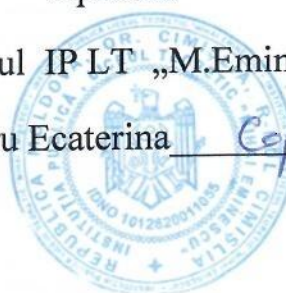


Aprobat

Directorul IP LT „M.Eminescu”

Cojocaru Ecaterina



IP Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”

Meniu – Model

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor cu profil sportiv

Anul 2026

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din gris	1/150/50		6.07	206.33	25.78	197.78
	Crupe de gris		0.023	2.73	0.23	15.26	81
	Zahar		0.005			4.95	20.29
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Lapte 2,5%		0.110	3.30	202.00	5.50	57.20
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	62.21
	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
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20.36	217.12	56.11	438.17
Pranz							
1	Ciorba de legume	1/200		1.530	3.09	24.37	73.38
	Cartofi		0.060	0.86	0.04	8.21	34.56
	Ceapa		0.012	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov		0.013	0.14	0.01	0.73	4.26
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3.00		27.00
	Verdeata		0.001	0.04		0.07	0.33
	Sare iodată		0.001				
	Bors acru		0.010				
	Conopida		0.020	0.32	0.02	8.00	4.00
2	Snițel de pui cu orez cu legume	1/60/150		15.37	7.07	42.54	284.48
	Piept pui		0.060	10.50	0.84	0.42	47.88
	Oua		0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Faina		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ceapa		0.015	0.21	0.03	9.20	4.03
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5.00		45.00
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Mazare verde conservata		0.010	0.50	0.02	1.30	4.00
	Sare iodată		0.001				
	Orez		0.043	3.11	0.85	26.82	155.38
3	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
4	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/70		5.67	0.84	33.60	186.90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.070	5.67	0.84	33.60	186.90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				22.68	11.00	113.39	597.75
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				43.04	228.12	169.50	1035.92

		Marți	Săptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omletă cu legume și brânza tare	1/100/		16.2	5.54	49.09	256.59
	Oua		0.060	11.38	0.91	0.46	51.87
	Lapte		0.020	4.5	0.59	33.3	162
	Ardei kapia		0.005	0.36	0.04	15.33	6.72
	Brânza tare		0.005				
	Sare iodată		0.001				
	Ulei de floarea soarelui		0.002		4		36
2.	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
3.	Ceal cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	40.56
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.010			4.95	40.56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18.04	6.14	53.74	377.75
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0.080	0.57		10.53	47.79
PRANZ							
1	Bors ucrainesc	1/200		1.3	3.04	10.93	119.59
	Cartofi		0.027	0.39	0.02	3.69	68.5
	Varza		0.025	0.16		1.08	6.2
	Sfecla		0.030	0.41		2.59	10.32
	Ceapa		0.004	0.06	0.01	2.45	1.08
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Paste de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Sare iodată		0.001				
	Morcov		0.012	0.12	0.01	0.67	3.94
2	Ostropel pui cu terci de grâu	1/60/100		10.99	3.51	29.01	227.7
	Carne pui		0.075	7.64	3.23	2.21	95.89
	Ceapa		0.012	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov		0.010	0.1	0.01	0.56	3.28
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.3	1.7
	Crupe de grau		0.025	2.97	0.25	16.58	105.6
	Ulei de floarea soarelui		0.002			2	18
	Sare iodată		0.001				
3	Morcov (coreean) cu verdeata	1/30		0.35	0.02	2.75	19.17
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001			1	9
	Sare iodată		0.001				
	Verdeata		0.001	0.04		0.07	0.33
4	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6.3	2.1	33.6	180.6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
5	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				19.05	8.67	89.17	600.05
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				37.66	14.81	153.44	1025.59

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz mascat pe lapte	1/200		9.96	8.43	36.91	279.92
	Crupa de orz		0.033	3.92	0.33	21.89	116.63
	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.	Tartina cu unt	1/20/5		1.66	4.34	9.67	92.40
	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.	Ceai	1/200		0.00	12.77	4.95	40.56
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			4.95	40.56
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11.62	25.54	51.53	412.88
1.	Fructe proaspete	1/70	0.080	0.61	0.17	15.66	46
PRANZ							
1	Ciorba cu fasole	1/250		5.29	2.26	24.32	108.84
	Fasole		0.020	4.38	0.2	10.75	60.3
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	Morcov		0.012	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapa		0.012	0.17	0.02	7.36	3.23
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
	Sare iodată		0.001				
	Bors acru		0.010				
2	Carne de purcel cu tocanita de legume	1/60/150		3.33	10.15	28.22	164.31
	Carne porc		0.084	1.08	7.9	4.57	64.51
	Cartofi		0.100	1.44	0.07	13.68	57.6
	Ceapa		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.034	0.35	0.03	1.9	11.15
	Porumb dulce conservat		0.012	0.32	0.13	1.94	10.36
	Sare iodată		0.001				
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
3	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6.3	2.1	33.6	180.6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
4	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				15.03	14.51	99.02	506.74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				27.26	40.22	166.21	965.62

