

„COORDONAT”

Medic Șef CSP Chișinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

din instituțiile de învățământ primar, gimnazial șiliceal

din sect. Botanica

al municipiului Chișinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2020-2021

Chișinău 2020

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suedeză)						
Fructe proaspete (mere,kiwi,banane)	1/130		0,46	0,07	7,70	53,77
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci din hrișcă cu unt	1/100		8,90	8,75	14,66	159,69
Hrișcă	25,00	24,75	8,83	0,50	14,60	84,89
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt Tărănesc	10/40		3,31	8,73	19,26	181,60
Piine de grâu, piine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	0,00	15,20	57,00
Ceai	2,00	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	15,20	57,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			16,39	19,92	59,54	564,57
Dejun II (masă suedeză)						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci vâcos orez cu unt,zahăr, fructe (mere/bostan/stafie,caise)	1/120/5/10/50		3,15	5,06	60,14	305,61
Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Zahăr	10,00	10,00	0,10	0,00	9,90	34,80
Fructe proaspete, stafide	50,00	50,00	0,85	0,35	31,50	125,00
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Piine de grâu, piine de grâu integrală		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			13,81	11,82	113,20	639,52
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	7,92	2,30	82,83
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei rafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu cartofi și arpacaș și smântînă	1/200/10		2,96	3,88	20,37	125,52
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacaș	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Castraveți murați	15,00	15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Smântînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	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 pasăre înăbușită cu sos	1/70/40		8,18	8,29	4,12	99,30
Carne de pui	119,90	87,50	7,80	3,30	2,25	44,63
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Macaroane fierte cu unt și brânză tare	1/150		12,49	14,11	38,54	336,50
Paste făinoase	52,00	52,00	7,43	0,68	38,48	187,20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	4,99	5,18	0,00	74,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grîu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			32,58	36,30	142,06	1010,85
TOTAL PE ZI			46,39	48,12	255,26	1650,37
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,03:5,3				

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Bostan copt	1/60		1,76	0,17	12,00	50,00
Budincă din brînză	1/70		11,35	9,61	8,08	194,88
Brînză de vaci (9% grăsime)	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
Făină de grîu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
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 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Terci din griș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100/10/10		3,22	5,20	16,42	125,03
Griș	15,00	14,93	1,69	0,10	10,90	51,19
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Piine de grîu/ piine de grîu integrală	0,03	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Ceai cu lapte	200,00		1,50	1,00	17,35	78,20
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	-	-	14,85	52,20
Lapte, 2,5% grăsime	40,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			21,07	16,46	73,05	554,91
Dejun II (masă suiedeză)						
Mere coapte	1/120		0,55	0,00	13,56	56,16
Papanăși din brînză de vaci	1/70		11,35	9,61	8,08	194,88
Brînză de vaci (9% grăsime)	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
Făină de grîu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
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 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Terci vâscos ovăz, zahăr	1/100		3,00	4,73	21,32	108,76
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu magiun	10/35		3,09	0,52	22,44	115,45
Piine de grîu/piine de grîu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	22,55	115,65
Lapte, 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			21,99	17,56	87,95	590,90
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	7,93	2,82	87,77
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Ulei nerafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Svecolnic cu cartofi și smîntînă	1/200		2,44	7,02	16,97	135,82
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	0,00
Șnițel din carne pasăre/vită la aburi	1/70		13,97	8,04	8,96	125,37
Carne de pui	84,00	63,00	13,10	5,54	3,78	74,97
Piine de grîu/ piine de grîu integrală	10,80	10,80	0,87	0,13	5,18	28,83
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Ulei rafinat	2,40	22,40	0,00	2,37	0,00	21,57
Terci vâscos din grâu	1/150		8,32	8,51	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	8,25	0,26	46,37	172,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Chiflă școlărească	1/60		8,16	12,95	53,70	362,45
Făină de grâu/ făină de grâu integrală	48,00	48,00	4,80	0,48	35,06	171,85
Zahăr	12,00	12,00	0,00	0,00	16,50	58,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	12,00	12,00	0,07	9,80	1,10	89,70
Ouă de găină , categoria extra	28,00	24,36	3,16	2,40	0,23	34,80
Drojdie	1,20	1,20	0,09	0,03	0,21	1,30
Lapte (2.5 % grăsimi)	12,00	12,00	0,04	0,24	0,60	6,30
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			33,52	44,45	157,61	1063,01
TOTAL PE ZI			55,51	62,01	245,56	1653,91
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 0,93:1,06:4,1			

