

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

MENIU - MODEL

pentru două săptămâni pentru cantina liceului
internat municipal cu profil sportiv sportiv al ÎMAP „LICEIST”
pentru anul 2024 (sezon iarnă - primăvară)

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
-----	---------------------	----------------------	--------------	-------------	------------	-----------	------------	-------------------------

ZI I - LUNI

Dejun clasele 1-12

1	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din ovăș cu fructe pe lapte natural	200	173	173	6,4	11,4	44,7	340,8
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
4	Cacao cu lapte	200	112	112	3,17	3,58	13	104,92
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
Total: Dejun					18,8	27,7	82,2	710

Prânz clasele 1-4

1	Salata din legume de sezon	100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,31
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100) prelucrată termic	sare	23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	141	110	3,31	4,48	24,9	151,76
	orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	3	Pârjoală din carne de pui la abur	75	88,1	77,6	15,97	10,3	9,19
fileu de pui			75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
pâine/pesmeți			9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
unt, 82,5 %			3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
ulei de floarea soarelui rafinat			1	1	0	0,99	0	8,99
sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă	120	60,2	59,9	0,71	5,47	22,71	220,4
	crupe de hrișcă		55,2	54,9	0,68	1,32	22,68	183
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68

	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)		30	30	30	2,43	0,36	14,4
7	Pâine cu secară		30	30	30	2,7	0,9	14,4
8	Fructe proaspete (portocale)		150	172	150	1,35	0,15	16,56
Total: Prânz cl. 1-4					31,1	33,3	119	978,1

Prânz clasele 5-8

1	Salata din legume de sezon		100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,31
	varză proaspătă			81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov			12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină			12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conserv.sare 1,1 gr/100) prelucrată termic			23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan			10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat			3	3	0	3	0	27
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână		250	146	115	3,45	5,48	25,06	161,76
	orez			15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof			87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov			15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă			12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat			3	3	0	3	0	27
	verdeață			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)			10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur		2/50	124	110	21,83	14,3	15,43	323,39
	fileu de pui			100	85,8	20	8,6	5,8	185,4
	pâine/pesmeți			18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt, 82,5 %			5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat			1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav		150	74	73,6	0,88	5,8	28,38	266,15
	crupe de hrișcă			69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt, 82,5 %			5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/		200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)		50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară		50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)		150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/		50	50	50	4,1	4,75	37	213
Total: Prânz cl. 5-8					45	42,7	199	1511	

Prânz clasele 9-12

1	Salata din legume de sezon		100	142	113	4,43	10,1	6,92	121,31
	varză proaspătă			81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov			12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină			12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 gr/100) prelucrată termic			23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan			10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat			3	3	0	3	0	27
	sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână		250/50	220	183	12,15	9,88	26	242,76

	orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	șold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	2/50	124	110	21,83	14,3	15,43	323,39
	fileu de pui		100	85,8	20	8,6	5,8	185,4
	pâine/pesmeți		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	79	78,6	0,91	9,85	28,45	303,55
	crupe de hrișcă		69	68,6	0,85	1,65	28,35	228,75
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete(portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,5	74	426
	Total: Prânz cl. 9-12				57,8	55,9	237	1842
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				49,9	61	201	1688
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				63,8	70	282	2221
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				76,6	84	320	2552

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 1*1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARȚI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt și magiun	10/20/50	80	80	4,23	8,8	37,69	265,7
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200	163	163	6,27	9,73	36,45	315,18
	crupe de griș		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Mere coapte cu nuci	100/20	158	141	4,48	14	15,58	187,08
Total: Dejun					15,1	34	95,2	787,1
Prânz clasele 1-4								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,76	121,76
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde, morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă din varza proaspătă cu cartofi și smântână	250	195	165	2,63	5,15	16,12	112,56
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	50/50	126	93,4	11,29	9,53	8,04	169,65
	carne de bovină dezosată și degresată		84	60,8	10,18	3,53	0	75,6
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	42,1	41,7	4,53	3,66	25,25	224,22
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3

