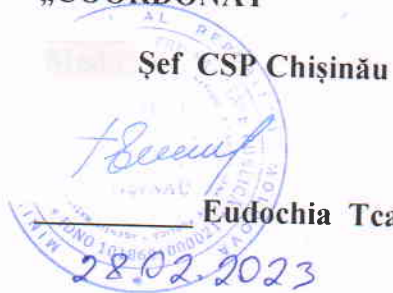


„COORDONAT”



„APROBAT”



MENIU-MODEL

pentru elevii claselor V-VIII 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 primăvară 2023

Chișinău 2023

Meniu model unic pentru elevi (cl.V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI

| | Masa medie zilnică pentru | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|--|---------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra | 1 buc. | 40,00 | 4,52 | 11,51 | 0,35 | 49,76 |
| Terci viscos orez cu unt, fructe (mere/bostan/stafie,caise) | 1/150/5/50 | | 3,30 | 6,11 | 62,34 | 338,83 |
| 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 proaspete, stafide | 50 00 | 50 00 | 0 85 | 1 35 | 41 50 | 179 50 |
| Tartină cu brinză tare | 1/15/40 | | 7,14 | 4,53 | 19,20 | 161,41 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 40 00 | 40 00 | 3 60 | 1 20 | 19 20 | 103 20 |
| Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 15 63 | 15 00 | 3 90 | 4 05 | 0 00 | 58 20 |
| 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 |
| Mentă | 0 50 | 0 50 | 0 00 | 0 00 | 0 00 | 0 00 |
| Fructe proaspete (mere, banane,cumale,mandarine, kiwi, etc) | 1/150 | 105 | 0,84 | 0,25 | 18,50 | 93,50 |
| TOTAL | | | 12,20 | 10,05 | 84,66 | 685,60 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată "Vitaminică" | 1/100 | | 0,88 | 20,00 | 9,20 | 111,80 |
| Varză | 26 00 | 21 50 | 0 16 | 0 00 | 1 12 | 6 44 |
| Mere | 24 00 | 21 20 | 0 08 | 0 00 | 2 38 | 9 92 |
| Ceapă | 8 00 | 3 50 | 0 12 | 0 00 | 0 64 | 2 82 |
| Morcov | 8 00 | 6 40 | 0 08 | 0 00 | 0 44 | 2 62 |
| Ulei nerafinat | 10 00 | 10 00 | 0 00 | 10 00 | 0 00 | 90 00 |
| Sare iodată | 0 08 | 0 08 | 0 00 | 0 00 | 0 00 | 0 00 |
| Supă cu cartofi și arpacas și smântină (prelucrare termică) | 1/250/20 | | 3,08 | 5,21 | 20,22 | 149,96 |
| Cartofi | 80 00 | 57 60 | 1 15 | 0 06 | 10 94 | 46 08 |
| Arpacas | 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 |
| Ceapă | 10 00 | 8 40 | 0 14 | 0 00 | 0 80 | 3 53 |
| Smântină (grăsimea până la 15%) | 20 00 | 20 00 | 0 56 | 3 00 | 0 64 | 43 20 |
| Ulei nerafinat | 2 00 | 2 00 | 0 00 | 2 00 | 0 00 | 18 00 |
| 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 | 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 pasăre înăbușită cu sos | 1/80/60 | | 27,92 | 9,31 | 14,92 | 248,00 |
| Carne de pui refrigerata | 156 00 | 110 00 | 27 30 | 2 20 | 1 10 | 124 40 |
| Ulei nerafinat | 7 00 | 7 00 | 0 00 | 7 00 | 0 00 | 60 00 |
| Ceapă | 20 00 | 16 80 | 0 28 | 0 04 | 12 30 | 5 40 |
| Morcov | 20 00 | 12 80 | 0 21 | 0 02 | 1 12 | 6 56 |
| Tomate în suc propriu | 13 30 | 17 00 | 0 13 | 0 05 | 0 40 | 2 53 |
| Sare iodată | 0 06 | 0 06 | 0 00 | 0 00 | 0 00 | 0 00 |
| Paste făinoase cu unt și brinză tare la cuptor (prelucrare termică) | 1/200 | | 13,94 | 12,00 | 51,80 | 391,90 |
| Paste făinoase (din făina integrala) | 70 00 | 70 00 | 7 00 | 1 00 | 51 80 | 252 00 |
| Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 27 80 | 27 00 | 6 90 | 7 20 | 0 00 | 103 50 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5 00 | 5 00 | 0 04 | 3 80 | 0 00 | 36 40 |
| Băutură de măceș | 1/200 | | 0,34 | 0,14 | 7,00 | 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 | 1/60/60 | | 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 PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 43,46 | 58,40 | 123,72 | 1292,06 |
| TOTAL PE ZI | | | 55,66 | 68,45 | 208,38 | 1977,66 |