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		15.54	12.91	32.59	334.50
	Paste făinoase din făină integrală		0.043	4.30	0.56	31.82	154.8
	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.	Tartina cu magiun	1/30/20		2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	2.97	40.56
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			2.97	40.56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18.25	13.29	63.11	501.26
PRANZ							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		3.41	3.07	26.80	103.89
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	Ceapa uscată		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.00	2.00	0.00	18.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeată		0.003	0.11	0.01	0.22	0.98
	Tăiței		0.010				
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.010	1	0.1	7.3	35.8
	Ouă		0.010	1.16	0.87	0.09	12.44
	Ardei dulce		0.005	0.04	0	0.23	1.13
	Bors acru		0.010				
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
2	Terci de porumb	1/100		2.04	4.90	13.47	104.00
	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				
3	Carne de pasare coapta în sos din legume sotate	1/50/50		11.16	5.15	15.51	108.03
	Carne de pasare		0.070	10.2	1.02		47.4
	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	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4.24	4.41	0.00	63.32
	Brânză tare 45%		0.010	4.24	4.41		63.32
5.	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6.3	2.1	33.6	180.6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				23.02	15.22	102.26	549.51
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				41.27	28.51	165.37	1050.77

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terți din ouas pe lapte cu semințe de in	1/200		9.76	11.42	26.32	246.99
	Fulgi de ovaz		0.025	2.14	0.18	11.94	64
	Lapte 2,5%		0.120	6.00	4.00	10.00	104
	Zahăr		0.003			2.97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	15
	Semințe de in		0.001	1.60	5.60	1.38	52.40
2.	Tartina cu unt	1/30/5/		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12.26	15.89	44.03	377.13
PRANZ							
1.	Ciorbă cu varza	1/200		1.61	5.1	17.38	99.66
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	5	0	45
	Ceapă		0.012	0.17	0.02	7.36	3.23
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Borș acru		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Sare iodată		0.0008				
2	Iahnie de fasole	1/150/		2.40	2.52	27.96	253.09
	Fasole		0.070	1.45	0.4	12.47	211.04
	Ceapă uscată		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ardei gras		0.012	0.09		0.54	2.7
	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				
3	Pârjoală	1/60		2.17	3.15	16.27	143.73
	Carne de pui dezosata		0.050	5.1	2.16	1.47	86.5
	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
4.	Gustarea iepurașului	1/50		9.7	11.1	44.03	298.83
	Sfecla		0.060	1.36		8.64	34.4
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Semințe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6.3	2.1	33.6	180.6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
6	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				22.29	15.72	134.74	929.24
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/80	0.080	0.63		11.7	43.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				34.55	31.61	178.77	1349.87

Luni Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		15.54	12.91	32.59	334.50
	Paste făinoase din făină integrală		0.043	4.30	0.56	31.82	154.8
	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26.14	24.80	46.85	590.80
1.	Rasolnic cu legume	1/200		2.58	3.26	28.49	99.69
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roși în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Rădăcină de țelină		0.005	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeată		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.010	0.15	0.03	0.45	1.8
	Crupe de arpacaș		0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Sare iodată		0.0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu de hrișcă	1/70/30/100		20.13	8.58	21.12	224.43
	Fileu de pui		0.090	17.5	1.4	0.7	79.8
	Ceapa		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână		0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.002	1	0.1	7.3	35.8
	Crupe de hrișcă		0.028	1.19	0.1	6.63	35.34
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
3.	Salată multivitamin	1/50		2.10	6.67	3.14	69.76
	Varza Pekin		0.035	0.34	0.06	0.92	3.44
	Morcov		0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Semințe de susan		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001		1		9
4.	Pâine porționată	1/70		6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
5.	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31.22	20.61	99.23	627.47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				57.36	45.41	146.08	1218.27

		Marti		Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte cu fructe confiate	1/200		6.12	5.90	29.75	215.46
	Crupa de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	Lapte 2,5%		0.120	4.2	2.8	7	72.8
	Stafide (fructe confiate)		0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.20
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1.66	4.34	9.67	92.40
	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.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	40.56
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.010			4.95	40.56
1.	Fructe proaspete)	1/80	0.080	0.61	0.17	15.66	60.03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8.39	10.41	60.03	408.45
PRANZ							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		3.41	3.07	26.80	103.89
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	Ceapa uscată		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.00	2.00	0.00	18.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeată		0.003	0.11	0.01	0.22	0.98
	Tăiței		0.010				
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.010	1	0.1	7.3	35.8
	Ouă		0.010	1.16	0.87	0.09	12.44
	Ardei dulce		0.005	0.04	0	0.23	1.13
	Borș acru		0.010				
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
2.	Piure din mazăre	1/170		16.87	14.37	30.33	279.48
	Mazăre uscată		0.070	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				
3.	Pârjoală de pui	1/80		8.34	7.81	12.02	108.69
	Carne de pasare		0.062	6.32	2.67	1.82	36.15
	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
4.	Suc	1/200				4.95	20.29
5.	Pâine porționată	1/70		6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				34.92	27.35	107.70	692.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				43.31	37.76	167.73	1101.40