	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,11	133,95
	Total: Prânz cl.1-4				27,1	28	89,6	958,5
Prânz clasele cl. 5-8								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,76	121,76
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă din varza proaspătă cu cartofi și smântână	250/50	269	233	11,55	11,6	16,04	211,85
	smântână, 15% (prelucrată termic)		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	șold de pui dezosată		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Gulaș din carne de bovină	75/50	167	124	16,26	11,3	8,04	206,55
	carne de bovină dezosată și degresată		125	91	15,15	5,25	0	112,5
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	48,1	47,7	4,57	8,58	25,3	269,1
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,11	133,95
9	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,05	2,59	35	173,5
	Total: Prânz cl.5-8				48,7	43	203	1471
Prânz cl. 9-12								

1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,76	121,76
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/ ulei de floarea soarelui nerafinat		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	sare iodată		6	6	0	5,94	0	53,94
			0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă din varza proaspătă cu cartofi și smântână	250	269	233	11,55	11,6	16,04	211,85
	smântână, 15% (prelucrată termic)		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	șold de pui dezosată		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Gulaș din carne de bovină	75/50	167	124	16,26	11,3	8,04	206,55
	carne de bovină dezosată și degresată		125	91	15,15	5,25	0	112,5
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	48,1	47,7	4,57	8,58	25,3	269,1
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,11	133,95
9	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	5,18	95	346,12
	Total: Prânz cl. 9-12				52,8	45	263	1644
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				42,1	62	185	1746
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				63,7	77	293	2258
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				67,9	79	358	2431

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

corelația P-L-G 1*1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Budincă din brânză cu stafide și majiun	100/20	100	157	18,72	12,58	40,82	391,78
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	ou de găină, cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	majiun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejun					28,6	26,4	72,9	716,1
Prânz clasele 1-4								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	117,5	99,82	1,93	6,08	22,97	186,79
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
2	Supă cu tăiței și smântână	250/5	161,1	115,5	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	75/150	180,6	148,1	19,18	13,58	28,94	302,71
	carne de găină dezosată		111	81,6	16,38	6,93	4,73	113,72
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14

Total: Prânz cl. 1-4		31,4	26,9	146	953,2			
Prânz clasele 5-8								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	168,81
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		5	5	0	4,75	0	44,95
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăiței și smântână	250/5	166,1	120,5	4,33	5,34	33,1	186,69
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	85/150	195,4	158,7	21,3	14,45	29,51	326,28
	pulpă de găină dezosată		125,8	92,2	18,5	7,8	5,3	137,29
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
Total: Prânz cl. 5-8					37,1	36,1	166	1500
Prânz clasele 9-12								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	159,82
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăiței, fileu de pui și smântână	250/50	240	188,4	15,25	9,96	36,25	262,17
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fileu de pui		74	68	10,92	4,62	3,15	75,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	100/200	235,1	175	25,38	16,1	37,91	378,05
	pulpă de găină dezosată		148	108,5	21,78	9,22	6,29	151,25
	crupe de orez		52,5	34,5	3,3	0,93	29,86	163,85

	ceapă/praj		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,45	74	426
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
	Total: Prânz cl. 9-12				52,1	42,4	177	1618
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				60,1	53,3	219	1669
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				65,7	62,5	239	2216
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				80,7	68,7	250	2334

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 1*1*4.1

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/50	81	80	10,51	15,4	24,09	298,3
	pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Supă pe lapte cu tăiței/paste	250	175	175	7,1	12,9	36,72	289,9
	tăiței de casă/paste		30	30	3,54	0,72	21,75	102,3
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Băutură din măcieș	200	30	30	0,54	4,4	9,12	66,6
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
8	Fructe proaspete (banane)	150	215	150	1,51	0,45	33,11	133,95
Total: Dejun					19,66	33,2	103	788,8
Prânz clasele 1-4								
1	Vinegretă din legume fierte	60	90	72,4	1,02	9,65	7,06	80,27
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /cu conț.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	135	94,1	2,68	16,2	13,03	170,83
	pulpă de porcină degresată și dezosată		115	74	1,47	10,8	6,26	88,32
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	150	31,1	30,8	8,6	4,36	46,4	210
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35

	fructe uscate (prune,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
Total: Prânz cl.1-4					25,41	37,6	150	894,1

