



ORDIN

Nr. 488

03 06 2025

Nr. 837

03 06 2025

**Cu privire la organizarea și asigurarea sănătății nutriționale
a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general**

În temeiul art. 10 alin. (1) pct. 2) din Legea nr. 10/2009 privind supravegherea de stat a sănătății publice, pct. 9, subpct. 11) din Regulamentul privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 148/2021 și pct. 9, subpct. 11) din Regulamentul cu privire la organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 146/2021,

ORDONĂM :

1. Se aprobă Regulamentul privind organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, conform anexei.
2. Agenția Națională pentru Sănătate Publică va asigura:
 - 2.1. informarea specialiștilor din cadrul subdiviziunilor teritoriale cu privire la prevederile prezentului ordin;
 - 2.2. monitorizarea statutului nutrițional al copiilor din instituțiile de învățământ general în conformitate cu prevederile prezentului ordin;
 - 2.3. instruirea personalului medical și personalului din blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general, cu implicarea;
 - 2.4. înaintarea propunerilor către Autoritățile Administrațiilor Publice Locale și Organele Locale de Specialitate în Domeniul Învățământului privind îmbunătățirea alimentației și nutriției copiilor și elevilor.
3. Directorii instituțiilor de învățământ general/directorii taberelor de odihnă vor asigura:
 - 3.1. implementarea prevederilor prezentului ordin;
 - 3.2. respectarea principiilor de întocmire corectă a meniurilor;
 - 3.3. evaluarea alimentației și statutului nutrițional al copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general;
 - 3.4. introducerea datelor privind alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie în Sistemul informațional de management în educație (SIME), conform indicatorilor stabiliți în prezentul Regulament;
 - 3.5. prezentarea datelor către subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, conform indicatorilor stabiliți în anexa nr. 6 a prezentului Regulament, după cum urmează:

- 3.5.1. instituțiile de învățământ preșcolar și instituțiile de învățământ general cu programe de diferite niveluri sau programe integrate - semestrial, către data de 15 a primei luni din semestrul următor;
- 3.5.2. instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II) - anual, până la data de 30 ianuarie;
- 3.5.3. taberele de odihnă – după fiecare schimb.
4. Ordinul Ministrului Sănătății nr. 638/2016 cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2016, Nr. 293-305 art. 1435), se abrogă.
5. Realizarea prevederilor prezentului ordin se atribuie Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, subdiviziunilor teritoriale a acesteia și directorilor instituțiilor de învățământ general indiferent de tipul de proprietate.
6. Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al Republicii Moldova.
7. Controlul asupra executării prezentului ordin se atribuie Secretarilor de stat.

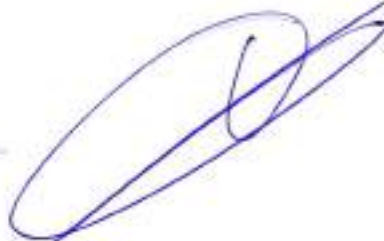
Ministrul Sănătății

Ala NEMERENCO



Ministrul Educației și Cercetării

Dan PERCIUN



REGULAMENTUL PRIVIND ORGANIZAREA ȘI ASIGURAREA SĂNĂTĂȚII NUTRIȚIONALE A COPIILOR ȘI ELEVILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT GENERAL

I. DISPOZIȚII GENERALE

1. Regulamentul privind organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general (*în continuare -Regulament*) stabilește cerințele și practicile obligatorii privind nutriția sănătoasă în cadrul instituțiilor de învățământ general indiferent de tipul de proprietate și forma juridică de organizare.

