

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

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



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

*(asigurați cu dejun cald în stil masă -suedeză, elevii care au suportat TBC,
cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz,
elevii grupelor cu regim prelungit)*

din instituțiile de învățământ primar,gimnazial și liceal

din sect.Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2021-2022

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	290,60
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu brânză 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
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
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
Fructe proaspete	1/150	1/105	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			12,20	10,05	84,66	688,60
Dejun II						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
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 unt Țărănesc	1/5/35		3,28	4,58	19,27	129,30
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
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
Fructe proaspete	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			14,12	13,03	107,63	707,72
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei rafinat	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
Supă cu cartofi și arpacaș 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
Arpacaș	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei rafinat	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	1/70/50		20,95	6,72	11,16	149,22
Carne de pui	117,00	81,90	20,48	1,64	0,82	93,37
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Macaroane fierte cu unt și brânză tare	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
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	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			43,46	27,98	149,31	972,74
TOTAL PE ZI			57,58	41,01	256,94	1661,34
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4				

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 brânză	1/70		12,28	8,16	8,12	189,10
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,80	65,30	10,53	5,92	0,66	132,26
Făină de grâu	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 griș pe lapte natural, unt	1/150		6,92	5,15	30,00	195,69
Griș	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
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/25		2,07	4,40	12,07	105,67
Pâine din făină grâu 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
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte, 2,5% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere coapte	1/170	150,00			52,00	210,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			28,11	21,96	78,69	804,46
Dejun II						
Papanasi din brânză de vaci	1/70		11,91	7,96	8,10	184,48
Brânză de vaci (9% grăsime)	63,50	63,00	10,16	5,72	0,64	127,64
Făină de grâu	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 vâscos ovăz cu lapte	1/100		4,94	6,03	19,62	125,16
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Lapte, 2,5% grăsime	65,00	65,00	1,95	1,30	3,25	33,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu magiun	10/25		2,39	0,76	18,58	87,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			24,85	18,54	104,09	608,55
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	5,01	2,82	62,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sfeclnic cu cartofi și smântină (prelucrare termică)	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25
Sfeclă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
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
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
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/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125,00	26,73	9,31	6,61	151,57
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50	-	-	-	-
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	257,70
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RINZ						14,35 lei
SUMA RINZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			33,52	41,82	157,6	927,77
TOTAL PE ZI			55,52	59,38	245,55	1732,23
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:0,93:1,06:4,1				

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 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 rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	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 grâu cu unt	1/150/5		3,00	4,50	16,50	169,10
Grâu	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pâine din făină de grâu fortificat cu Fe și acid folic	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
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL						616,50
Dejun II						
Bitoc natural tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat)	1/65		26,65	9,81	0,00	141,77
Pulpă de găină	123,50	86,45	12,97	4,67	0,00	96,82
Ulei rafinat	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
Terci din orz cu unt	1/150		4,47	10,85	32,15	199,50
Orz	37,50	37,40	4,40	2,60	32,10	160,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,50	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	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	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			39,44	25,30	77,82	631,03
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	43,70
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smântină(prelucrare termică)	1/250/20		3,86	2,33	27,75	222,18
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	108,00
Morcov	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
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
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/60/50		7,75	12,05	2,47	90,96
Pește de mare „Macrou ”	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	51,35
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci viscos arpacaș	1/150		5,96	3,36	33,18	302,54
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
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 grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL						987,14
TOTAL PE ZI			39,44	25,30	228,15	1605,22
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:3,6				