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

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

Meniu model unic pentru elevi (cl. V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I MARTI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, gr | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Budincă din brînză de vaci | 1/70 | | 12.28 | 8.16 | 8.12 | 189.10 |
| Brînză de vaci (9% grăsimi) | 65.80 | 65.30 | 10.53 | 5.92 | 0.66 | 132.26 |
| 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 %) | 2.00 | 2.00 | 0.02 | 1.31 | 0.02 | 12.48 |
| Terci din grîș pe lapte natural și unt | 1/150 | | 6.92 | 5.15 | 30.00 | 195.69 |
| Grîș | 33.30 | 32.97 | 3.96 | 0.33 | 22.09 | 117.69 |
| Lapte, 2,5% grăsimi | 97.50 | 97.50 | 2.93 | 1.95 | 4.88 | 50.70 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.50 | 3.50 | 0.03 | 2.87 | 0.05 | 27.30 |
| Tartină cu magiun | 1/10/25 | | 2.07 | 4.40 | 12.07 | 128.72 |
| Păine din făină grîu fortificat cu Fe acid folic | 25.00 | 25.00 | 2.03 | 0.30 | 12.00 | 66.67 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 4.10 | 0.07 | 39.00 |
| Magiun | 10.00 | 10.00 | 0.14 | 0.01 | 6.58 | 23.05 |
| 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 |
| Mere coapte | 1/120 | 120.00 | | | 37.00 | 148.00 |
| TOTAL | | | 28.11 | 21.96 | 94.26 | 692.10 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată dim morcov cu mere, stafide/caise uscate | 1/100/10 | | 2.87 | 0.31 | 12.08 | 71.88 |
| Morcovi | 81.30 | 65.00 | 0.51 | 0.00 | 3.24 | 14.40 |
| 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 |
| Stafide/ caise uscate | 10.00 | 10.00 | 1.80 | 0.28 | 8.30 | 35.90 |
| Sfeclnic cu cartofi și smîntînă (prelucrare termică) | 1/250/20 | | 2.72 | 5.07 | 17.29 | 136.25 |
| Sfeclă | 51.10 | 40.88 | 0.69 | 0.00 | 4.42 | 21.58 |
| 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 | 15.00 | 12.60 | 0.21 | 0.03 | 9.20 | 4.03 |
| Tomate în suc propriu | 20.00 | 19.00 | 0.11 | 0.00 | 0.80 | 3.42 |
| Smîntînă (grăsimi până la 15%) | 20.00 | 20.00 | 0.56 | 3.00 | 0.64 | 43.20 |
| Ulei nerafinat | 2.00 | 2.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 18.00 |
| Rădăcină de țelină | 7.00 | 4.90 | 0.03 | 0.01 | 0.15 | 0.78 |
| Sare iodată/îrunc de dafin | 0,5/1,00 | 0,5/1,00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Pulpă de găină înăbușită cu sos | 1/80/50 | 125.00 | 26.73 | 9.31 | 6.61 | 163.83 |
| Pulpă de găină refrigerată | 160.00 | 110.00 | 23.51 | 0.66 | 0.00 | 125.44 |
| Ulei rafinat | 3.00 | 3.00 | 0.00* | 3.70 | 0.00 | 22.20 |
| Ceapă | 30.80 | 25.00 | 0.32 | 0.25 | 1.40 | 10.10 |
| Morcov | 30.80 | 23.25 | 0.23 | 0.02 | 0.70 | 3.24 |
| Făină de grîu | 6.10 | 6.10 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 0.00 |
| Tomate în suc propriu | 15.00 | 15.00 | 0.15 | 0.06 | 0.45 | 2.85 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | - | - | - | - |
| Terci din cereale integrale cu unt,semințe (în,susan,fl/s) | 1/200/20 | | 7.50 | 14.23 | 28.13 | 290.60 |
| Grîu ,orz | 50.00 | 50.00 | 5.96 | 1.00 | 24.75 | 175.60 |
| Semințe (în,susan ,floarea soarelui) | 20.00 | 20.00 | 4.00 | 14.00 | 3.33 | 175.46 |
| 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 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 |
| Păine | 1/60/60 | | 10.26 | 2.52 | 57.60 | 315.00 |
| Păine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | 60.00 | 60.00 | 4.86 | 0.72 | 28.80 | 160.20 |
| Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 60.00 | 60.00 | 5.40 | 1.80 | 28.80 | 154.80 |
| TOTAL | | | 33.52 | 41.82 | 157.6 | 1039.56 |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 33.52 | 41.82 | 157.6 | 1198.01 |
| TOTAL PE ZI | | | 55.52 | 59.38 | 245.55 | 1890.11 |

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

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1|0,93:1,06:4,1

Meniu model unic pentru elevi (cl.V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, or | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Deiun I | | | | | | |
| Gulaș din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat) cu sos | 1/40/40 | | 12.58 | 3.04 | 14.28 | 134.64 |
| Carne de pui | 60.00 | 42.00 | 10.50 | 0.84 | 0.42 | 47.80 |
| Ulei nerafinat | 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 |
| Tartină cu brînză tare și unt | 1/15/10/40 | | 7.14 | 4.53 | 19.20 | 200.40 |
| Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi) | 15.63 | 15.00 | 3.90 | 4.05 | 0.00 | 58.20 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5%) | 10.00 | 10.00 | 0.08 | 8.20 | 0.14 | 78.00 |
| 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 |
| Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.) | 1/150 | 105 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| TOTAL | | | 28.43 | 22.78 | 96.83 | 673.04 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din sfeclă cu caise/prune uscate, semințe | 1/100/15 | | 5.39 | 11.08 | 18.18 | 238.29 |
| Sfeclă | 97.40 | 74.00(fiertă) | 1.70 | 0.00 | 10.40 | 95.50 |
| Caise/stafide/prune uscate | 10.20 | 10.00 | 0.04 | 0.00 | 1.75 | 6.90 |
| 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) | 15.00 | 15.00 | 3.65 | 6.13 | 2.70 | 87.20 |
| Supă cu cartofi și paste făinoase | 1/250 | | 5.78 | 4.23 | 22.21 | 161.91 |
| Cartofi | 67.00 | 48.24 | 0.96 | 0.05 | 9.17 | 38.59 |
| Paste făinoase | 25.50 | 25.37 | 5.57 | 0.25 | 13.69 | 76.87 |
| 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 | - | - | - | - |
| Pătrunjel verde | 2.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Pește înăbușit cu legume | 1/70/50 | | 7.75 | 12.05 | 2.47 | 106.35 |
| Pește de mare (merluciu, hek, mintai) | 126.40 | 75.00 | 11.05 | 1.11 | 0.00 | 60.10 |
| 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 |
| Piure de cartofi | 1/180 | | 4.39 | 5.34 | 33.38 | 199.43 |
| Cartofi | 240.00 | 175.00 | 3.62 | 0.04 | 32.10 | 135.10 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Lapte,2,5% grăsimi | 24.00 | 24.00 | 0.72 | 0.50 | 1.20 | 17.48 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5%) | 6.00 | 6.00 | 0.05 | 4.80 | 0.08 | 46.85 |
| Compot din fructe citrice | 1/200 | | 0.47 | 0.00 | 15.68 | 65.26 |
| Portocale ori mandarine | 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 | 1/60/60 | | 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 PRÎNZ +DEIUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 31.91 | 37.12 | 130.01 | 1086.24 |
| TOTAL PE ZI | | | 60.34 | 59.90 | 226.84 | 1759.28 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl. V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA 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 |
| Terci viscos 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 |
| Tartină cu unt țărănesc | 1/10/30 | | 3.19 | 4.58 | 19.27 | 155.40 |
| Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 30.00 | 30.00 | 2.70 | 0.90 | 14.40 | 77.40 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 10.00 | 10.00 | 0.08 | 8.20 | 0.14 | 78.00 |
| Mere coapte cu gem / semințe | 1/170/10 | | 1.40 | 0.02 | 38.58 | 233.06 |
| Mere | 170.00 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 32.00 | 210.00 |
| Gem | 10.00 | 10.00 | 1.40 | 0.02 | 6.58 | 23.06 |
| TOTAL | | | 13.48 | 10.09 | 134.61 | 670.40 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din varză pekin cu morcov | 1/100 | | 0.90 | 5.03 | 9.80 | 124.98 |
| Varză pekin | 90.00 | 72.00 | 0.42 | 0.00 | 2.16 | 12.00 |
| Morcov | 15.00 | 12.00 | 0.32 | 0.02 | 1.64 | 9.48 |
| Ceapă | 5.00 | 4.50 | 0.16 | 0.01 | 6.00 | 7.82 |
| Ulei nerafinat | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 90.00 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrare termică) | 1/250/20 | | 5.20 | 10.15 | 27.41 | 186.64 |
| Varză proaspătă | 37.50 | 30.00 | 0.68 | 0.00 | 2.03 | 10.50 |
| Cartofi | 77.00 | 50.00 | 1.54 | 5.40 | 15.17 | 63.91 |
| 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 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 4.20 | 4.20 | 0.00 | 3.80 | 0.00 | 38.00 |
| Rădăcină de țelină | 1.84 | 1.50 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 0.90 |
| 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 |
| Smintină (grăsimea pînă la 15%) | 20.00 | 20.00 | 0.56 | 3.00 | 0.64 | 63.40 |
| Biftec din carne de porc/bovină | 1/70 | | 14.10 | 9.53 | 13.96 | 262.22 |
| Pulpă de porc/bovină (dezosată,degresată,refrigerată) | 52.00 | 31.10 | 12.21 | 4.72 | 0.00 | 149.90 |
| Lapte 2,5% de grasimi,pasteurizat | 15.40 | 15.40 | 0.42 | 0.49 | 0.73 | 15.20 |
| Pîine de grîu | 12.60 | 12.60 | 0.60 | 0.08 | 6.61 | 29.40 |
| Pesmeți | 7.00 | 7.00 | 0.59 | 0.74 | 5.02 | 26.60 |
| Ceapă | 16.80 | 14.00 | 0.28 | 0.00 | 1.60 | 8.62 |
| Ulei nerafinat | 3.50 | 3.50 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 32.50 |
| 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 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 |
| Lămie (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 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 PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 16.20 | 19.56 | 35.93 | 1159.01 |
| TOTAL PE ZI | | | 29.68 | 29.65 | 170.54 | 1829.41 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteinee/glucid 1:1,1-4,1 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I VINERI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|--|---------------------------|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun | | | | | | |
| Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte | 1/150 | | 7.50 | 4.30 | 29.20 | 173.80 |
| Crupe (ovăz, grâu) | 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 |
| Zahăr | 0.25 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 2.47 | 0.90 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.50 | 3.50 | 0.64 | 2.90 | 0.03 | 26.18 |
| Tartină cu brânză tare și unt | 1/15/10/40 | | 7.14 | 4.53 | 19.20 | 200.40 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 15.63 | 15.00 | 3.90 | 4.05 | 0.00 | 58.20 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 10.00 | 10.00 | 0.08 | 8.20 | 0.14 | 78.00 |
| Lapte natural fierț 2.5 % grăsime | 1/200 | 200.00 | 6.00 | 2.00 | 10.00 | 104.00 |
| Fruite coapte (mere, bostan) sau banane | 1/170 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 52.00 | 210.00 |
