

„COORDONAT”



Sef CSP Chișinău

Eudochia Teaci

„APROBAT”

Directarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

cu profil sportiv

(asigurați cu dejun cald și prânz)

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica al mun. Chișinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2024-2025

Chișinău 2024

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA 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 brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Pilaf dulce cu fructe	1/130		3.30	3.98	62.34	193.77
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
Stafide	10.00	10.00	0.00	0.00	8.74	34.96
Caise uscate	10.00	10.00	0.60	0.04	6.26	24.10
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.65
Scorțișoară	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	5.60	24.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Fructe proaspete	1/110		1.21	0.33	20.68	97.90
Mere proaspete	120	110	1.21	0.33	20.68	97.90
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNZ			12.20	10.05	103.52	512.97
Salată "Vitaminică"						
Varză	1/50		4.05	12.80	14.20	176.94
Mere	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	0.10	6.30	24.20
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.20	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
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 (in, floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Supă cu cartofi și crupe și smântână (pr. term)	1/250/20		2.44	4.40	19.12	167.60
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacas sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	7.72	11.16	158.22
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	4.03
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
Piure din cartofi	1 / 180		3.66	4.60	28.42	235.64
Cartofi	240.00	175.00	3.60	0.20	32.83	186.24
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte,2,5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
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						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			35.02	31.76	122.61	1050.70
TOTAL PE ZI			47.22	41.81	226.13	1563.67
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brânză de vaci cu gem	1/80/10		12.28	8.16	8.12	237.09
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
Gem de fructe	10.00	10.00	0.10	0.00	4.90	20.90
Terci din cereale cu lapte și unt	1/120/3		6.92	5.15	30.00	176.63
Grîș, bulgur, fulgi de ovăz	22.20	22.20	3.17	0.26	17.67	94.15
Lapte, 2,5% grăsime	60.00	60.00	2.34	1.56	3.90	40.56
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	26.18
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Fructe proaspete	1/100		0.70	0.20	18.10	69.00
Struguri	110	100	0.70	0.20	18.10	69.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			20.00	13.51	63.29	508.90
PRÂNZ						
Morcov sotat cu unt și semințe de susan	1/80		3.33	10.47	10.85	115.30
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	16.00	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)	1/250/20		2.96	7.35	18.35	160.53
Sleclă	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
Verdeț (pătrunjel, 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
Chiftelute moldovenești	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de vită (degresată, dezosată, refrigerată)	42.00	30.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	42.00	30.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu brânză tare (prel. rolă)	1/150		9.18	7.95	39.00	274.50
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
TOTAL			35.09	34.66	174.87	1058.99
SUMA PRANZ						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL PE ZI			48.60	48.17	238.16	1567.89
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA 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	1/15/50		6.60	5.30	14.50	187.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Gulaș din carne de porcină cu sos	1/40/40		12.58	3.04	14.28	96.94
