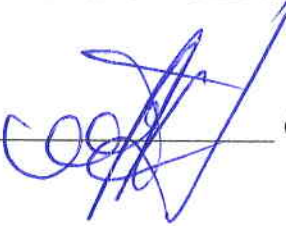


In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>17 / 11</u> 2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS  CUZOR Doina Data <u>17 / 11</u> 2025 
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun si prinz a elevilor din clasele sportive din
instituțiile de educație primar, gimnazial si liceal din rl. Cimișlia
/Leova
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

		Luni	Săptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu stafide	1/200		8,10	6,18	40,08	256,79
	Fulgi de ovăz		35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Stafide		5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt și cașcaval	1/40/10/15		7,22	12,73	19,33	243,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		16,00	3,90	4,05	0,00	58,20
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	10,17	41,45
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,35	18,91	69,58	541,24
			Prânz				
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/200/5		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		62,00	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		50,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,58	2,39	31,93	152,74
	Crupe de hrisca		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
3.	Papricaș de pui	1/60		29,17	15,50	16,60	240,84
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		75,00	26,00	11,00	7,50	148,75
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Morcov		20,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pasta de tomate		1,00				
	Sare iodată		0,70				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,80	0,12	4,20	25,30
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	13,92	59,31
	Fructe uscate+stafide		12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roșii		30,00	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		10,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		10,00	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		2,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,81	28,57	118,47	728,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				67,28	57,12	236,41	1561,95

Marti			Saptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omletă cu brânză tare	1/100		11,00	11,10	1,60	153,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
	Lapte 2.5%		25,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Pâine feliată	1/40		9,64	4,76	34,24	231,61
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26,30	20,85	65,56	574,82
			Prânz				
1.	Supă cu tălți și smântână	1/200/5		4,17	3,20	40,82	168,19
	Cartofi		70,00	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		10,00	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pârjoală de pui	1/70		15,03	10,15	19,52	164,73
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		65,00	12,90	5,46	3,72	73,78
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Piureu din cartofi	1/150		5,24	6,06	42,34	92,01
	Cartofi		170,00	3,40	0,17	32,30	136,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata de iarnă	1/50		1,68	2,41	11,55	53,80
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		6,00	0,09	0,01	3,65	1,60
	Semințe de floarea soarelui		2,00	0,40	1,40	0,34	13,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine portionata	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,00	0,25	0,00	29,36
	Mere		50,00	0,18	0,00	5,09	21,15
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,90	20,49	148,17	666,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				56,20	41,34	213,73	1249,43

Miercuri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste fierte cu cașcaval	1/200		10,94	10,92	40,94	321,15
	Paste făinoase din făină integrală		55,000	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,000	5,20	5,40	0,00	77,60
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		1,000	0,20	0,70	0,17	6,55
2.	Tartina cu gem	1/30/15		2,64	0,38	24,26	114,68
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Gem		15,000	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,000	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,63	11,31	70,60	457,57
Gustare							
1.	Mere	1/100	150,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supa cu mazăre cu crutoane	1/200/10		13,47	2,70	51,39	241,65
	Mazăre uscată		30,000	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		60,000	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		10,000	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pilaf cu carne de porc	1/200		20,14	18,27	28,84	172,90
	Carne de porc degresată		60,000	19,20	14,11	8,16	115,20
	Morcov		20,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		10,000	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		10,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Orez, șlefuit		55,000	4,02	1,10	34,65	200,75
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Castraveți murați	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		50,000	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,24	0,38	21,52	90,84
	Fructe uscate+stafide		12,000	0,24	0,38	11,62	50,26
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,00	27,85	157,16	854,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				55,63	39,15	227,76	1619,36

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal
			Dejun				
1.	Terci din crupe de mei	1/200		5,44	4,55	35,17	219,94
	Crupe de mei		45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Brânză de vaci cu smântână	1/30/10		5,08	4,20	0,62	81,90
	Brânză albă de vaci 5%		30,00	4,80	2,70	0,30	60,30
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,52	8,85	41,79	393,84
			Gustare				
1.	Mere	1/90	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
			Prânz				
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/200/5		3,10	2,91	31,26	114,38
	Cartofi		50,00	1,00	0,05	9,50	40,00
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pește copt în legume sotate	1/70/20		16,55	7,33	17,36	153,34
	Pește		90,00	15,30	1,53	0,00	71,10
	Semințe de susan		1,00	0,20	0,70	0,17	6,55
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Sare iodată		3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Mamăliguță	1/200		4,82	2,04	26,83	158,40
	Crupe de porumb		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salată din varza	1/50		0,49	0,01	2,88	16,32
	Varză albă		55,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Pătrunjel		2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00				
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,00	7,21	29,77
	Mere		35,00	0,12	0,00	3,25	13,54
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,49	13,12	104,74	577,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				45,36	21,97	156,47	1012,40