2. Scopul prezentului Regulament este:

- 2.1. asigurarea unei alimentații echilibrate, sănătoase și adecvate nevoilor nutriționale ale copiilor și elevilor;
- 2.2. promovarea principiilor nutriției echilibrate în instituțiile de învățământ și cultivarea obiceiurilor sănătoase legate de nutriție;
- 2.3. stabilirea cerințelor privind meniurile-model pentru alimentarea copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general;
- 2.4. respectarea normelor și standardelor internaționale în domeniul nutriției și sănătății publice prin alinierea la recomandările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și Fondului Națiunilor Unite pentru Copii (UNICEF).

3. Instituțiile de învățământ general care cad sub incidența prezentului Regulament sunt:

- 3.1. instituțiile de învățământ preșcolar;
- 3.2. instituțiile de învățământ general cu programe de diferite niveluri sau programe integrate;
- 3.3. instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II);
- 3.4. taberele de odihnă.

4. Alimentația în instituțiile de învățământ general va fi organizată în conformitate cu Modelul farfuriei sănătoase și Piramidei alimentare, anexa nr. 1.

5. Alimentația copiilor și elevilor include produse alimentare recomandate, care acoperă necesitatea organismului în creștere, cu nutrienți și energie, conform cantităților zilnice recomandate.

6. Alimentația copiilor și elevilor va fi organizată în conformitate cu următoarele principii:

- 6.1. meniul zilnic include o varietate largă de alimente din grupele de bază: legume, fructe, cereale și derivate de cereale (pâine, crupe, paste făinoase), leguminoase, lapte și produse lactate, carne, pește, ouă, nuci, semințe și surse de grăsimi sănătoase (uleiuri vegetale nehidrogenate);
- 6.2. mesele principale sunt completate cu gustări compuse din legume, fructe, lapte și produse lactate acidulate cu conținut scăzut de sare, zahăr și grăsimi;
- 6.3. asigurarea unui necesar de calorii, macro și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;

- 6.4. asigurarea unei hidratări corespunzătoare vârstei printr-un consum zilnic de aproximativ 1,5-2 litri de lichide;
- 6.5. produsele alimentare comercializate pe teritoriul instituției de învățământ vor fi selectate exclusiv din lista produselor alimentare permise, anexa nr. 5
7. Copiii și elevii vor avea acces la apă potabilă pe tot parcursul zilei, între mese, inclusiv în timpul lecțiilor.
8. Regimul alimentar este compus din 2-5 mese pe zi, cu anumite particularități:
 - 8.1. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 5- 6 ore pe zi, meniul zilnic constituie 50-60% din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 2 mese: dejunul și prânzul;
 - 8.2. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 9,5-10 ore pe zi, valoarea calorică a meniului zilnic constituie 75% din necesarul zilnic recomandat și repartizată în 4 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II;
 - 8.3. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim 12-24 ore, meniul zilnic constituie 100 % din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 5 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II, cina;
 - 8.4. pentru taberele de odihnă necesarul zilnic recomandat de energie și macronutrienți este mai mare cu 10% față de norma fiziologică de consum;
 - 8.5. pentru instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II) regimul alimentar este compus din minimum 2 mese /zi.

II. PRINCIPII DE ÎNTOCMIRE A MENIURILOR MODEL ȘI MENIUL ZILNIC DE REPARTIȚIE

9. Meniul-model pentru 10 zile este elaborat de instituțiile de învățământ general, unitățile care prestează servicii de alimentație publică, inclusiv catering, ținând cont de variațiile sezoniere (iarnă- primăvara, vara-toamna) și în baza exemplelor de meniuri model din anexa nr.2, după cum urmează:

- 9.1. exemplul de meniu-model pentru copii din instituțiile de învățământ prescolar;
- 9.2. exemplul de meniu-model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II);
- 9.3. exemplul de meniu-model pentru elevii claselor V-IX din instituțiile de învățământ (ciclu I și II) care se alimentează cu mic dejun la pachet;
- 9.4. exemplul de meniu-model pentru copii din taberele de odihnă.

10. Modelul de prezentare a meniurilor-model elaborate de instituțiile de învățământ general, unitățile care prestează servicii de alimentație publică, inclusiv catering, în vederea coordonării cu subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, este prezentat în anexa nr. 3.