| TOTAL | | | 14.12 | 13.03 | 107.63 | 688.20 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Vinegretă din legume fierte | 1/100 | | 2.98 | 8.00 | 21.22 | 125.64 |
| Cartofi | 50.00 | 36.00 | 1.12 | 0.06 | 10.64 | 28.80 |
| Morcov | 40.00 | 32.00 | 0.52 | 0.04 | 2.80 | 13.12 |
| Ceapă | 20.00 | 16.80 | 0.54 | 0.00 | 3.04 | 7.06 |
| Sfeclă | 30.00 | 24.00 | 0.68 | 0.00 | 4.32 | 10.32 |
| Castraveți murați (1.5gr sare/100gr produs) | 30.00 | 28.00 | 0.12 | 0.00 | 0.42 | 3.34 |
| Ulei nerafinat | 7.00 | 7.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 63.00 |
| Sare iodată | 1.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smântină (prelucrare termică) | 1/250/10 | | 13.64 | 2.56 | 16.66 | 204.42 |
| Cartofi | 80.00 | 57.60 | 5.10 | 0.08 | 5.10 | 63.90 |
| Leguminoase (făsole) | 35.00 | 34.82 | 8.01 | 0.35 | 9.10 | 109.35 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| Perisoare cu sos roșu | 70/50 | | 13.68 | 10.50 | 13.52 | 201.45 |
| Carne de piept de pui/carne de piept de curcan | 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 |
| Orez, 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 |
| 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 | 1/60/60 | | 10.26 | 2.52 | 57.60 | 315.00 |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folie | 60.00 | 60.00 | 4.86 | 0.72 | 28.80 | 160.20 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie | 60.00 | 60.00 | 5.40 | 1.80 | 28.80 | 154.80 |
| SUMA PRÎNZ + DEJUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 21.87 | 17.82 | 45.78 | 1133.51 |
| TOTAL PE ZI | | | 35.99 | 30.85 | 153.41 | 1821.71 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1/1/4,04 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl. V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II LUNI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--------------------|------------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Omlătă din ou de găină (cat. extra) cu brânză tare | 1/50/5 | | 7.73 | 12.05 | 1.22 | 137.29 |
| 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 nerafinat | 4.00 | 4.00 | 0.00 | 3.96 | 0.00 | 35.96 |
| Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 5.00 | 4.80 | 0.52 | 0.54 | 0.00 | 19.40 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Terci vâcos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural | 1/150/5/15 | | 6.92 | 5.15 | 26.97 | 294.39 |
| Orez, mei, grâu | 33.30 | 32.97 | 3.96 | 0.33 | 22.09 | 117.69 |
| Lapte, 2.5% grăsime | 97.50 | 97.50 | 2.93 | 1.95 | 4.88 | 50.70 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.50 | 3.50 | 0.03 | 2.87 | 0.05 | 27.30 |
| Semințe (susan, in, floarea soarelui) | 15.0 | 15.00 | 3.00 | 10.50 | 2.50 | 98.70 |
| Tartină cu unt Tărănesc | 1/7/35 | | 3.28 | 6.79 | 16.87 | 144.90 |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 35.00 | 35.00 | 3.19 | 1.05 | 16.80 | 90.30 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 7.00 | 7.00 | 0.06 | 5.74 | 1.00 | 54.60 |
| Ceai cu zahăr și 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 |
| Fruite proaspete (mere, pere, mandarine, kiwi, portocale, etc) | 1/150 | 105 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| TOTAL | | | 18.83 | 24.26 | 92.37 | 703.67 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din cartofi | 1/65 | | 1.59 | 5.01 | 13.91 | 36.32 |
