

„COORDONAT”

Şef. CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor V-IX

(inclusiv asigurați cu dejun cald și elevii care au suportat TBC,

cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz)

din instituțiile de învățământ gimnazial și liceal

din sec. Botanica al mun. Chişinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2023-2024

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMANA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru		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 unt și brânză tare	1/10/15/40		7.58	13.80	19.44	239.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Pilaf dulce cu fructe	1/120g		3.30	6.11	62.34	189.10
Orez	27.20	27.20	1.93	0.64	17.42	88.54
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stăvide	11.20	10.00	0.01	0.01	8.75	35.14
Caise uscate	8.00	8.00	0.42	0.04	5.01	19.28
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.62
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
Fructe 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						19.35 lei
TOTAL Dejun I			12.20	10.05	120.96	666.10
Dejun II						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/40		3.68	9.40	19.34	181.20
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Omletă din ou de găină cu brânză tare	1/55/5		6.90	8.80	1.10	110.50
Ouă de găină, categoria extra	1 buc	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Lapte, 2.5 % grăsimi	15.00	15.00	0.40	0.40	0.70	7.80
Ulei rafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	5.10	5.00	1.30	1.50	0.00	18.20
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/10		7.50	14.23	27.30	212.40
Grâu, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (in, dovleac)	11.00	10.00	1.80	4.20	2.90	53.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
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
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.24	18.50	93.50
Mere	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL Dejun II			14.12	13.03	107.63	631.19
PRÂNZ (elevi care au suportat TRC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		1.15	3.00	7.50	71.64
Varză	15.65	12.50	0.20	0.00	0.70	4.00
Mere	17.00	15.00	0.05	0.00	1.90	7.80
Caise uscate	10.00	10.00	0.80	0.00	3.20	24.20
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.00	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și crupe	1/250		2.44	4.40	19.12	124.40
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
Carne de nasăre înăbusită cu sos	1/60/50		20.95	7.72	11.16	208.19
Carne de pui refrigerată	100.80	88.80	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	54.00
Morcov	15.00	9.60	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
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/15		7.40	11.23	28.40	246.30
Grâu, orz, arpacas de grâu	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe (in, susan, floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Băutură de măces	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măces	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14.35 lei
SUMA PRANZ+DEJUN						33.70 lei
TOTAL			40.83	28.45	131.73	988.43
TOTAL PE ZI			53.03	38.50	252.69	1654.53

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

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

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

SAPTĂMÂNĂ I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu gem de fructe	1/7/40		2.07	4.40	12.07	124.25
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Gem de fructe	7.00	7.00	0.14	0.01	4.58	21.05
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	1/150/5		6.92	5.15	30.00	213.69
Grîș	27.75	27.75	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
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
Fructe proaspete	1/150		1.10	0.30	27.20	103.50
Struguri	160	150	1.10	0.30	27.20	103.50
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL Dejun II						
			28.11	21.96	94.26	700.70
Dejun II						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/40		3.68	9.40	19.34	181.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Papanăși din brânză de vaci	1/80		13.16	10.38	11.14	232.65
Brânză de vaci (9% grăsime)	72.57	72.00	11.00	6.54	0.73	145.87
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Terci vâscos din ovăz cu lapte	1/120		7.52	6.03	19.62	144.28
Ovăz	30.00	30.00	5.16	2.16	19.80	73.80
Lapte, 2,5% grăsime	78.00	78.00	2.34	1.56	3.90	40.56
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.03	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	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
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.24	18.50	93.50
Pere proaspete	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL						
			25.53	26.14	85.27	685.22
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Morcov sotate cu unt și semințe de susan	1/80		2.43	7.97	9.65	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	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
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
Steeclă	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
Piure 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
Verdeată (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 moldovenesti	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 unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.28	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14.35 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						33.70 lei
TOTAL						
			28.58	27.34	157.6	948.29
TOTAL PE ZI						
			55.52	59.38	245.55	1648.99