11. La alcătuirea meniului zilnic de repartiție se respectă următoarele principii:

- 11.1. alimentația corespunde vârstei copilului, necesarului energetic și de substanțe nutritive;
- 11.2. raportul dintre proteine, lipide și glucide constituie 1:1:4 din necesarul energetic recomandat;
- 11.3. valoarea calorică a produselor alimentare se calculează conform prevederilor din Hotărârea Guvernului nr. 84/2024 pentru aprobarea Metodologiei privind calcularea valorii energetice a produselor alimentare ambalate și a Regulamentului

- sanitar privind informarea consumatorului cu privire la substanțele prezente în produsele culinare nepreambalate care cauzează alergii sau intoleranțe;
- 11.4. distribuția aportului energetic al meselor individuale în instituțiile de învățământ general (%) este în conformitate cu tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 4.
12. Pentru elaborarea corectă a meniului zilnic de repartitie se va ține cont de:
- 12.1. cantitatea zilnică necesară de produse alimentare (porția medie zilnică), elemente minerale, vitamine pentru un copil în funcție de vârstă sunt menționate în tabelele nr. 4 - 8 din anexa nr. 4;
- 12.2. cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a produselor alimentare tabelul nr. 10, anexa nr. 4 și cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%), tabelul nr. 11, anexa nr. 4;
- 12.3. lista produselor alimentare permise și lista produselor alimentare interzise, anexa nr. 5;
- 12.4. cantitatea de sare, zahăr și grăsimi din alimentele semipreparate ambalate și băuturi, conform tabelului nr. 12, anexa nr. 4, precum și:
- 12.4.1. cantitatea de zaharuri adăugate nu va depăși 5 % din necesarul energetic zilnic recomandat;
- 12.4.2. cantitatea totală de sare nu va depăși 4 g/zi;
- 12.4.3. consumul de grăsimi trans nu va depăși 1 % din aportul energetic zilnic, cantitatea acestora nu va depăși 2 g/zi.
13. În cazul lipsei unor produse alimentare, acestea pot fi înlocuite cu altele cu valoare energetică și nutritivă similară, conform tabelului nr. 13 din anexa nr. 4.
14. Lista produselor alimentare permise pentru servire în cantine și comercializare în instituțiile de învățământ general sunt enumerate în anexa nr. 5.
15. Pregătirea bucatelor pentru comercializare în bufetele școlare vor urma aceleași principii și reguli de preparare.
16. Pentru toate preparatele culinare incluse în meniul zilnic de repartitie sunt elaborate fișe tehnologice, cu indicarea: rețetei (consumul de materii prime normat - masa brută și netă a materiilor prime pentru o porție); cantitatea unei porții de preparat culinar finit; cerințe către prelucrarea preliminară a materiilor prime; tehnologia de preparare; caracteristicile acestuia din punct de vedere al indicatorilor organoleptici (aspect, consistență, gust, culoare, temperatură de servire).
17. În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu zilnic de repartitie pentru antepreșcolari și preșcolari cu respectarea recomandărilor de porții medii zilnice. Meniul de repartitie este variat, unele și aceleași bucate sau produse nu se vor repeta atât în timpul zilei cât și în timpul săptămânii.
18. Pentru copiii cu intoleranțe alimentare confirmate de medicul specialist, instituțiile de învățământ general vor asigura înlocuirea alimentelor cu produse alternative (produse lactate fără lactoză și produse de panificație fără gluten), în limita disponibilității produselor procurate prin procedura de achiziție publică.

III. ESTIMAREA FIZIOLOGO-IGIENICĂ A ALIMENTAȚIEI

19. În instituțiile de învățământ general situația privind alimentația se apreciază prin metoda analizei meniurilor de repartitie pentru 7-10 zile și a listei de acumulare a produselor alimentare conform modelului prezentat în tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 6.
20. Lista de acumulare a produselor alimentare se completează de către personalul medical, iar în lipsa lui de către directorul instituției, tabelul nr. 3, anexa nr. 6.