Prânz clasele 5-8

1	Vinegretă din legume fierte	100	154	125	1,74	14,6	11,98	149,94
	cartofi		42	30,6	0,61	0,03	5,81	27,88
	morcov		34	27,2	0,36	0,03	1,9	14,55
	ceapă		17	14,3	0,24	0	1,36	6
	sfecclă		25,5	20,4	0,34	0	2,2	8,77
	castraveți murăți/cu conț.sare <1,5 gr/ ulei de floarea soarelui nerafinat		25,5	22,1	0,19	0	0,71	2,84
			10	10	0	9,9	0	89,9
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	157	116	3,89	23,5	19,79	271,32
	pulpă de porcină degresată și dezosată		115	74	1,47	10,8	6,26	88,32
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeți		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	150	36,1	35,8	8,31	8,46	46,46	247,4
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,88	67	277,5
9	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
Total: Prânz cl.5-8					36,54	58,7	224	1484

Prânz clasele 9-12

1	Vinegretă din legume fierte	100	154	125	1,74	14,6	11,98	149,94
	cartofi		42	30,6	0,61	0,03	5,81	27,88
	morcov		34	27,2	0,36	0,03	1,9	14,55
	ceapă		17	14,3	0,24	0	1,36	6
	sfecclă		25,5	20,4	0,34	0	2,2	8,77
	castraveți murăți /cu conț.sare <1,5 gr/		25,5	22,1	0,19	0	0,71	2,84

	ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	157	116	3,89	23,5	19,79	271,32
	pulpă de porcină degresată și dezosată		115	74	1,47	10,8	6,26	88,32
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pesmeți		10	10	0,9	0,3	4,8	24,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	200	44,7	44,3	11,03	8,55	61,76	304,36
	crupe de grâu		34,6	34,2	10,97	0,35	61,67	229,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,88	67	277,5
6	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
7	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
8	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
9	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
	Total: Prânz cl.9-12				38,88	57,1	248	1575
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				45,1	71	253	1683
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				56,2	92	327	2273
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				58,5	90	351	2364
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1,1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun clasele 1-12								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65/10	97	86	1,32	0,35	9,5	139,3
2	Tartină cu bitoc din carne de pui	50/50	137	109,1	15,73	12,4	28,37	284,08
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
3	Cous-cous cu lapte	200	145	145	5,93	7,01	34,83	238,2
	cous-cous		30	30	3	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	117	112	3,17	3,58	13	104,92
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
Total: Dejun					26,2	23	85,7	766,5
Prânz clasele 1-4								
1	Conopidă sotată cu unt	100	190	154,1	2,94	8,34	72,09	110,8
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	194	129	4,14	4,27	18,48	150,04
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	50/150	193	177,1	17,47	17,1	40,21	414,68
	pește merluciu		83,5	75,38	11,02	2,7	0	85,65
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95

	zahăr			5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
6	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4	
7	Fruite proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,76	70,74	
Total: Prânz cl. 1-4						31,4	33	191	962,1
Prânz clasele 5-8									
1	Conopidă sotată cu unt	100	190	154,1	2,94	8,34	72,09	110,8	
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36	
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	199	134	4,28	5,27	18,64	160,04	
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4	
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54	
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55	
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53	
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37	
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150	234	214,2	20,95	18,4	40,21	453,86	
	pește merluciu		125	112,5	14,5	4,02	0	124,83	
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28	
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94	
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5	
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7	
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35	
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95	
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
7	Fruite proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,76	70,74	
8	Covrigei /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160	
Total: Prânz cl. 5-8						44	37	211	1276
Prânz clasele 9-12									
1	Conopidă sotată cu unt	100	190	154,1	2,94	8,34	72,09	110,8	
	conopidă proaspătă		180	144	2,88	0,14	72	36	
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250/50/10	273	201,9	15,2	9,89	21,79	235,52	
	sfeclă		50	30	1,36	0	1,2	34,4	
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54	
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55	
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53	