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

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

SAPTAMANA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu brânză tare și unt "de Râșcani"	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	239.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
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	1/40/40		12.58	3.04	14.28	134.64
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45.00	42.00	10.50	0.84	0.42	47.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
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	15.00	15.00	1.50	0.15	10.90	53.70
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	1/150		7.50	14.23	27.30	169.10
Grâu, orz, mei	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.24	18.50	93.50
Mere	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						19.35 lei
Dejun II						
Tartină cu brânză tare	1/15/50		6.98	4.37	19.20	187.20
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 "Olandez" (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Bitoc natural tocat din carne de pasăre	1/65		26.65	9.81	0.00	141.77
Pulpă de găină refrigerată	123.50	86.45	12.97	4.67	0.00	96.82
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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		6.30	9.16	27.70	222.50
Arpăcaș de grâu, de orz, mei	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
Semințe de in	10.0	10.00	1.80	4.20	2.90	53.40
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
Fructe proaspete	1/150		1.10	0.30	27.20	103.50
Struguri	160	150	1.10	0.30	27.20	103.50
SUMA DEJUN II						18.45 lei
TOTAL						
			40.07	23.64	84.68	697.07
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
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
Sună cu cartofi și naste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	165.89
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	85.30
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
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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	110.96
Pește de mare (merluciu, hek)	88.00	79.20	11.05	1.11	4.20	71.35
Ceapă	15.00	12.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	34.00	27.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Piure de cartofi	1/150		3.66	4.30	28.42	175.00
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.20	27.36	125.60
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 fructe	1/200		0.47	0.00	15.68	65.26
Mere	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14.35 lei
SUMA PRÂNZ + DEJUN						33.70 lei
TOTAL						
TOTAL PE ZI			30.41	35.68	129.08	952.76
			58.81	57.86	225.91	1664.80

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

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

SAPTĂMÂNĂ 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	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Chiflă pentru elevi cu brânză tare	1/20/50		10.18	7.50	43.33	280.11
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.10	20.00	5.20	5.87	0.13	77.60
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
Terci vâcos din cereale integrale	1/150/10		17.69	6.34	27.11	212.10
Mei (grâu, orz)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte, 2.5% grăsime	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Zahăr	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Fructe proaspete	1/120		0.72	0.29	22.32	84.00
Hurmale	130	120	0.72	0.29	22.32	84.00
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			32.99	16.38	109.66	698.31
Dejun II						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Chiflă de casă cu cacao	1/50		7.12	7.94	38.89	226.27
Făină de grâu	35.00	35.00	4.20	0.38	29.60	121.90
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	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
Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă)	1/120/10		7.91	8.07	31.44	190.04
Paste făinoase din grâu dur	41.60	41.00	4.96	1.04	31.36	124.24
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.45	4.13	0.03	29.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.50	2.90	0.05	36.40
Fructe proaspete	1/100		0.80	0.30	13.30	53.00
Mandarine	110.00	100.00	0.80	0.30	13.30	53.00
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL			24.73	20.06	124.53	720.41
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/60g		0.90	10.00	3.82	69.58
Morcovi	18.70	15.00	0.10	0.00	1.20	8.30
Sfeclă	26.20	20.00	0.20	0.00	1.30	8.60
Mazare verde conservată	15.40	10.00	0.60	0.00	1.32	7.68
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
Bitoc tocat din carne de porc	1/50		10.07	5.85	11.95	153.96
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	38.00	37.00	8.72	2.41	2.00	74.90
Lapte 2,5% de grăsimi, pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.43	0.06	4.72	21.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.42	0.53	3.57	19.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	6.16
Ulei nerafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
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 mălai	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14.35 lei
SUMA PRANZ + DEJUN						33.70 lei
TOTAL			28.15	31.06	158.75	954.04
TOTAL PE ZI			52.88	51.12	283.28	1652.35

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

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

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

SAPTĂMANA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
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 vâscos din hrișcă cu unt	1/150		4.49	3.24	29.88	159.84
Hrișcă	37.50	37.13	4.46	0.37	29.81	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
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	1/120/10		2.70	4.50	27.90	160.20
Mere	169.80	149.52	0.00	0.00	25.60	102.40
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Semințe de dovleac	10.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL Dejun I						
			17.45	25.26	103.70	706.98
Dejun II						
Tartină cu brânză tare și unt "de Râșcani"	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% grăsimi)	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
Terci din cereale integrale cu lapte și unt	1/150/10		18.22	6.39	37.61	281.97
Crupe (grâu amăut, cuscus, fulgi de ovăz)	37.5	37.50	3.49	0.20	23.80	161.90
Lapte (2.5 % grăsimi)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Căse uscate	11.00	10.00	0.53	0.05	6.30	29.77
Băutura "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
Fructe coapte	1/100		1.35	2.25	22.33	116.22
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
Semințe	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL Dejun II						
			26.85	13.17	89.72	705.49
PRÂNZ (elevii care au suportat TBC)						
Salată din varză pekin cu morcov	1/60		1.88	8.52	7.46	116.29
Varză pekin	45.00	36.00	0.29	0.00	1.94	11.16
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	5.00	4.50	0.08	0.01	3.00	1.41
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	11.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
Supă cu cartofi și fasole	1/250		10.47	2.54	16.24	129.90
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
Verdețată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Perişoare cu sos roșu	70/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui	30.80	30.80	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	1/150		7.50	14.23	27.30	160.00
Orz, arpacaș	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	132.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Băutura 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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14.35 lei
SUMA PRANZ +DEJUN						33.70 lei
TOTAL PE ZI						
			42.42	37.89	130.07	945.54
			59.87	63.15	233.77	1652.52

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

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

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iană-primăvară)