21. În baza listei de acumulare a produselor alimentare se calculează consumul lunar și trimestrial de produse alimentare, tabelele nr. 4 și 5, anexa nr. 6.

22. Aspectul calitativ al alimentației (proteine, lipide, glucide, valoarea energetică, vitamine și substanțe minerale) se analizează în conformitate cu modelul prezentat în tabelul nr. 6, anexa nr. 6.

23. Aprecierea igienică a rației alimentare se efectuează comparând datele obținute cu normele fiziologice, conform modelului prezentat în tabelul nr. 7, anexa nr. 6.

Anexa nr. 1
La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general

Farfuria sănătoasă

Farfuria pentru o alimentație sănătoasă este un model alimentar dezvoltat pentru a ajuta în combinarea diferitelor grupe de alimente care alcătuiesc o masă echilibrată, și anume legume, fructe, proteine și cereale. Exemplul farfuriei alimentare ar trebui utilizată pentru crearea meselor principale (mic dejun, prânz, cină).

Conform modelului farfuriei sănătoase:

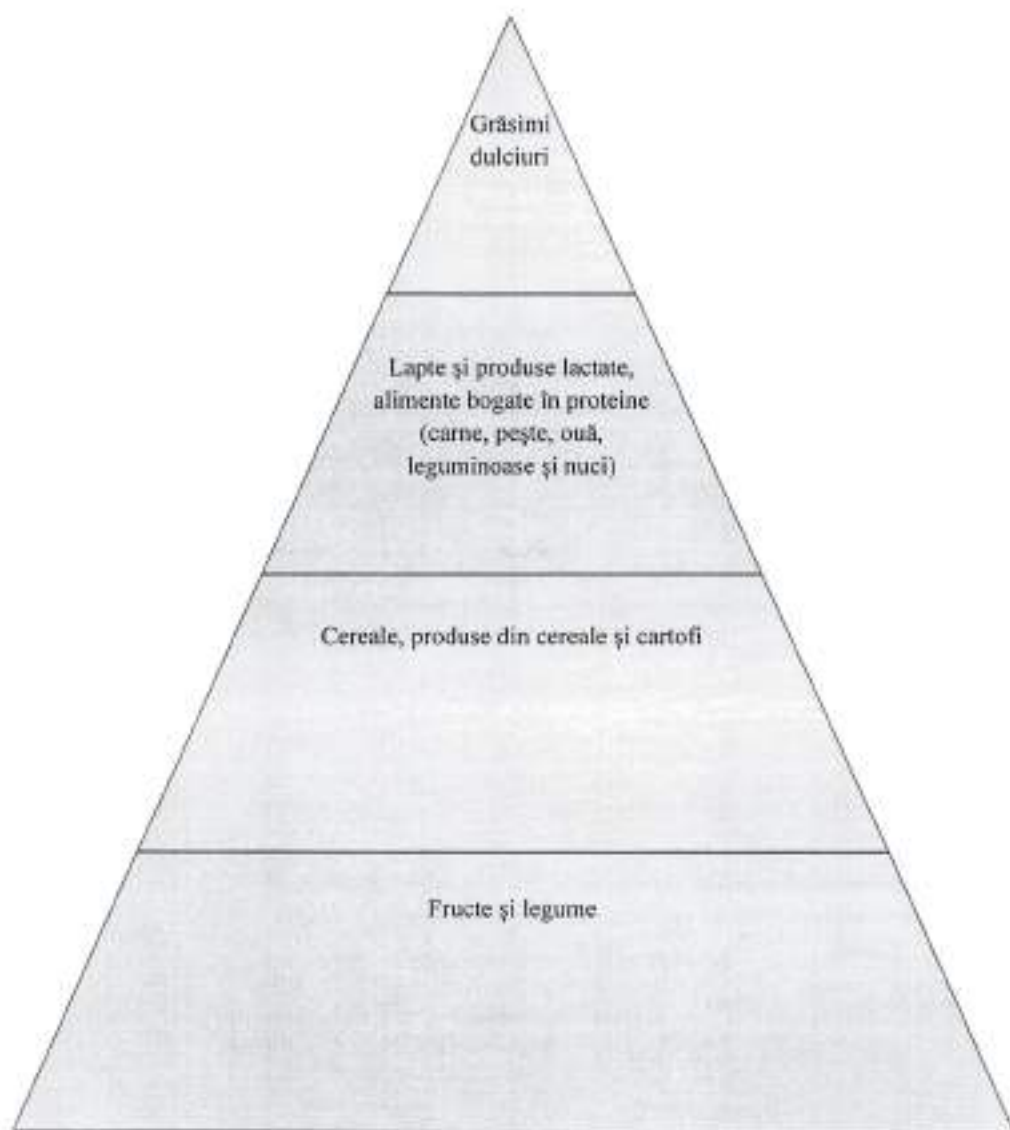
- Legumele și fructele ocupă jumătate din farfurie. Se recomandă să se opteze pentru fructe și legume de culori diferite, iar acestea pot fi atât crude cât și gătit.
- Grupa proteinelor ocupă un sfert din farfurie. Se recomandă atât consumul proteinelor de origine animală (ouă, carne, lactate, pește) cât și proteinele de origine vegetală (mazăre, fasole, linte, năut, nuci și semințe).
- Grupa cerealelor ocupă un alt sfert din farfurie. Printre acestea se numără pâinea, orezul, paste, cartofii. Sunt indicate produsele din cereale integrale, precum pâinea integrală, orezul și paste integrale.