	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roşii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeaţă		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fileu de pui		74	68	10,92	4,62	3,15	75,48
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Peşte copt cu legume şi mămăligă	75/200	267	247	24,95	18,5	65,91	520,16
	peşte merluciu		125	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roşii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		66	65,6	8,12	0,12	51,4	198,8
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
5	Pateu cu maglun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri şi E-uri/	75	75	75	4,05	2,59	45	298
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,76	70,74
	Total: Prânz clasele 9-12				57,4	42	223	1590
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				57,6	56	277	1729
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				70,1	61	297	2043
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				83,6	65	308	2356
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,11	8,8	24,1	208,3
	pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din hrișcă cu lapte	200	172,5	171,8	8,8	10,18	44,6	345,4
	crupe de hrișcă		52,5	51,8	5,74	0,98	30,5	177,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
4	Ceai cu lămâie	200	17	63	0,03	0,01	9,27	35,67
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
Total: Dejun					18,03	22,9	78,4	645,4
Prânz clasele 1-4								
1	Salata din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	100	124,1	97,1	1,96	6,53	11,32	102,46
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste	250	131,1	104,9	2,96	3,75	26,12	174,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	50/40	137	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui		74	68	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Fasole fierte	120	49,1	48,9	10,09	2,92	24,76	212,08
	fasole uscate		46	45,8	10,07	0,46	24,72	188,68
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68

	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,45	33,11	133,95
	Total: Prânz cl.1-4				32,8	25,6	140	1013
Prânz clasele 5-8								
1	Salata din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	100	131,1	104,1	2,96	12,01	12,08	197,19
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste, carne de pui și smântână	250/30	185,5	155,7	8,44	8,39	27	243,45
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	șold de pui dezosat		44,4	40,8	5,2	2,64	0,56	48,6
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	65/50	160,9	144,2	13,75	10,25	6,48	209,51
	fileu de pui		97,9	88,4	12,17	5,15	3,52	69,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,1	73,75	15,13	4,79	41,63	245,4
	fasole uscate		69	68,65	15,1	0,69	41,58	208
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,45	33,11	133,95
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total: Prânz cl. 5-8				54,65	44,4	215	1544
Prânz clasele 9-12								
1	Salata din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	100	131,1	104,1	2,96	12,01	12,08	197,19

	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1,62	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste, carne de pui și smântână	250/50	215,1	182,9	11,84	10,15	27,37	275,52
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/ smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață		3	3	0	2,97	0	26,97
	șold de pui dezosat		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67
			0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	75/50	174	123,8	10,94	9,06	5,66	193,44
	fileu de pui		111	68	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Fasole fierte	200	97,1	96,64	20,17	5,02	55,49	313,76
	fasole uscate		92	91,54	20,14	0,92	55,44	276,36
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (banane)	150	172	150	1,51	0,45	33,11	133,95
9	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,07	3,75	68	260,25
	Total: Prânz cl.9-12				62,25	44,2	260	1675
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				50,8	48,5	218	1658
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				72,7	67,3	294	2189
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				80,3	67,1	338	2321

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

corelația P-L-G 1*1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/50	71	70	7,31	12,1	24,09	253,3
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	160	100	92	9,68	9,9	50,74	326,34
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	71,8
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	200	112	112	3,47	3,18	14,3	101,92
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total: Dejun					22,96	28,9	94,1	744,1
Prânz clasele 1-4								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	97,6	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș roșu (sfecolnic) cu smântână	250	159	135,6	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chifteluțe din carne de pui cu sos de tomate	75/30	121,2	107,1	17,26	12,9	16,66	312,88
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu din cartofi	120	165	125	2,69	4,67	20,24	148,05
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65

	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,51	22,58	91,81
	Total: Prânz cl.1-4				31,1	29,2	124	1018

Prânz clasele 5-8

1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	97,6	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș roșu (sfecolnic) cu smântână	250	238	208,6	10,94	9,56	14,61	245,03
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	șold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chifteluțe din carne de pui cu sos de tomate	75/30	121	107,1	17,26	12,9	16,66	312,88
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu din cartofi	150	205	155	3,22	8,75	25,09	210,36
	cartofi		175	125	2,52	0,13	23,94	124,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte pasteurizat, 2,5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr /100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,51	22,58	91,81
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
	Total: Prânz cl.5-8				48,18	42,6	198	1543