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane, kiwi)	1/100		0,63	0,07	7,70	32,90
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		10,94	12,03	12,96	176,41
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Ulei rafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din grâu	1/100		3,00	4,50	16,50	106,00
Grâu	25,00	24,98	2,97	0,40	16,45	68,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	22,55	115,65
Lapte, 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			25,55	23,67	78,91	593,63
Dejun II (masă suiedeză)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,63	0,07	7,70	32,90
Carne de pasăre/vită coaptă la rolă în sos	1/40/40		10,94	12,03	12,96	176,41
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Ulei rafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	0,00	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
Piper negru	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din orz cu unt	1/150		4,47	10,85	32,16	225,40
Orz	37,50	37,40	4,40	2,60	32,10	150,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	15,39	53,94
Ceai	2,00	-		0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	-	14,85	52,20
Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			23,08	27,34	87,41	651,32
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	91,20
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	1.0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smîntînă	1/250/20		3,86	2,33	27,75	145,80
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	14,80	72,00
Morcov	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Sare iodată	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/60/50		7,75	12,05	2,47	184,12
Pește de mare „Macrou ”	89,00	50,66	7,31	2,14	0,00	82,30
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,00	1,20	5,29
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,01	9,90	0,03	89,90
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos arpacaș	1/150		7,43	8,58	49,00	240,00
Arpacaș	26,00	25,74	7,36	0,33	48,94	165,20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grâu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			28,35	33,30	158,84	1027,82
TOTAL PE ZI			51,43	60,64	246,25	1679,14
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:3,6			

SĂPTĂMÎNA I JOI

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Banane	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci vîcos din porumb cu unt	1/100/10		3,04	8,51	16,64	163,16
Porump	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Țărănesc ”	1/10/40		3,30	8,68	19,29	181,60
Piine de grîu, piine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte natural fiert ,2.5 % grăsimi	1/200	200,00	5,60	6,40	9,40	116,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			17,16	27,28	61,08	572,82
Dejun II (masă suiedeză)						
Banane	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Omletă din ou de găină (categorie extra) cu brînză tare	1/50/10		9,71	12,05	1,22	155,14
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsimi	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vîcos din mei cu lapte natural, zahăr	1/100		3,13	1,62	16,31	92,57
Mei	15,00	14,85	1,63	0,62	10,84	56,13
Lapte, 2.5 % grăsimi	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Tartină cu unt Țărănesc	10/35		2,91	8,67	16,86	168,25
Piine de grîu/ piine de grîu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	22,55	115,65
Lapte, 2,5 % grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			20,45	25,25	72,34	593,91
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din morcov cu mere	1/50		0,49	5,00	4,23	66,34
Morcov	40,00	32,00	0,42	0,03	2,24	13,12
Mere	20,00	17,60	0,07	0,00	1,99	8,27
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
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/200		1,61	9,96	12,47	148,59
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Carne de bovină înăbușită în sos	1/70	-	15,98	15,57	6,23	234,58
Carne de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	15,12	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		3,55	8,79	28,42	200,40
Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte,2,5 % grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40

Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
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	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Chiflă școlărească	1/50		6,70	10,56	40,04	283,93
Făină de grâu/ făină de grâu integrală	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ouă de găină ,categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Lapte (2.5 % grăsimi)	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			28,99	49,88	125,08	1063,98
TOTAL PE ZI			49,44	75,13	197,42	1657,89
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,63	0,07	7,70	32,90
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/60/40	125,00	26,73	9,31	6,61	230,99
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
Ulei rafinat	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	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	-	-	-	-
Terci vâcos din ovăz cu unt	1/100/10		3,04	9,70	16,39	136,24
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			33,76	19,58	65,64	565,67
Dejun II (masă suiedeză)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,63	0,07	7,70	32,90
Șnițel natural din pulpă de găină	1/65		26,65	9,81	-	197,95
Pulpă de găină	100,00	90,00	26,65	4,86	0,00	153,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Terci din hrișcă cu unt	1/100/10		8,90	8,75	14,66	159,69
Hrișcă	25,00	24,75	8,83	0,50	14,60	84,89
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	-	15,20	57,00
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Tartină cu brînză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			43,26	23,00	56,76	610,21
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și 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
Castraveți marinați	15,00	13,95	0,11	0,00	0,42	1,67
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 cu cartofi și mazăre uscată	1/250		6,39	2,55	28,56	156,87
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pește „Macrou” la abur cu sos	1/70/50		10,53	8,38	8,40	210,67
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90