| Cartofi | 75.00 | 55.00 | 0.56 | 0.03 | 0.00 | 2.48 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 3.50 | 3.50 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 29.25 |
| Ceapă / ceapă verde | 13.10 | 10.00 | 0.27 | 0.00 | 1.52 | 4.59 |
| Sare iodată | 0.08 | 0.08 | 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 mazăre uscată | 1/250 | | 12.19 | 2.45 | 19.58 | 187.61 |
| Cartofi | 67.00 | 72.00 | 0.56 | 0.03 | 5.32 | 88.11 |
| Mazăre uscată | 20.00 | 19.80 | 1.46 | 0.40 | 12.47 | 72.27 |
| Morcov | 15.00 | 12.00 | 10.00 | 0.01 | 0.84 | 4.92 |
| Ceapă | 10.00 | 8.40 | 0.14 | 0.00 | 0.80 | 3.53 |
| Ulei rafinat | 2.00 | 2.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 18.00 |
| Rădăcină de țelină | 7.00 | 4.90 | 0.03 | 0.01 | 0.15 | 0.78 |
| 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) | 2.00 | 1.48 | 0.02 | 0.00 | 0.11 | 0.41 |
| Apă | 200.00 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Bitoc din carne de găină la aburi | 1/80 | | 13.21 | 5.39 | 7.92 | 131.80 |
| Carne de pui | 106.60 | 80.00 | 7.00 | 2.90 | 2.60 | 76.20 |
| Pâine de grâu | 12.00 | 12.00 | 1.30 | 0.20 | 5.76 | 29.30 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Ulei rafinat | 6.50 | 6.50 | 0.00 | 6.50 | 0.00 | 26.30 |
| Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt | 1/200 | | 2.60 | 8.94 | 21.89 | 372.80 |
| Hrișcă | 95.20 | 95.20 | 11.30 | 1.00 | 63.15 | 336.40 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.03 | 2.87 | 0.05 | 36.40 |
| 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 | 1/60/60 | | 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 | | | 35.12 | 24.31 | 77.42 | 1104.79 |
| TOTAL PE ZI : | | | 53.95 | 48.57 | 169.79 | 1808.46 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide: 0,9:1,1:3,6 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl. V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MARTI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, gr | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Pulpă de găină înăbușită | 1/70 | | 10.94 | 12.03 | 12.96 | 205.70 |
| Pulpă de găină | 140.00 | 98.00 | 14.70 | 5.29 | 0.00 | 109.76 |
| Ulei | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 45.00 |
| 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 | 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 (arpacaș,grâu, mei, orez) | 1/150/5 | | 6.28 | 4.61 | 33.16 | 213.94 |
| Crupe | 49.95 | 49.45 | 5.93 | 0.49 | 33.13 | 176.54 |
| Unt lărnesc, 82.5 % grăsime | 5.00 | 5.00 | 0.35 | 4.12 | 0.03 | 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 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/40 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| Fructe proaspete (mere, pere, banane,mandarine,etc) | 1/150 | 105 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| TOTAL | | | 19.29 | 18.32 | 87.19 | 691.74 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din varză cu morcov și mere | 1/75 | | 0.33 | 5.00 | 3.44 | 61.36 |
| Varză | 19.50 | 15.60 | 0.12 | 0.00 | 0.84 | 4.83 |
| Ceapă | 6.00 | 5.04 | 0.09 | 0.00 | 0.48 | 2.12 |
| Mere | 18.00 | 15.80 | 0.06 | 0.00 | 1.79 | 7.44 |
| Morcov | 6.00 | 4.80 | 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 |
| 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 |
| Pătrușel | 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 |
| Chiftele carne de vită/porc/pasăre (degresat, dezosat) | 1/70/50 | | 10.67 | 11.22 | 10.26 | 121.40 |