SĂPTĂMANA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/15/40		7.26	17.18	19.51	282.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Brânză cu cheag tare "Olandez" (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	15.00	15.00	0.12	12.30	0.21	117.00
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	3.48	0.35	49.76
Terci vâscos orez cu fructe	1/150/10/5		3.51	7.14	30.54	225.93
Orez	33.30	32.90	2.41	0.66	20.77	120.33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Fructe uscate (stafide/caise)	10.00	10.00	0.16	0.28	8.30	39.90
Seminte de in	5.00	5.00	0.90	2.10	1.40	26.70
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
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Pere	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						19,35 lei
TOTAL			16.19	28.07	76.87	684.78
Dejun II						
Omlată din ou de găină	1/60		7.82	9.94	1.27	124.68
Ouă de găină, categoria extra	65.45	57.00	7.40	5.70	0.57	81.44
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
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă)	1/150/20		11.65	11.23	39.33	257.50
Paste făinoase din grâu dur	52.00	52.00	6.20	1.30	39.20	155.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.45	4.13	0.03	29.40
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
Biscuiți/Covrigei (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)	1/40		3.46	2.45	17.80	121.92
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
Fructe proaspete	1/150		1.65	0.45	28.20	133.50
Banane	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN II						19,35 lei
TOTAL			24.72	27.39	71.60	679.70
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu seminte și verdeată	1/100		2.47	5.89	16.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.0 (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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		15.06	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	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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/50		13.21	5.39	7.92	100.05
Carne de pui refrigerată	38.00	37.00	5.20	2.20	2.50	45.60
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	7.65
Ceapă	6.00	5.00	0.60	0.00	0.40	1.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Terci vâscos din cereale integrale	1/120		2.60	8.94	21.89	229.14
Hrișcă	57.12	56.55	6.87	0.57	37.90	201.84
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	28.73	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14,35 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						33,70 lei
TOTAL			42.07	24.76	145.97	973.70

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

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	1/50		0.59	2.00	2.34	42.22
Ardei	70.50	50.00	0.59	0.00	2.34	24.22
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Snițel natural din carne de pasăre	1/65		2.85	9.81	0.00	198.00
Carne de găină refrigerată	100.00	85.00	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	1/150/10		8.08	9.61	35.56	271.24
Crupe (arpacaș, grâu, mei, orez)	49.95	49.45	5.93	0.49	33.13	176.54
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (floarea soarelui, in, susan)	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
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	1/50	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN I						19,35 lei
Dejun II						
Tartină cu brânză tare	1/15/50		8.40	4.37	19.20	187.20
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 "Olandez" (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Gulaș din carne de pasăre	1/50/50		15.64	5.80	4.75	138.53
Carne de pasăre	84.00	79.00	14.80	1.80	0.00	79.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Ceapă	14.00	11.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Pastă de tomate	4.00	4.00	0.20	0.00	0.75	3.80
Făină de grâu	4.00	4.00	0.50	0.00	3.20	15.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/150		4.49	3.24	27.86	159.84
Hrișcă	37.50	37.13	4.46	0.37	27.81	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.40	0.00	7.97	30.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe coapte	1/120/10		2.70	4.50	27.90	160.20
Mere	169.80	149.52	0.00	0.00	25.60	102.40
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Semințe de floarea soarelui	10.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
SUMA DEJUN II						19,35 lei
TOTAL						
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză proaspătă cu morcovi	1/50		1.73	2.50	2.80	49.35
Varză	32.00	25.00	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	2.5	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăieței de casă	1/250		7.04	4.63	38.55	190.54
Cartofi	100.00	75.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	22.68
Verdețată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50		26.73	9.31	6.61	164.57
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	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
Terci din cereale integrale	1/150		4.50	5.74	24.80	159.00
Grâu arnăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	130.14
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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14,35 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						33,70 lei
TOTAL						
TOTAL PE ZI			68.50	42.60	154.45	956.10
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

SAPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale cu lapte și fructe						
Crupe (ovăz, grâu, mei)	1/150/40		7.50	4.30	25.06	297.28
Lapte (2.5 % grăsime)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Zahăr	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Stafide/caise	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
Chiflă cu scorțișoară	40.00	40.00	1.40	0.20	25.00	96.40
Făină integrală de grâu	1/60		3.13	3.93	24.50	243.09
Zahăr	30.00	30.00	3.00	0.30	21.90	204.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Apa	4.20	4.20	0.04	3.44	0.06	28.80
Drojdie	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Scorțișoară	0.12	0.1	0.09	0.19	0.14	0.09
Ceai cu lămâie	0.70	0.7	0.00	0.10	0.00	0.00
Ceai	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Zahăr	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Lămâie	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe proaspete	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Struguri	1/150		0.56	0.16	12.33	133.50
SUMA DEJUN I	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
TOTAL Dejun II			6.51	17.77	92.37	707.46
Chiflă de casă						
Făină de grâu	1/55g		6.12	4.99	37.19	238.57
Zahăr	38.00	38.00	4.20	0.38	29.60	161.90
Ulei	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Ou de găină, categoria Extra	0.25	0.25	0.00	0.25	0.00	2.25
Drojdie	10.00	10.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr pudră	5.0	5.0	0.06	3.10	0.04	29.10
	0.08	0.08	0.00	0.00	0.08	0.32
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/20		8.39	12.90	32.36	285.57
Cereale integrale (crupe orz, grâu arnăut)	40.00	39.60	4.75	0.40	26.53	141.37
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.03	37.40
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200g		0.38	0.01	5.70	74.04
Fructe uscate "Asorti"	20.00	20.00	0.36	0.01	0.63	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	18.70
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Kiwi	160.00	150.00	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						19,35 lei
TOTAL			15.73	18.15	93.75	691.68
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
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
Semințe	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)	1/250		2.44	11.96	16.41	117.90
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.00	0.10	10.10	43.50
Morcov	12.50	10.00	0.10	0.00	0.80	3.50
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	0.84	3.42
Suc de roșii / tomat	20.0/3.0	20.0/3.0	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
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeată (pătrunel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	160.40
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	74.90
Pâine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/150		5.06	5.60	37.77	207.07
Crupe de malai	49.50	49.50	4.14	0.60	37.10	160.80
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	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14,35 lei
SUMA PRANZ +DEJUN						33.70 lei

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2023-2024 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMANA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/40		3.68	9.40	19.34	181.20
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/70		12.42	8.17	14.70	212.09
Brânză de vaci (9% grăsime)	65.80	65.30	10.53	5.92	0.66	132.26
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.42
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
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
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Terci din cereale integrale cu lapte	1/150/5		6.53	6.32	27.45	213.10
Crupe (orez, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	122.80
Lapte (2.5 % grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.0	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	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	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Mere	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						19,35 lei
TOTAL Dejun II						
Pateu deschis cu brânză	60g	25.00	7.62	5.44	27.45	253.19
Făină de grâu	30.60	30.60	3.06	0.30	24.96	198.36
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	1.68	1.68	0.05	1.44	0.07	5.82
Drojdie	0.78	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.30	0.30	0.00	0.30	0.00	2.70
Implutură de brânză cu ou	24.00	24.00	4.51	3.40	0.38	38.15
Terci din grîș pe lapte și stafide	1/150		7.18	5.57	44.49	269.79
Grîș	27.75	27.75	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Fruite uscate (stafide)	25.00	25.00	0.26	0.42	12.97	56.10
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsime	188.00	188.00	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
Fruite coapte	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Pere	120	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN II						19,35 lei
TOTAL						
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1.02	4.99	7.06	76.27
Cartofi	25.00	18.00	0.36	0.02	3.42	14.40
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Sfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu crupe	1/250		2.15	4.41	17.45	118.76
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	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00
Chiftelute din carne de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	137.54
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	21.19
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Piure de mazăre uscată	1/150		17.19	5.05	39.60	275.78
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.30	0.05	39.27
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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14,35 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						33,70 lei
TOTAL						
TOTAL PE ZI			46.33	20.91	150.47	946.25
			66.95	33.95	234.31	1648.56

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Porumb cu unt și verdeață	1/50		3.07	0.00	9.10	107.68
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	70.90	42.50	3.07	0.00	9.10	68.68
Mărar, pătrunjel	2.70	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
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		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		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	1/40		3.60	1.20	19.20	103.20
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun II			23.30	18.26	109.19	719.53
Dejun II						
Roșii porționate	1/50		0.87	0.00	3.17	48.00
Roșii proaspete	53.00	50.00	0.87	0.00	3.17	48.00
Bitoc din carne de pasăre	1/65		26.65	9.81	-	197.95
Carne de pasăre	100.00	90.00	26.65	4.86	0.00	153.00
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
Pilaf din legume cu orez	150.00		2.99	2.91	26.59	153.69
Orez	51.00	51.00	2.81	0.86	25.87	131.40
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.07	0.01	0.35	0.00
Ceapă uscată	0.90	0.80	0.01	0.00	0.08	0.00
Morcov	1.40	1.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Suc de roșii / pireu tomate	0.45	0.45	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	130.14
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
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			40.13	19.18	72.21	658.78
PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză pekín cu morcov și mere	1/50		2.93	7.45	4.27	91.18
Varză pekín	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	0.04	0.00	0.22	1.31
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	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	124.33
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
Pârieală coaptă de casă	1/40		6.73	6.71	3.44	122.39
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4.43	9.91	28.73	285.93
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.50	151.83
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	-	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14,35 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						33,70 lei
TOTAL			32.09	26.93	133.13	947.58