De asemenea, este indicat ca farfuria sănătoasă să fie variată și să includă alimente combinate din toate grupele de alimente.

Piramida alimentară

Piramida alimentară este o reprezentare vizuală a principiilor unei alimentații echilibrate, clasificând alimentele în funcție de frecvența și cantitatea în care trebuie consumate.

Grupurile alimentare incluse în piramida alimentară sunt: fructe și legume, cereale, lapte și produse lactate, alimente bogate în proteine (carne, pește, ouă, leguminoase și nuci), grăsimi, produse procesate și dulciuri, etc.



Piramida alimentară

Anexa nr. 2

**La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general**

1. Exemplul de meniu-model pentru copii din instituțiile de învățământ preșcolar

Exemplu de meniu model pentru copii din instituțiile de educație timpurie								
cu regim de activitate 10,5 ore								
N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr	1/200	137,00	124,65	4,53	1,99	33,19	178,28
	Fulgi de ovăz		35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu ou	1/40/43	90,00	83,50	9,26	5,55	19,64	165,41
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Ou de găină categoria «Extra»		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				13,79	7,74	53,33	347,69
Gustarea I								
1	Fructe proaspete – mere	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total Gustarea I				0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								

1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	tomate proaspete		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/35/5	158,80	121,37	7,25	6,93	12,81	126,87
	șold de pui dezosat fără piele		50,00	35,00	6,06	3,15	0,67	56,70
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	orez boabe		5,00	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,02		0,09	0,54
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume	1/75/50	144,20	109,80	13,13	8,46	15,25	161,12
	șold de pui dezosat fără piele		100,00	70,00	12,11	6,30	1,33	113,40
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	sare iodată		0,20	0,20				
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4	Cus-cus cu unt	1/100	42,20	42,20	4,02	2,16	29,63	157,22
	Cus-cus		40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/200	200,00	200,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	vișine și frunze de mentă		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Total Prânzul				29,95	23,52	92,15	659,03
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui	0,01	170,00	168,50	24,53	20,29	10,56	385,91
	brânză de vaci (tratată termic), cu fracția masică de grăsime 5%		130,00	130,00	20,80	11,70	1,30	261,30
	ouă de găină		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	praf de copt		2,00	2,00				
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00