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci vîcos din porumb cu unt	1/150		4,49	3,24	27,86	159,84
Porump	37,50	37,13	4,46	0,37	27,81	132,54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Țărănesc	1/5/35		3,19	4,58	19,27	103,50
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte natural fiert ,2.5 % grăsimi	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere coapte	1/170	150,00			52,00	210,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			17,16	27,28	61,08	627,10
Dejun II						
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brînză tare	1/50/5		9,71	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 % grăsimi	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	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 vîcos din cereale integrale cu lapte natural	1/150		3,13	1,62	16,31	209,70
Mei (grâu ,orz,fulgi din porumb)	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
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
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Tartină cu magiun	10/30		2,39	0,76	18,58	103,15
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			20,45	25,25	72,34	574,23
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise/stafide	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză și cartofi și smântână(prelucrare termică)	1/200		1,61	9,96	12,47	148,59
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
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
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc(degresată,dezosată) înăbușită în sos	1/50	-	15,98	15,57	6,23	234,58
Carne de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	15,12	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		3,55	8,79	28,42	164,60
Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte,2,5 % grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămîie (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 RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL						1053,76
TOTAL PE ZI						1680,86
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Supă de lapte cu hrișcă	1/250		7,50	4,30	22,03	161,44
Lapte (2.5 % grăsime)	125,00	125,00	3,75	2,50	6,25	65,00
Apă	137,50	13,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Hrișcă	20,00	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,60	0,03	15,60
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Tartină cu brinză tare	1/15/30		7,50	5,25	19,20	138,30
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	9,57	56,59
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
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe coapte (mere,bostan)	1/170	150,00			52,00	210,00
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			12,20	10,05	102,80	566,33
Dejun II						
Supă de lapte cu paste făinoase	1/250	125,00	3,62	2,37	18,12	162,75
Lapte (2.5 % grăsime)	125,00	125,00	3,75	2,50	6,25	65,00
Apă	137,50	13,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	14,80	72,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,60	0,03	15,60
Zahăr	2,50	2,50			2,48	10,15
Coptură cu brinză ală (învărtită cu brinză,pateu cu brinză,brînzoaică)	1/50		3,28	4,58	19,27	152,92
Făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	14,70	14,70	1,47	0,15	10,73	52,63
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ou de găină dietetic	12,00(buc.)	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Brinză de vaci	22,00	20,00	3,52	1,98	0,22	44,22
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mere coapte	1/170	150,00			52,00	210,00
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			14,12	13,03	107,63	643,53
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
Cartofi	25,00	18,00	0,36	0,02	3,42	14,40
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Sfeclă	15,00	12,00	0,20	0,00	1,30	5,16
Castraveți marinați	15,00	13,95	0,11	0,00	0,42	1,67
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smântină (prelucrare termică)	1/250/20		6,39	2,55	28,56	247,62
Cartofi	80,00	57,60	1,40	0,08	10,94	63,90
Leguminoase (fasole)	35,00	34,82	8,01	0,35	17,82	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 rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pirjoală din pește „Macrou” la abur cu sos	1/60/50		10,78	8,60	9,30	223,02
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pâine de grâu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,05
Ulei rafinat	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
Sos de bază	50,00	50,00	1,25	1,12	4,50	63,12
Terci viscos porumb	1/150		4,01	4,46	26,72	189,48
Porumb	49,90	49,90	4,99	2,00	33,43	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			31,20	22,70	152,44	1094,81
TOTAL PE ZI			45,32	35,73	209,20	1661,14
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci vîcos din orez cu unt,fructe(mere ori bostan ori stafie,caise)	1/100/5/50		2,19	5,14	32,22	325,31
Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
Fructe uscate, stafide,caise	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
Tartină cu unt Țărănesc și magiun	1/5/10/40		3,69	8,88	27,72	165,25
Pîine 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
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
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			6,51	17,77	92,37	614,55
Dejun II						
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/5/10		6,82	15,65	27,59	277,47
Cereale integrale (crupe orz,grîu,arpacas)	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Tartină cu brînză tare	1/20/40		8,23	5,66	19,20	181,13
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	20,00	19,20	4,99	5,18	0,00	74,50
Ceai cu zahăr și lămîie	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
Lămîie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL						585,59
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	5,00	9,10	85,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiertă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă cu cartofi și orez și smîntînă (prelucrare termică)	1/250/20		2,34	7,30	17,39	233,38
Cartofi	100,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Orez	20,00	19,80	1,45	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
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate în suc propriu	15,00	14,25	0,09	0,00	0,60	2,57
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	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
Bătută din fileu de găină la aburi	1/75		20,80	15,73	6,00	165,00
Fileu de pui	100,00	80,00	20,80	8,80	6,00	120,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos ovăz	1/150		4,79	5,19	26,19	125,60
Ovăz	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	98,30
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
Suc din fructe(adaos de zahăr pînă la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
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 RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			39,31	35,32	138,88	1013,83
TOTAL PE ZI :			39,31	35,32	138,88	1628,38
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide1: 0,9:1,1:3,6			