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Vineri Săptămâna 1				Valoarea energetică kkal
			Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	
1.	Supa pe lăte cu cus-cus	1/200	Dejun				
	Cus cus			6,42	4,57	29,98	192,74
	Lapte 2,5%		25,00	2,50	0,33	18,50	89,25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Zahăr		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigel	1/30	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate			3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai din plante	1/200	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	Amestec din plante/fructe			0,03	0,01	2,25	8,99
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
			5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,75	5,47	55,93	297,73
1.	Supa cu orez	1/200/5	Prânz				
	Cartofi			4,67	4,30	37,02	177,75
	Orez, șlefuit		50,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		15,00	1,81	0,50	15,59	90,34
	Morcov		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pătrunjel		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ouă de găină de categoria "Extra"		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		5,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tocanita în sos alb	1/60/20	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Carne de porc degresată			21,74	18,79	12,85	180,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		80,00	21,00	15,44	8,93	126,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		3,00	0,24	1,31	0,28	18,79
			5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Terci puhav din grâu	1/150		11,25	2,58	62,74	349,75
	Crupe de grâu marunt		40,00	11,23	0,94	62,71	334,15
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		5,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		10,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine felată	1/20/20		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,80	27,39	134,08	923,07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51,55	32,86	190,01	1272,99

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din grîș lapte	1/200		7,52	4,54	28,61	198,42
	Crupe de gris		30,00	3,60	0,30	20,10	107,10
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ou fiert	1 buc.		62,66	10,82	29,00	305,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	50,00	2,00	0,20	28,60
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/15		6,33	4,41	14,40	138,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brînză tare (cașcaval) 45%		15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
3.	Ceal cu lămâie	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,85	8,95	44,99	650,03
Gustare							
1.	Pere	1/100	120,00	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu tăitei	1/200		5,76	2,62	55,05	222,83
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		2,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Șnițel de pui	1/65		27,69	5,68	17,01	177,13
	Fileu de pasăre		80,00	26,25	2,10	1,05	119,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Cartofi copti	1/150		5,87	10,21	45,72	300,29
	Cartofi		170,00	3,40	0,17	32,30	136,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varză de pekin		30,00	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		20,00	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		1,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				45,51	26,81	154,98	936,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				59,77	35,76	211,89	1636,38

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		8,03	5,91	77,63	436,13
	Orez, șlefuit		25,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		120,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Stafide		5,00	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,60	2,42	11,57	79,16
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		1,00	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,33	16,77	98,93	646,69
Gustare							
1.	Portocale	1/50	70,00	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla cu smântână	1/200		2,63	2,85	30,28	98,38
	Cartofi		40,00	0,58	0,03	5,47	23,04
	Sfeclă		90,00	1,22	0,00	7,78	30,96
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Chifteluțe de pui	1/70		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		70,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Ragu din legume	1/150		2,69	2,15	32,35	107,30
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Varză albă		150,00	0,80	0,00	5,40	31,00
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Mazăre conservată		5,00	0,25	0,01	0,65	2,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		35,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliata	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,60	25,27	110,15	565,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				50,37	42,08	214,47	1235,26

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200		13,52	7,68	41,24	321,90
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Iaurt natural /Chefir	1/140		2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahăr		140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,96	13,78	61,64	477,10
			Prânz				
1.	Ciorbă cu fasole	1/200		12,61	2,68	48,81	218,12
	Fasole uscate		30,00	10,95	0,50	26,87	150,74
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Cartofi		40,00	0,80	0,04	7,60	32,00
2.	Hrișcă cu tocanita de porc	1/150/65		17,15	16,32	24,47	170,34
	Carne de porc degresată		80,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pastă de tomate		1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Crupe de hrisca		55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
4.	Salata de roșii	1/50		0,54	1,02	2,74	21,78
	Roșii		20,00	0,26	0,00	1,80	7,70
	Morcov		20,00	0,11	0,01	0,59	3,44
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gutuie		40,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,87	23,67	129,89	710,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				78,40	59,95	216,74	1619,97

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal
Dejun							
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		25,00	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		150,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigel	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,39	5,40	79,72	428,39
Gustare							
1.	Pere	1/96	100,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		10,00	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		15,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardel dulci		5,00	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pește copt cu legume	1/70		17,87	5,57	19,53	155,26
	Pește		90,00	15,30	1,53	0,00	71,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,57	0,44	0,04	6,22
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/200		4,83	3,68	26,85	174,00
	Crupe de porumb		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		1,06	1,25	6,58	45,32
	Varză albă		55,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		5,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		5,00	0,60	0,24	3,64	19,40
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,43	14,90	137,62	668,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				45,17	20,38	230,84	1149,16

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terț din orz măscat pe lapte	1/200		5,99	4,24	21,27	156,80
	Crupe de orz măscat		25,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu magiun	1/20/15		1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		15,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceal din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,75	4,49	39,43	241,37
Gustare							
1.	Mere	1/88	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Ciorba din varza cu smântână	1/200/5		2,41	2,89	26,85	103,98
	Varză albă		100,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		5,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Papricaș de pui în sos din legume sotate	1/70/20		20,70	10,48	37,23	184,07
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		100,00	16,64	7,04	4,80	95,20
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
3.	Terț din orez puhav	1/150		4,38	5,29	37,49	255,81
	Orez, șlefuit		60,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete			0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		45,00	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,27	20,01	138,32	734,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				41,37	24,50	187,69	1016,82