| Carne vită | 44.33 | 38.00 | 5.37 | 1.86 | 0.00 | 39.90 |
| Ulei nerafinat | 4.00 | 4.00 | 0.03 | 3.28 | 0.05 | 31.20 |
| Ceapă | 21.00 | 17.64 | 0.30 | 0.04 | 12.80 | 5.64 |
| Morcov | 21.00 | 16.00 | 0.21 | 0.02 | 1.12 | 6.54 |
| Făină de grâu | 50.00 | 50.00 | 1.00 | 0.10 | 7.30 | 36.60 |
| Tomate în suc propriu/Sare iodată | 8.00/0,5 | 8.00/0,5 | 0.08 | 0.03 | 0.24 | 1.52 |
| Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s) | 1/200/10 | | 7.50 | 14.23 | 27.30 | 277.80 |
| Grâu amăut, arpacaș, orz | 50.00 | 50.00 | 5.96 | 1.15 | 33.00 | 175.60 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui) | 10.00 | 10.00 | 0.87 | 7.00 | 1.67 | 65.80 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 3.82 | 0.06 | 36.40 |
| 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 |
| Lămie (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 PRÎNZ. +DEJUN | | | | | | 38.90 lei |
| TOTAL | | | 34.31 | 25.29 | 172.01 | 1133.88 |
| TOTAL PE ZI | | | 53.60 | 43.61 | 259.20 | 1825.62 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl.V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică |
|---|--------------------|------------|--|--------------|---------------|-------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte | 1/150 | | 7.50 | 4.30 | 48.08 | 380.38 |
| Crupe (ovăz, grâu) | 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 |
| Zahăr | 0.25 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 2.47 | 0.90 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.50 | 3.50 | 0.64 | 2.90 | 0.03 | 26.18 |
| Stafide/caise/ banane | 50.00 | 50.00 | 0.85 | 1.35 | 41.50 | 179.50 |
| Tartină cu unt Tărănesc și magiun | 1/5/10/40 | | 3.69 | 8.88 | 27.72 | 165.25 |
| Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 4.10 | 0.07 | 39.00 |
| Magiun | 10.00 | 10.00 | 0.14 | 0.01 | 6.58 | 23.05 |
| 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 |
| Mentă | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.) | 1/150 | 105 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| TOTAL | | | 12.17 | 13.18 | 104.88 | 681.23 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din cartofi cu mazăre conservată (prelucr. termic) | 1/100 | | 0.58 | 8.24 | 2.89 | 80.80 |
| Cartofi fierți în coajă | 86.0 | 50.00 | 1.05 | 0.00 | 7.25 | 32.70 |
| Mazăre verde conservată (prelucr. termic) | 25.00 | 25.00 | 1.25 | 0.05 | 3.25 | 10.00 |
| Ceapă uscată / ceapă verde | 24.0 / 24.5 | 20.00 | 1.05 | 0.00 | 2.39 | 25.80 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 9.98 | 0.00 | 45.00 |
| Sare iodată | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Borș cu cartofi și varză poaspătă, smântină (prelucrare termică) | 1/250/20 | | 2.44 | 11.96 | 16.41 | 163.89 |
| 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 | 60.00 | 43.20 | 0.86 | 0.04 | 8.21 | 34.56 |
| 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 | 0.02 | 7.36 | 3.23 |
| Ulei nerafinat | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 45.00 |
| Smântină (grăsimea pină la 15%) | 20.00 | 20.00 | 0.56 | 3.00 | 0.64 | 43.20 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Pește copt cu sos | 1/80/50 | | 16.91 | 8.50 | 11.45 | 171.14 |
| 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 grâu 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 | 1.79 |
| Terci viscos din crupe (hrîșcă, mei, arpacaș) | 1/200 | | 2.60 | 8.94 | 21.89 | 372.80 |