Pîine de grîu	10,00	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei rafinat	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
Sos de bază	50,00	50,00	1,25	1,12	4,50	63,12
Terci vîscos porumb	1/150		4,05	9,84	26,73	204,15
Porumb	40,00	39,80	3,98	1,59	26,67	129,35
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot dinfructe 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	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămîie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grîu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			31,20	27,86	152,44	1040,60
TOTAL PE ZI			74,46	50,86	209,20	1650,81
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fructe proaspete de sezon (mere, citric, banane)	1/100		0,40	0,00	11,30	46,00
Terci vâcos orez cu zahăr, unt, fructe (mere/bostan/stafie)	1/100/5/10/20		2,32	8,89	38,15	249,94
Orez	25,00	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Zahăr	10,00	10,00	0,10	0,00	9,90	34,80
Fructe uscate, stafide	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Tartină cu unt Țărănesc și magiun	1/10/15/40		3,69	8,88	27,72	214,60
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Magiun	15,00	15,00	0,38	0,15	8,46	33,00
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	-	15,20	57,00
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			6,51	17,77	92,37	567,54
Dejun II (masă suiedeză)						
Mere	150,00		0,60	0,00	16,95	69,00
Terci vâcos din grâu cu unt, zahăr și semințe de floarea-soarelui	1/150/10/10		6,82	15,65	27,59	281,17
Grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Semințe (in, floarea soarelui, susan)	10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00
Tartină cu brânză tare	1/20/40		8,23	5,66	19,20	181,13
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	4,99	5,18	0,00	74,50
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,16	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			15,81	21,33	79,48	590,04
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5 (fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Zahăr	7,50	7,50	0,00	0,00	7,48	28,05
Caise	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă cu cartofi și orez și smântână	1/250/10		2,34	7,30	17,39	219,06
Cartofi	100,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Orez	15,00	14,85	1,08	0,30	9,36	54,20
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Tomate în suc propriu	15,00	14,25	0,09	0,00	0,60	2,57
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Bătută din fileu de găină la aburi	1/75		20,80	15,73	6,00	182,93
Fileu de pui	100,00	80,00	20,80	8,80	6,00	120,00
Ulei rafinat	7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos ovăz cu unt	1/150/15		4,83	10,57	26,19	173,10
Ovăz	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	98,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	15,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Suc din fructe (adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00

Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grîu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			39,35	40,65	146,36	1092,94
TOTAL PE ZI :			55,16	61,98	225,84	1682,98
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 0,9:1,1:3,6				

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fruite proaspete de sezon (mere, citric, banane)	1/100		0,40	0,00	11,30	46,00
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		10,94	12,03	12,96	176,41
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Ulei	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
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	1,00	1,00	-	-	-	-
Terci viscos din porumb cu unt	1/150/5		4,61	5,81	28,53	175,60
Porumb	42,70	42,50	4,26	1,69	28,50	138,20
Unt Țărănesc, 82.5 % grăsime	5,00	5,00	0,35	4,12	0,03	37,40
Pîine de grâu/ pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	-	15,20	57,00
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			19,29	18,32	87,19	561,81
Dejun II (masă suiedeză)						
Fruite proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,40	0,00	11,30	46,00
Șnițel natural din carne de pasăre	1/65		26,65	9,81	0,00	197,95
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din mei cu unt	1/100/10		2,79	9,29	18,13	168,36
Mei	25,00	24,75	2,72	1,04	18,07	93,56
Unt țărănesc (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5,24	2,92	16,80	130,69
Pîine de grâu/pîine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
cașcaval (45-50% grăsime)	10,00	9,60	2,40	2,50	0,00	37,24
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			35,14	22,04	61,97	601,74
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	146,24
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	20,30	20,20	4,44	0,20	10,91	61,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Chifteluțe carne de vită cu sos	1/70/50		10,67	11,22	10,26	190,36
Vită	60,00	45,00	9,09	3,15	0,00	67,50
Ulei rafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
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
Piper negru	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi copți cu brânză tare	1/150		7,05	13,96	31,46	278,25
Cartofi	230,00	165,60	3,31	0,17	31,46	132,48
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ulei rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Piine din făină de grâu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Piine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Piine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			34,71	35,12	146,76	1053,49
TOTAL PE ZI			69,85	57,16	208,73	1655,23
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fructe naturale de sezon(citrice,banane,curmale)	1/100		1,10	0,00	15,70	64,00
Omletă din ou de găină (categorie extra) cu brânză tare	1/50/10		9,71	12,05	1,22	155,14
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 rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos din orz pe lapte natural, zahăr	1/100/10		2,89	1,16	16,57	82,74
Orz	15,00	14,99	1,39	0,16	10,94	46,30
Lapte,2,5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Tartină cu unt Tărănesc	10/40		2,91	8,67	16,86	168,25
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Lapte fiert (2.5 % grăsime)	1/150		4,20	4,80	7,05	87,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			20,81	26,68	56,02	557,13
Dejun II (masă suiedeză)						
Mere coapte	1/100	75,00	0,00	0,00	26,00	105,00
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci din hrișcă cu unt	1/100		8,90	8,75	14,66	159,69
Hrișcă	25,00	24,75	8,83	0,50	14,60	84,89
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Chiflă școlărească	1/50		6,40	10,36	39,54	278,73
Făină de grîu integrală	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ouă de găină ,categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150,00	4,20	4,80	5,25	88,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			24,02	27,39	85,80	681,68
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	91,20
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	1.0	1,00	-	-	-	-
Borș cu cartofi și varză proaspătă și smîntînă	1/250		2,44	11,96	16,41	180,83
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Varză	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Pește copt cu sos	1/70/50		10,30	12,60	3,52	190,16
Pește	100,00	57,00	9,69	2,68	0,00	83,22
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
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90

Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vîscos orez cu unt	1/150/10		2,60	8,94	21,89	201,27
Orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grîu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			24,65	43,84	121,44	1030,16
TOTAL PE ZI			48,67	71,23	207,24	1711,84
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Banane	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14,68	11,13	20,61	274,85
Brînză (9 % grăsime)	65,00	65,00	10,40	5,85	0,65	130,65
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	14,80	72,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină, categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu magiun	1/10/40		3,74	0,68	30,48	150,80
Pîine de grîu/ pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	10,00	10,00	0,50	0,20	11,28	44,00
Ceai cu lapte	200,00		1,50	1,00	17,35	78,20
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	-	-	14,85	52,20
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			20,62	13,02	83,84	566,15
Dejun II (masă suiedeză)						
Banane	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Budincă din brînză cu magiun	1/70		11,60	9,71	13,72	216,88
Brînză (9% grăsime)	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
Făină de grîu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
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 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Terci din griș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100/10/10		3,22	5,20	16,42	125,03
Griș	15,00	14,93	1,69	0,10	10,90	51,19
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	22,55	115,65
Lapte, 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			21,95	18,18	82,49	599,96
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	7,92	2,30	82,83
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		5,78	3,23	34,89	174,80
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30

Frunze de dafin	1.0	1,00	-	-	-	-
Pîrjoală din pulpă de găină	1/70		13,21	5,39	7,92	140,38
Carne de pui	85,00	63,70	5,20	2,20	1,50	8,50
Pîine de grîu/ pîine de grîu integrală	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pireu din mazăre uscată	1/150		17,19	5,05	39,60	273,59
Mazăre uscată	75,00	74,63	17,16	0,75	39,55	234,32
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe proaspete	1/200		0,41	0,00	31,37	119,04
Fructe proaspete (mere, lămîie, citrice)	50,00	44,00	0,41	0,00	7,61	35,52
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Pîine de grîu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			45,36	23,69	164,08	1053,14
TOTAL PE ZI			67,31	41,87	246,57	1653,10
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I (masă suiedeză)						
Fruite proaspete (mere, citrice, banane)	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		10,94	9,06	12,96	149,44
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Ulei rafinat	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	1,00	1,00	-	-	-	-
Terci vâscos din grâu	1/100/10		8,32	8,51	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	8,25	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	-	15,20	57,00
Ceai	2,00	-	-	-	-	-
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			23,30	18,26	109,19	622,94
Dejun II (masă suiedeză)						
Mere	1/100	100,00	0,40	0,00	0,00	46,00
Bitoc natural din carne de pasăre la aburi	1/65		26,65	9,81	-	197,95
Carne de pasăre	100,00	90,00	26,65	4,86	0,00	153,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Terci vîscos porumb	1/150		4,01	5,71	26,70	166,75
Porumb	40,00	39,80	3,98	1,59	26,67	129,35
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Tartină cu brînză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			38,10	19,91	61,64	632,11
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	103,85
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	51,84
Ulei nerafinat	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
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Supă din legume și smântână (pr.termic)	1/250		5,18	11,61	24,08	189,62
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Mazăre conservată	70,00	70,00	3,50	0,14	9,10	28,00
Ceapă	12,00	10,08	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 rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	144,71
Carne de pui	70,00	52,50	10,92	4,62	3,15	62,48

Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piine de grâu, piine de grâu integrală	10,00	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	224,49
Mei	40,00	39,60	4,36	1,66	28,91	149,69
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Piine din făină de grâu / de secară	1/100		8,55	2,10	48,00	262,50
Piine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Piine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			32,09	38,32	153,79	1029,37
TOTAL PE ZI			70,19	58,23	215,43	1661,48
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				