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
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 viscos din porumb cu unt	1/150/5		4,61	5,81	28,53	175,60
Porumb	42,70	42,50	4,26	1,69	28,50	138,20
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	5,00	5,00	0,35	4,12	0,03	37,40
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
TOTAL			19,29	18,32	87,19	634,59
Dejun II						
Șnițel natural din carne de pasăre	1/65		26,65	9,81	0,00	198,00
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din mei cu unt	1/100		2,79	9,29	18,13	168,36
Mei	25,00	24,75	2,72	1,04	18,07	93,56
Unt țărănesc (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5,24	2,92	16,80	130,69
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
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	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			35,14	27,04	61,97	624,04
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Legume coapte în rolă în sos	1/100/50		2,00	3,61	1,14	70,95
Conopidă proaspătă	25,00	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază	50,00	50,00				25,00
Verdeț (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ciorbă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	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	-	-	-	-
Chiftele carne de vită/porc(degresat dezodat)/pasăre	1/70/50		10,67	11,22	10,26	121,40
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei rafinat	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
Cartofi copți cu brânză tare	1/150		7,05	13,96	31,46	242,90
Cartofi	230,00	165,60	3,31	0,17	31,46	132,48
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	1,38	1,44	0,00	74,46
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			34,71	35,12	146,76	989,80
TOTAL PE ZI			69,85	62,16	208,73	1624,39
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Omletă 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 rafinat	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		6,92	5,15	26,97	195,69
Orz	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
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3,28	5,15	16,87	129,30
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 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte natural fiert ,2.5 % grăsime	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			24,98	26,35	78,16	659,78
Dejun II						
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci vâcos din cereale integrale (crupe)	1/150		3,78	4,37	25,18	149,18
Fulgide ovăz	37,50	37,50	3,75	1,50	25,13	121,88
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Brânzoaică cu brânză de vaci	1/55		6,99	3,90	24,40	177,38
Făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,60	30,60	3,06	0,31	22,34	109,55
Zahăr	1,70	1,70			1,68	6,90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1,40	1,40	0,10	1,15	0,02	10,92
Drojdie	0,65	0,65	0,05	0,01	0,12	0,68
Ulei rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Ou de găină dietetic	5(buc.)	2,00	0,26	0,20	0,02	2,86
Brânză de vaci	20,00	20,00	3,52	1,98	0,22	44,22
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150,00	4,20	4,80	5,25	88,50
Mere coapte	1/170	150,00	0,00	0,00	52,00	210,00
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			24,78	27,39	71,60	674,82
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
Mazăre conservată	77,00	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Borș cu cartofi și varză pr. și smântână(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 rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smântână (grăsimea până 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
Frunze de dafin®	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește copt cu sos	1/60/50		10,30	12,60	3,52	149,89
Pește	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	51,35
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10,00	10,00	1,50	0,10	7,40	36,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos din cereale integrale (crupe)	1/150		2,60	8,94	21,89	279,60
Hrișcă	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată	3,5/0,3	3,5/0,3	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,00	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA RÎNZ						14,35 lei
SUMA RÎNZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			24,65	43,84	121,28	996,17
TOTAL PE ZI			49,43	71,24	192,88	1655,95
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14,68	11,26	28,01	310,23
Brînză (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 magiun	1/10/40		3,74	0,68	30,48	150,80
Pîine de grîu/ pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	10,00	10,00	0,50	0,20	11,28	44,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			20,62	13,02	83,84	611,12
Dejun II						
Budincă din brînză cu magiun	1/70		12,42	8,17	14,70	212,09
Brînză de vaci (9% grăsime)	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	21,42
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
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Terci din griș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100		3,253,22	5,20	16,42	125,03
Griș	15,00	14,93	1,69	0,10	10,90	51,19
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3,28	4,58	19,27	129,30
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN II						13,65 lei
TOTAL			21,95	18,18	82,49	677,78
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	2,00	2,30	28,91
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5,78	3,23	34,89	224,27
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	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar /Sare iodată	1,35/0,5	1,3/0,5	0,03	0,01	0,06	0,43
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
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	1/150		17,19	5,05	39,60	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		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 RINZ						14,35 lei
SUMA RINZ +DEJUN						28,00 lei
TOTAL			45,69	15,77	164,08	993,10
TOTAL PE ZI			67,64	33,95	246,57	1604,22
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal	
	Bruto	Neto					
Dejun I							
Carne ori ficat de pasăre/vită/ înăbusit cu sos	1/60/40		10,94	9,06	12,96	204,83	
Ficat de vită	83,00	62,25	16,81	3,11	3,11	108,94	
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95	
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06	
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56	
Făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Terci din cereale integrale (crupe)	1/100/5		8,32	8,51	46,43	251,06	
Grâu ,orz, arpacaș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06	
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20	
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69	
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18	
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41	
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50	
SUMA DEJUN I						13,65 lei	
TOTAL			23,30	18,26	109,19	683,28	
Dejun II							
Bitoc din carne de pasăre/vită/ por degresat,dezosat)laaburi	1/65		26,65	9,81	-	197,95	
Carne de pasăre	100,00	90,00	26,65	4,86	0,00	153,00	
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Terci vâscos porumb	1/150		4,01	5,71	26,70	166,75	
Porumb	40,00	39,80	3,98	1,59	26,67	129,35	
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40	
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67	
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80	
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87	
Ceai cu zahăr și 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	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50	
SUMA DEJUN II						13,65 lei	
TOTAL			38,10	19,91	61,64	654,46	
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit si elevi care au suportat TBC)							
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	103,85	
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	51,84	
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95	
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Supă din legume și smântână (pr.termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151,34	
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32	
Mazăre conservată	80,00	80,00	4,00	0,16	10,40	32,00	
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	
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00	
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42	
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20	
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	167,53	
Carne de vită	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00	
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95	
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	40,00	
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Terci vâscos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36	
Mei	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06	
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30	
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26	
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68	
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58	
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50	
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00	
SUMA RINZ						14,35 lei	
SUMA RINZ +DEJUN						28,00 lei	
TOTAL			32,09	38,32	139,93	985,84	
TOTAL PE ZI			70,19	58,23	215,43	1669,12	
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4					