| Crupe | 95.20 | 95.20 | 11.30 | 1.00 | 63.15 | 336.40 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.03 | 2.87 | 0.05 | 36.40 |
| Sare iodată | 0.30 | 0.30 | 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 | 1/60/60 | | 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 PRÎNZ + DEJUN | | | | | | 38,90 lei |
| TOTAL | | | 71.92 | 44.68 | 101.12 | 1164.89 |
| TOTAL PE ZI | | | 84.09 | 57.86 | 206.00 | 1846.12 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | * Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4 | | | |

Meniu model unic pentru elevi (cl. V-VIII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II JOI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--------------------|------------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun | | | | | | |
| Budincă din brinză cu paste făinoase | 1/200 | | 14.68 | 11.26 | 28.01 | 310.23 |
| Brinză (9 % grăsime) | 65.00 | 65.00 | 10.40 | 5.85 | 0.65 | 130.65 |
| Paste făinoase | 30.00 | 30.00 | 3.00 | 0.39 | 22.20 | 108.00 |
| 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 | 29.30 |
| Tartină cu brinză tare | 1/15/40 | | 7.14 | 4.53 | 19.20 | 161.41 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 15.63 | 15.00 | 3.90 | 4.05 | 0.00 | 58.20 |
| Compot din fructe citrice | 1/200 | | 0.47 | 0.00 | 15.68 | 65.26 |
| Portocale ori mandarine | 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 |
| Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine etc.) | 1/150 | 105 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| TOTAL | | | 23.13 | 16.04 | 82.49 | 630.40 |
| PRÎNZ | | | | | | |
| Salată din varză cu morcov și mere | 1/75 | | 0.33 | 5.00 | 3.44 | 61.36 |
| Varză | 19.50 | 15.60 | 0.12 | 0.00 | 0.84 | 4.83 |
| Ceapă | 6.00 | 5.04 | 0.09 | 0.00 | 0.48 | 2.12 |
| Mere | 18.00 | 15.80 | 0.06 | 0.00 | 1.79 | 7.44 |
| Morcov | 6.00 | 4.80 | 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 |
| Ciorbă țărănească cu crupe și smântână (prelucr. term) | 1/250/15 | | 5.78 | 3.23 | 34.89 | 235.07 |
| Cartofi | 115.50 | 75.00 | 2.31 | 0.12 | 22.75 | 95.87 |
| Orez | 20.00 | 19.80 | 1.45 | 0.40 | 12.47 | 72.27 |
| 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, mărar | 1.35 | 1.30 | 0.05 | 0.00 | 0.11 | 0.61 |
| Sare iodată | 0.5 | 0.5 | 0.03 | 0.01 | 0.06 | 0.43 |
| Smintină (grăsimea până la 15%) | 15.00 | 15.00 | 0.42 | 2.25 | 0.48 | 32.40 |
| Frunze de dafin | 1.0 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Pîrjoală din pulpă de găină | 1/60 | | 13.21 | 5.39 | 7.92 | 140.38 |
| Carne de pui | 80.00 | 60.00 | 12.48 | 5.28 | 3.60 | 71.40 |
| Pîine de grîu | 9.00 | 9.00 | 0.73 | 0.11 | 4.32 | 24.03 |
| 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 |
| Piure de mazăre uscată | 1/200 | | 23.14 | 6.73 | 53.29 | 367.71 |
| Mazăre uscată | 100.90 | 100.40 | 23.10 | 1.00 | 53.23 | 315.35 |
| 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 |
| Compot din fructe citrice | 1/200 | | 0.47 | 0.00 | 15.68 | 65.26 |
| Portocale ori mandarine | 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 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 PRÎNZ + DEJUN | | | | | | 38.90 lei |
| TOTAL | | | 51.48 | 22.45 | 164.08 | 1132.28 |
| TOTAL PE ZI | | | 74.61 | 38.49 | 246.57 | 1762.68 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | * Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4 | | | |