		Miercuri	Săptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200/50		7.54	8.70	22.55	199.87
	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		0.002			1.98	8.12
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic cu magiun	1/30/20		2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Gem		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
4.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
	Ouă (1 buc)		0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
5.	Chefir 2,5%	1/200		6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	6.00	0.10	6.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.91	13.53	56.54	480.28
Pranz							
1.	Bors ucrainesc	1/200		1.3	3.04	10.93	66.64
	Cartofi		0.027	0.39	0.02	3.69	15.55
	Varza		0.025	0.16		1.08	6.2
	Sfecla		0.030	0.41		2.59	10.32
	Morcov		0.012	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapa		0.004	0.06	0.01	2.45	1.08
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Paste de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Sare iodată		0.001				
	Carne pui la cuptor cu orez cu legume	1/60/150		11.52	9.13	38.25	254.62
	Carne pui		0.075	7.64	3.23	2.21	43.73
	Ceapa		0.012	0.17	0.02	7.36	3.23
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5.00		45.00
	Morcov		0.010	0.10	0.01	0.56	3.28
	Mazare verde conservata		0.010	0.50	0.02	1.30	4.00
	Sare iodată		0.001				
	Orez		0.043	3.11	0.85	26.82	155.38
3.	Legume portionate	1/50		0.30	0.00	2.11	9.06
	Roșii proaspete		0.053	0.30	0.00	2.11	9.06
	Compot de fructe	1/200		0.11		12.88	52.99
	Mere proaspete		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahar		0.010			9.90	40.58
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/70		5.67	0.84	33.60	186.90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.070	5.67	0.84	33.60	186.90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				18.60	13.01	95.66	561.15
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				40.51	26.54	152.20	1041.43

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		5.22	4.82	19.12	148.12
	Crupe de mei		0.028	1.90	0.16	10.61	56.55
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.20
	Lapte 2,5%		0.110	3.3	2.2	5.5	57.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			4.95	20.29
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0.150	0.63		17.9	74.45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8.32	9.28	56.44	359.96
Pranz							
1.	Ciorba cu ou și verdeată	1/200		4.19	5.05	30.56	122.78
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.020	0.43	0.05	18.40	8.06
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Rădăcina de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Borș acru		0.010				
	Oua		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	Orez		0.008	0.72	0.2	6.24	36.14
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeată		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2	Ciulama de pui	1/50/50		12.47	7.68	17.11	137.36
	Carne de pui		0.070	11.63	1.12	0	56.88
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0	5	0	45
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodată		0.0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Făină de grâu integrală		0.002	0.2	0.02	1.46	7.16
3	Piure de cartofi	1/100		3.24	4.82	12.07	146.76
	Cartofi		0.120	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	1/50		1.96	5.18	2.98	57.52
	Varză de pekin		0.080	1.79	0.13	2.10	7.87
	Verdeata		0.001	0.04	0.00	0.07	0.33
	Porumb conservat		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.005		5.00		45.00
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6.3	2.1	33.6	180.6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
6	Compot din fructe	1/200		0.25	0.00	10.55	41.53
	Fructe proaspete		0.040	0.25		5.60	21.24
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				28.41	24.83	106.87	686.55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				36.73	34.11	163.31	1046.51

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de arnaut cu lapte	1/200		6.30	5.61	20.46	165.38
	Crupe de arnaut		0.025	1.78	0.15	9.95	53.01
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4.24	4.41	0.00	63.32
	Brânză tare 45%		0.010	4.24	4.41		63.32
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
3.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12.16	10.26	33.03	294.27
Pranz							
1.	Ciorbă din legume	1/200		1.73	5.1	22.28	101.81
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	5	0	45
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Verdeată		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Borș acru		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Sare iodată		0.0008				
1.	Pârjoală	1/60		16.17	4.27	16.83	121.07
	Fileu de pasăre		0.040	14	1.12	0.56	63.84
	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
2.	Terci din HRIȘCĂ	1/100		4.79	4.50	26.60	180.37
	Crupe de hrisca		0.040	4.75	0.4	26.53	141.37
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	39
	Sare iodată		0.0007				
3.	Salata de morcov cu semințe	1/50		2.63	9.05	5.65	104.70
	Morcov		0.050	0.52	0.04	2.80	16.40
	Verdeată		0.001	0.07	0.01	0.14	0.66
	Mere proaspete		0.010	0.04		0.99	4.14
	Semințe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
4.	Suc	1/200				4.95	20.29
5.	Pâine porționată	1/70		6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.070	6.3	2.1	33.6	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				31.62	25.04	109.91	708.84
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri)	1/80	0.080	0.35		9.94	41.36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				43.78	35.30	142.94	1003.11