Prânz clasele 9-12

1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	97,6	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
---	-----------------------------------	----	------	-------	-----	------	-------	--------

	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr) prelucrat termic	sare	34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș roșu (sfecolnic) cu smântână	250/50	238	208,5	10,94	9,56	13,67	245,03
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	șold de pui dezosat		74	68	8,7	4,4	0,94	81
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Chifteluțe din carne de pui cu sos de tomate	100/30	155	133,3	23,12	15,3	22,81	405,08
	fileu de pui		99,7	81,7	20,01	8,6	5,7	185,8
	pâine/pesmeți		18	18	1,8	0,6	9,6	91,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu din cartofi	150	205	155	3,22	8,75	25,09	210,36
	cartofi		175	125	2,52	0,13	23,94	124,56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte pasteurizat, 2,5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr /100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	175	150	1,51	1,51	22,58	91,81
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,2	7,5	55	319,5
	Total: Prânz cl.9-12				56,14	47,8	222	1742
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				54,1	58,1	218	1763
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				71,1	71,6	292	2287
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				79,1	76,7	316	2486
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun clasele 1-12								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/50	71	70	7,31	12,1	24,09	253,3
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Colțunași din brânză de vaci la cuptor	100/20	134	133	18,32	14,59	22,48	333,69
	brânză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină de grâu integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt, 82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină, cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	magiun de fructe/mere,coacază/		20	20	1,2	0	13,6	57,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2.5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejun					31,4	31,7	54,6	703
Prânz clasele 1-4								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci	100	114,5	96,8	1,93	3,11	22,97	195,76
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,9
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi,arpacaș și smântână	250	136,1	109	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați (fără conservanți, sare 1,1 gr./100)		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită	50/50	133	92,2	12,41	16,32	2,15	183,12
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,8	11,88	4,12	0	88,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din porumb viscos	150	45,2	44,9	4,01	5,74	26,7	166,75
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere, pere, gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68

	zahăr			5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)			2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4	
8	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	12	57,08	
Total: Prânz cl.1-4						28,1	32,7	123	943,7

Prânz clasele 5-8

1	Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci	100	117,5	99,8	1,93	6,08	22,97	222,73	
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89	
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,9	
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94	
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas și smântână	250	141,1	114	3,31	5,31	20,87	154,68	
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20	
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08	
	castraveți murati (fără conservanți, sare 1,1 gr./100)		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
3	Carne de bovină înăbușită	50/50	133	92,2	12,41	16,32	2,15	183,12	
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,8	11,88	4,12	0	88,2	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	8,91	0	53,94	
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
4	Terci din porumb viscos	200	45,2	63	5,36	10,32	35,56	246,84	
	crupe de porumb		53,3	52,9	5,3	2,12	35,47	172,04	
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92	
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5	
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129	
8	Chiflă cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,57	2,18	38	310,5	
9	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	12	57,08	
Total: Prânz cl.5-8						36,7	42,6	202	1529

Prânz clasele 9-12

1	Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci	100	117,5	99,8	1,93	6,08	22,97	222,73
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,9
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas și smântână	250	141,1	114	3,31	5,31	20,87	154,68
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08

	castraveți murați (fără conservanți, sare 1,1 gr./100)		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită	75/50	133	92,2	12,41	16,32	2,15	183,12
	carne de bovină dezosată și degresată		98	60,8	11,88	4,12	0	88,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	8,91	0	53,94
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci din porumb viscos	200	45,2	63	5,36	10,32	35,56	246,84
	crupe de porumb		53,3	52,9	5,3	2,12	35,47	172,04
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	12	57,08
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,45	74	426
	Total: Prânz cl. 9-12				41,4	49,9	238	1645
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				59,5	64,4	178	1647
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				68,2	74,3	256	2232
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				72,8	81,6	292	2348
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1,1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun clasele 1-12								
1	Mere coapte cu miez de nuci	65	97	86	1,32	0,35	9,5	69,3
2	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/20/50	80	80	4,23	8,8	37,69	290,7
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	159	159	11,18	4,01	47,28	317,18
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
4	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun					17,3	19	99,5	726,4
Prânz clasele 1-4								
1	Legume proaspete /roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine din făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	75/50	152	129	12,68	11	11,15	162,1
	pulpă de pui dezosată		112	101	11,42	4,83	3,29	65,3
	pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	150	57,1	57,1	6,23	5,4	32,45	229,4
	paste făinoase (făină integrală)		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4