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45.00	42.00	10.50	0.84	0.42	46.80
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	5.00	5.00	0.50	0.05	3.63	17.00
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	1/120		7.50	14.23	27.30	132.28
Grâu, bulgur, mei	30.00	30.00	3.57	0.68	19.80	102.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	29.92
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Fruite proaspete	1/100		1.00	1.00	15.00	61.00
Kivi	110	100	1.00	1.00	15.00	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100/15		4.20	13.00	12.30	173.15
Sfeclă	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27.00	15.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Lămâie	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	5.0	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Seminte (floarea soarelui, susan)	15.0	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Supă cu cartofi și paste 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
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește înăbușit cu legume	1/70/50		7.75	12.05	2.47	115.55
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	126.40	75.00	11.05	1.11	0.00	69.30
Ceapă	30.00	23.00	0.26	0.20	1.40	9.60
Morcov	30.00	27.00	0.19	0.02	0.70	3.15
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	2.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	31.50
Cartofi fierți cu unt și mărar	1/150		4.86	4.32	44.35	228.18
Cartofi	231.00	150.00	4.56	0.22	44.30	192.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.30	4.10	0.05	36.18
Mărar proaspăt	2.30	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe	1/200		0.47	0.05	15.68	65.26
Prune	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						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL						
TOTAL PE ZI			31.61	35.75	145.01	1010.53
			59.63	59.46	228.68	1537.75
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl. I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	150.00	150.00	4.70	3.00	6.00	72.90
Alivancă tradițională	1/100		10.46	9.60	34.25	258.00
Chefir	50.00	50.00	2.48	0.50	2.65	23.25
Ou de găină, categoria Extra	12.00	12.00	1.90	1.10	1.25	18.20
Brânză de vaci (9% grăsime)	25.00	25.00	3.08	2.40	0.90	39.55
Zahăr	6.25	6.25	0.00	0.00	6.25	25.00
Făină de porumb	35.00	35.00	3.00	0.60	22.20	103.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Vanilie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr pudră	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Terci din fulgi de ovăz cu fructe confiate	1/120		3.69	0.87	28.66	139.49
Fulgi de ovăz	30.00	30.00	3.57	0.68	19.85	104.36
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe confiate	5.00	5.00	0.12	0.19	5.81	23.13
Fructe proaspete	1/100		1.08	0.12	14.16	54.40
Portocale	100	100	1.08	0.12	14.16	54.40
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL PRÂNZ			19.93	13.59	83.07	524.79
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde						
Morcovi	31.17	25.00	0.17	0.00	2.00	13.83
Sfeclă	43.66	33.33	0.33	0.00	2.16	14.33
Mazare verde conservată	25.70	17.00	1.00	0.00	2.20	12.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă fărănească cu smântână (pr. termică)	1/250/20		2.56	7.37	19.05	155.31
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Biftec din carne de porc	1/60		12.09	7.97	14.03	165.75
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	45.60	44.40	10.46	2.89	2.10	79.88
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	13.20	13.20	0.36	0.38	0.62	12.48
Pâine de grâu	10.80	10.80	0.52	0.07	5.66	17.20
Pesmeți	6.00	6.00	0.51	0.63	4.28	12.80
Ceapă	14.40	12.00	0.24	0.00	1.37	7.39
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRANZ						20.30 lei
SUMA PRANZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			32.85	28.66	175.91	1044.69
TOTAL PE ZI			52.78	42.25	258.98	1569.48
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucid 1:1,4,1						