	fructe/ infuzii							
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Cina				24,53	20,49	11,06	389,91
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI				68,80	51,75	171,46	1458,67
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte și fructe	1/210	312,00	299,60	10,22	5,08	45,00	284,35
	crupe de mei		40,00	39,60	4,75	0,04	26,53	141,37
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Măr/pară		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/24	65,00	64,00	9,84	7,68	19,20	196,32
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Ameștec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				20,06	12,96	64,70	484,67
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon si locale - struguri	1/150	170,00	149,90	1,04	0,30	26,62	102,05
	Total Gustarea I				1,04	0,30	26,62	102,05
Prânz								
1	Legume	1/50	50,00	50,00	0,50	0,00	2,00	9,00

	proaspete porționate							
	tomate proaspete		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	191,80	154,22	1,80	3,70	17,39	92,86
	cartofi		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește copt	1/60	129,20	80,40	12,33	3,23	3,16	76,76
	fileu de pește (merluciu)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,02		0,09	0,54
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Tocană din legume	1/170	352,20	277,24	4,63	2,54	39,04	130,78
	dovlecei		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		40,00	38,00	0,23		1,60	6,84
	cartofi		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	linte roșie		20,00	19,74	1,78	0,08	3,97	22,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/150	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Total Prânzul				23,26	9,87	90,79	452,60

Cina								
1	Omletă naturală	1/80	82,20	75,70	6,56	6,95	1,94	95,81
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Salată din legume de sezon	1/100	137,20	108,70	0,92	2,00	5,95	51,19
	varză albă/roșie		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	morcov		5,00	4,00	0,05		0,28	1,64
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Total Cina				11,48	9,55	37,59	294,20
	TOTAL ZIUA A DOUA- MARTI				55,84	32,68	219,70	1333,52
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/200	232,00	231,60	8,33	6,73	50,05	322,74
	orez boabe		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt		2,00	2,00		2,00		18,00
	stafide		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/24	65,00	64,00	9,84	7,68	19,20	196,32
	pâine din făină		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe							
	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				18,17	14,61	69,75	523,06
Gustarea I								
1	Banană	1/120	170,00	119,00	1,19	0,36	26,18	105,91
	Total Gustarea I				1,19	0,36	26,18	105,91
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50	67,20	59,20	1,73	5,56	2,51	58,61
	castraveți		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	spanac		20,00	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/200/5/20	131,80	109,95	5,39	4,01	35,48	161,77
	mazăre uscată/fasole		10,00	9,95	2,29	0,10	5,27	31,24
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40

	fortificată cu acid folic și Fe							
3	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/160	232,60	165,00	3,06	11,55	26,11	160,27
	carne de porc degresată, dezosată		100,00	64,00	1,28	9,41	5,44	76,80
	cartofi		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,60	0,60				
4	Compot din fructe proaspete și frunze de mentă	1/150	150,00	150,00	0,13	0,00	2,34	10,62
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Total Prânzul				14,31	21,52	95,64	534,47
Cina								
1	Coptură cu gem și nucă	1/100	103,00	101,05	7,26	9,80	32,51	251,43
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
	ouă de găină		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	unt		2,00	2,00		2,00		18,00
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	magiun/gem		10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,25
	miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Apă plată	1/150	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total Cina				7,26	9,80	32,51	251,43
	TOTAL ZIUA A TREIA –				40,93	46,29	224,08	1414,87

