	<b>Pârjoală de pui</b>	<b>1/90</b>		<b>16,90</b>	<b>12,62</b>	<b>10,80</b>	<b>140,37</b>
	Carne de pasare		0,072	14,88	7,48	0,6	67,83
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Pâine /pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	<b>Legume portionate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,11</b>	<b>9,06</b>
	Roșii proaspete		0,053	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	<b>Suc</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>20,29</b>
5.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/40</b>		<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,60</b>	<b>102,30</b>
	Pâine albă		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
6.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/80</b>	<b>0,080</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>15,66</b>	<b>60,03</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>33,77</b>	<b>27,23</b>	<b>46,08</b>	<b>747,19</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>48,04</b>	<b>36,57</b>	<b>117,57</b>	<b>1250,65</b>



		Miercuri		Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din ovaz pe lapte</b>	1/200/50		7,54	8,70	20,57	277,35
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Zahar		0,010				85,6
2.	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>		0,040	10,2	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	10,2	1,9	14,8	85,2
3.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/20		2,50	0,37	17,69	65,13
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	53,6
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	<b>Ceai</b>	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				20,24	10,60	40,32	447,97
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu fasole și smântină</b>	1/300/5		7,05	3,88	20,95	153,27
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	0	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Terci din grâu cu carne de pui în sos de legume</b>	1/200/60		15,16	7,83	18,20	227,37
	Crupe de grâu marunt		0,035	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,040	0,57	0,07	0	10,75
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
	Piept de pui		0,070	12	4,6	0,84	95,76
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	<b>Salată din morcov, radacina de telina si lamie</b>	1/50		2,50	8,05	4,44	89,61
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4.	<b>Suc</b>	1/200		0,34	0,54	0,00	92,08
5.	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				26,85	20,90	53,19	664,63
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				47,09	31,50	93,51	1112,60

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Plăcintă cu brânză de vaci	1/100		8,2	8,38	25,97	222,85
2.	Plăcintă dulce	1/50		4,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>18,50</b>	<b>15,35</b>	<b>49,08</b>	<b>431,96</b>
<b>Prînz</b>							
1.	Supă cu tăiței și smîntînă	1/300/5		2,27	2,26	26,83	92,33
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
2.*	Carne înăbușit cu legume în sos de smîntînă	1/50/50		13,87	7,85	19,13	183,91
	Carne de pui		0,070	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0007				
	Smîntînă 15% prelucrăta termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	3,3	35,8
3.	Piure de cartofi	1/200		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,240	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
4.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		3,86	12,13	4,10	119,49
	Varza de pekin		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0,00	0,28	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
5.	Pâine	1/40		2,70	0,90	14,40	102,50
	Pâine		0,040	2,7	0,9	14,4	102,5
6.	Suc	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>23,92</b>	<b>25,70</b>	<b>41,75</b>	<b>727,88</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>42,42</b>	<b>41,05</b>	<b>90,83</b>	<b>1159,84</b>

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>8,18</b>	<b>8,38</b>	<b>23,99</b>	<b>214,74</b>
	Crupa de griș		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/40</b>		<b>3,28</b>	<b>3,80</b>	<b>29,60</b>	<b>170,40</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	<b>Ceai infuzie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,96</b>	<b>16,24</b>
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,92</b>	<b>401,38</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă din sfeclă si verdeață</b>	<b>1/300</b>		<b>2,67</b>	<b>3,13</b>	<b>33,19</b>	<b>98,81</b>
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,050	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Pârjoală</b>	<b>1/70</b>		<b>22,30</b>	<b>4,37</b>	<b>16,83</b>	<b>204,18</b>
	Fileu de pasăre		0,062	14	1,12	0,56	105,3
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	<b>Terci din griu</b>	<b>1/100</b>		<b>1,82</b>	<b>6,25</b>	<b>10,02</b>	<b>110,01</b>
	Crupe de griu		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0007				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
4.	<b>Salata din morcov, sfeclă și semințe de susan</b>	<b>1/50</b>		<b>3,71</b>	<b>9,06</b>	<b>11,84</b>	<b>128,95</b>
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Verdeață		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sfecla		0,050	1,09	0	6,91	27,52
	Mere proaspete		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
5.	<b>Suc</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>20,29</b>
6.	<b>Pâine</b>	<b>1/40</b>		<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>9,60</b>	<b>102,50</b>
	Pâine		0,040	1,8	0,6	9,6	102,5
7	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/80</b>	<b>0,080</b>	<b>0,35</b>		<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>29,63</b>	<b>20,28</b>	<b>53,24</b>	<b>706,10</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>35,63</b>	<b>24,28</b>	<b>71,16</b>	<b>1107,48</b>