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/35		3.23	9.25	16.94	168.30
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/120		3.60	3.24	29.88	145.03
Hrișcă	30.00	30.00	3.56	0.29	23.84	106.03
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	103.48
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	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Fructe coapte cu scorțișoară	1/100		0.20	0.00	23.32	97.99
Mere, dovleac	141.50	124.60	0.33	0.00	21.32	89.99
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	2.00	8.00
Scorțișoară	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNZ			12.53	16.19	87.27	514.80
Salată din varză pekin cu morcov						
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, fasole și smântână (pr. termic)	1/250/20		10.47	5.63	16.24	172.50
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Perişoare cu sos roșu	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	1/200		6.04	6.24	33.06	211.60
Ōrez, mei	50.00	50.00	6.00	1.15	33.00	175.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.50	4.50	0.04	5.09	0.06	36.40
Băufură de măces	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măces	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/50/50		4.58	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						20.30 lei
SUMA PRANZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			36.99	34.13	130.87	1014.14
TOTAL PE ZI			49.52	50.32	218.14	1528.94
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4.04						

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/40		7.26	17.18	19.51	161.40
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 "Olandez" (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Omeletă din ou de găină cu condimente	1/80		6.00	5.46	4.37	90.70
Ouă de găină, categoria extra	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Lapte, 2.5 % grăsime	18.40	18.40	0.48	0.48	0.85	9.56
Ulei rafinat	0.50	0.50	0.00	0.50	0.00	4.50
Făină de porumb	4.00	4.00	0.32	0.08	3.12	14.64
Condimente (busuioc uscat, ierburii italiene)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase fierte cu unt	1/150/5		6.65	5.43	39.23	184.70
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
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
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
Clementine	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			20.53	28.25	83.41	524.31
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeată	1/100		3.26	7.69	15.01	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
Semințe (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	2.47	25.16	145.21
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
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	1/70		7.47	12.84	10.80	178.97
Carne de pui	93.27	70.00	6.13	2.54	2.30	66.67
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	19.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Terci vâscos din cereale integrale	1/150		2.60	8.94	21.89	269.60
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	242.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	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 PRANZ						20.30 lei
SUMA PRANZ + DEJUN						40.50 lei
TOTAL			37.12	34.04	149.59	1097.91
TOTAL PE ZI :			57.65	62.29	233.00	1622.22
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:4			

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Cononidă sorară cu unt	1/100		1.83	3.37	4.15	52.30
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Snitel natural din carne de porc	1/65		2.85	9.81	0.00	121.05
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	78.00	65.00	17.05	1.36	0.68	76.05
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	1/120		4.45	5.67	23.14	159.57
Crupe (hrîșcă, grâu, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (in, susan, floarea soarelui)	3.00	3.00	0.54	1.26	0.87	16.14
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
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						20.20 lei
TOTAL			13.97	20.49	87.19	511.72
PRÂNZ						
Salată din varză cu morcov și mere	1/50		1.59	7.25	3.61	86.14
Varză	25.00	20.00	0.12	0.00	0.84	4.83
Mere	16.65	12.00	0.06	0.00	1.79	7.44
Morcov	12.50	10.00	0.06	0.00	0.33	1.97
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (floarea soarelui, in, susan)	5	5	1.35	2.25	0.65	26.9
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/15		7.77	5.21	44.73	228.18
Cartofi	138.60	90.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrunjel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână 15% gr. (prelucrare termica)	15.00	15.00	0.42	2.25	4.80	30.90
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50		26.73	7.17	6.61	164.57
Pulpă de găină refrigerata	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	3.73	24.80	159.00
Grâu amăut, 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						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			49.80	27.79	161.44	1030.53
TOTAL PE ZI			63.77	48.28	248.63	1542.25