8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
Total: Prânz cl.1-4					34,1	22	151	902,9
Prânz clasele 5-8								
1	Legume proaspete /roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine din făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	100/50	190	101	16,55	12,6	12,27	184,27
	pulpă de pui dezosată		150	73	15,29	6,47	4,41	87,47
	pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,02	0,19	6,5	36,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	150	62,1	62,1	6,26	9,5	32,49	266,8
	paste făinoase (făină integrală)		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,64	74	426
Total: Prânz cl.5-8					49,7	38	252	1524
Prânz clasele 9-12								
1	Legume proaspete /roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,73	44,45	213,35
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	pâine din făină integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,9
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	100/50	194	106	16,99	9,64	14,41	196,28
	pulpă de pui dezosată		150	73	15,29	6,47	4,41	87,47
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	2,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53

	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	200	76,1	76,1	8,36	9,9	43,18	330,16
	paste făinoase (făină integrală)		66	66	8,3	1,7	43,09	255,36
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,56	70,74
9	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	8,2	9,64	74	426
	Total: Prânz cl.9-12				52,2	35	265	1600
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				51,4	41	250	1629
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				67	57	351	2251
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				69,5	54	364	2326
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun clasele 1-12								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
2	Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30	137	109,1	15,73	12,4	28,37	284,1
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150	77,1	76,1	12,49	14,3	38,57	329
	tăiței cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200	11	60	0,06	0,02	9,54	36,54
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		10	10	0	0	9	34,8
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun				28,89	27	93,6	720,8
Prânz clasele 1-4								
1	Dovlecei copti cu cașcaval	50	133	105	5,54	13,8	4,66	151,4
	dovlecei proaspeți		107	80	0,48	0,24	4,57	9,63
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	178	126,4	3,42	4,21	40,42	129
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	vârză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	50	118	108,5	16,24	10,1	11,51	213,2
	pește merluciu		83,5	78	14,5	4,02	0	124,8
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	100	37,1	36,6	2,41	3,97	20,62	192,1
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95

	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
7	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	172	150	1,51	1,51	22,58	91,81
Total: Prânz cl.1-4					34,63	37	144	993,4

Prânz clasele 5-8

1	Dovlecei copti cu cașcaval	50	133	105	5,54	13,8	4,66	151,4
	dovlecei proaspeți		107	80	0,48	0,24	4,57	9,63
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	183	131,4	3,56	5,21	40,58	139
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	75	163	151,5	24,24	12,2	16,96	302,6
	pește merluciu		125	117	21,75	6,03	0	187,3
	făină de grâu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,6	63,07	3,93	9,26	33,46	268,1
	crupe de orez		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	172	150	1,51	1,51	22,58	91,81
9	Covrigei cu mac /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
Total: Prânz cl.5-8					54,33	46	236	1499

Prânz clasele 9-12

1	Dovlecei copti cu cașcaval	50	133	105	5,54	13,8	4,66	151,4
	dovlecei proaspeți		107	80	0,48	0,24	4,57	9,63
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	183	131,4	3,56	5,21	40,58	139
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97

	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	75	163	151,5	24,24	12,2	16,96	302,6
	pește merluciu		125	117	21,75	6,03	0	187,3
	făină de grâu		12	12	2,25	0,22	16,4	80,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	63,6	63,07	3,93	9,26	33,46	268,1
	crupe de orez		53,5	52,97	3,87	1,06	33,37	193,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (kiwi)	150	172	150	1,51	1,51	22,58	91,81
9	Covrigel cu mac /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	11	3	79	320
	Total: Prânz cl.9-12				58,73	47	267	1627
	TOTAL: ZI /cl.1-4/ -39,80 lei				63,5	63	237	1714
	TOTAL: ZI /cl.5-8/ - 70, 50 lei				83,2	73	329	2220
	TOTAL: ZI /cl.9-12/ - 81,60 lei				112	74	361	2348
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1,1*1*4								