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

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

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Pudding cu banane	1/100		6.15	5.25	26.88	190.10
Chefir	70.00	70.00	2.10	1.40	2.80	40.80
Ouă	1/5 buc	8.00	1.04	0.88	0.08	12.40
Crupe de grîș	20.00	20.00	2.50	0.20	14.60	72.00
Făină integrală de grâu	4.50	4.50	0.40	0.10	2.60	13.40
Banane	16.70	10.00	0.10	0.03	2.28	8.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	15.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	9.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Vanilină	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale cu lapte și fructe	1/120/10		6.64	4.46	42.22	224.65
Crupe (ovăz, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Lapte (2.5 % grăsimi)	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Caise uscate	10.00	10.00	0.34	0.05	6.26	24.10
Stafide	10.00	10.00	0.32	0.06	7.21	26.10
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0.38	0.01	5.70	74.04
Fructe uscate "Asorti"	20.00	20.00	0.60	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Fructe proaspete	1/100		1.00	1.00	15.00	61.00
Kiwi	110	100	1.00	1.00	15.00	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			14.17	10.72	89.80	549.79
PRÂNZ						
Salată din morcov cu mere	1/100		3.97	7.53	13.49	124.15
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Seminte	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)	1/250		2.16	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 daifin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeată (pătruniel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Pește copt cu sos	1/80/50		17.42	8.50	11.45	169.35
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	144.50	87.00	14.70	1.48	0.00	68.46
Ceapă	20.00	16.80	0.39	0.00	2.13	9.41
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	10.00	10.00	1.50	0.10	7.40	36.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/180/7		5.89	5.72	45.19	239.23
Crupe de malai	59.40	59.40	4.97	0.72	44.52	192.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.00	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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRANZ						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			39.70	36.23	159.01	1026.89
TOTAL PE ZI			53.87	46.95	248.81	1576.68
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu mere și morcovi	1/100		13.62	9.34	16.14	202.20
Brânză de vaci (9% grăsime)	67.40	66.00	11.80	8.10	2.30	130.70
Morcovi	113.00	90 (fiert)	0.70	0.20	5.40	25.50
Mere proaspete	11.40	8.00	0.00	0.00	0.90	3.90
Smântână	3.00	3.00	0.10	0.60	0.10	6.50
Ouă de găină	1/9 buc.	4.00	0.52	0.44	0.04	6.20
Crupe de grîș	4.50	4.50	0.50	0.00	2.90	11.40
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu lapte	1/150		6.53	6.32	35.34	219.96
Crupe (orez, cous cous)	37.5	37.50	4.45	0.36	27.80	130.04
Lapte (2.5 % grăsime)	100	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
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
Struguri	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			20.77	15.84	71.78	509.67
PRÂNZ						
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 și smântână (pr. termic)	1/250/15		2.71	7.41	18.09	161.96
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chifteluțe din carne de găină	1/60		13.21	10.34	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	1/180		15.83	6.63	47.96	336.18
Mazăre uscată	90.80	90.36	15.79	0.90	47.90	283.82
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.04	5.73	0.06	52.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură de măces	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măces	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
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 grîu 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						20.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						40.50 lei
TOTAL			41.66	31.61	141.62	1024.25
TOTAL PE ZI			62.43	47.45	232.63	1533.92
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

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		1.32	3.06	9.94	80.72
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	70.90	44.00	1.30	0.60	9.90	52.80
Mărar, pătrunjel	3.20	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/50/40		10.94	9.06	12.96	148.32
Carne de pasăre refrigerată	69.16	51.87	14.00	2.59	2.59	90.78
Ulei rafinat de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
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	5.00	5.00	0.60	0.10	3.00	15.40
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
Paella cu legume	1/120		2.90	0.10	23.60	154.10
Orez	35.00	35.00	2.80	0.10	22.40	118.00
Curcuma	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceapă	14.00	12.00	0.10	0.00	1.20	5.00
Morcovi	15.00	12.00	0.10	0.00	1.20	4.90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.40	2.40	0.00	2.40	0.00	21.60
Tomate în suc propriu	20.00	20.00	0.20	0.00	0.60	4.60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	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 grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNȚ			23.30	18.26	109.19	545.73
Salată din varză pekin cu mazare						
Varză pekin	1/100		7.21	12.15	9.17	177.52
Mazare conservată (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	50.00	40.00	3.00	0.40	4.40	26.00
Morcov	33.30	24.00	0.08	0.00	2.38	23.20
Ulei nerafinat	25.00	20.00	0.08	0.00	0.44	2.62
Sare iodată	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Semințe de susan	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70	
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	128.33
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	36.00
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
Pârjoală coaptă de casă	1/60		10.10	10.09	5.12	179.85
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	24.00	21.60	4.20	1.92	0.96	43.20
Carne de pui dezosată, refrigerată	24.00	22.80	4.35	1.44	1.19	46.56
Pâine	12.00	12.00	0.30	0.00	1.83	21.17
Ceapă	7.20	6.00	0.14	0.00	0.72	3.12
Ouă	5.10	5.10	1.05	0.67	0.02	9.84
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.60	0.60	0.06	0.06	0.40	1.96
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4.50	5.74	24.80	159.00
Crupe	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRANȚ						20.30 lei
SUMA PRÂNȚ + DEJUN						40.50 lei
TOTAL PE ZI			37.70	34.93	134.54	1020.96
			61.00	53.19	243.73	1566.69

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

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