	MIERCURI							
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Brânză de vaci cu smântână	1/190	190,00	190,00	23,64	16,50	21,36	409,20
	brânză de vaci pasteurizată cu fracția masică de grăsime 5%		120,00	120,00	19,20	10,80	1,20	241,20
	smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		30,00	30,00	0,84	4,50	0,96	64,80
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Fruct proaspăt de sezon	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				24,17	16,70	36,78	475,24
Gustarea I								
1	Fructe proaspete	1/135	150,00	135,00	0,95	0,00	17,55	79,65
	Total Gustarea I				0,95		17,55	79,65
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/50	50,00	50,00	0,38	0,00	2,25	11,25
	ardei dulci		50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	201,80	166,12	6,84	3,88	32,19	161,64
	sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	cartofi		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	fasole uscate		20,00	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdețică		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea		2,00	2,00		2,00		18,00

	soarelui rafinat							
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de curcan cu legume înăbușite	1/160	227,80	169,95	18,27	2,49	11,19	155,26
	fileu de curcan		100,00	70,00	17,50	0,28		119,00
	dovlecei		80,00	60,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	ardei dulci		15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,80	0,80				
4.	Hrișcă	1/120	32,30	32,00	3,56	2,30	19,90	124,03
	hrișcă		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,30	0,30				
5	Compot din fructe proaspete	1/150	150,00	150,00	0,14	0,05	1,44	6,24
	piersici cu frunze de mentă		20,00	16,00	0,14	0,05	1,44	6,24
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				32,79	9,92	86,17	561,62
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci cu mere și miez de nuci	1/150	163,00	155,50	15,15	14,91	21,41	307,42
	brânză de vaci		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	ouă de găină		30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30,00	26,40	0,11		2,98	12,41
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00
	unt 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	praf de copt		2,00	2,00				
2	laurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
	Total Cina				19,15	20,91	29,41	407,42
	TOTAL ZIUA A PATRA – JOI				77,06	47,53	169,91	1523,93

ZIUA A CINCEA – VINERI

Dejun

1	Ou fiert	1/43	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare, 30% grăsime	1/60/24	85,00	84,00	11,10	7,20	28,80	253,32
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	brânză cu cheag tare 30% grăsime		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
	Total Dejunul I				16,76	11,85	29,99	319,78

Gustarea I

1	Fructe proaspete - piersici	1/120	150,00	120,00	1,08	0,36	10,80	46,80
	Total Gustarea I				1,08	0,36	10,80	46,80

Prânz

1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/50	67,20	55,20	1,46	5,54	3,55	65,87
	varză albă		30,00	24,00	0,19		1,30	7,44
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	sare iodată		0,20	0,20				

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu perișoare din pește și cartofi	1/200/5	236,80	169,07	11,84	4,69	22,06	131,24
	pește		100,00	60,00	10,20	1,02		47,40
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		15,00	14,25	0,09		0,60	2,57
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/85	117,40	75,80	10,75	3,10	8,53	81,44
	fileu de pește (merluciu)		100,00	60,00	10,20	1,02		47,40
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,40	0,40				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Pilaf din orez cu legume	1/100	62,20	58,30	2,51	2,66	25,70	134,28
	orez boabe		30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/150	150,00	150,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	vișine cu frunze de mentă		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99

6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				30,31	17,26	80,89	524,02
	Cina							
1	Șarlotă cu mere	1/200	133,00	125,50	8,77	10,65	30,51	260,32
	ouă de găină		30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30,00	26,40	0,11		2,98	12,41
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	praf de copt		2,00	2,00				
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Cina				8,77	10,85	31,01	264,32
	TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI				56,92	40,32	152,69	1154,92
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200	92,20	92,20	12,20	6,66	30,13	257,72
	paste integrale		40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	brânză de vaci, cu fracția masică de grăsime 5 %		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	unt		2,00	2,00	0,20	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Fruct proaspăt tăiat felii	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
	măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00

	fructe/ infuzii							
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				12,74	7,00	50,88	340,02
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pară	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
	Total Gustarea I				0,54	0,14	20,25	78,30
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	50,00	47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
	tomate proaspete		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/30/5	176,80	25,00	13,13	4,67	12,49	108,76
	fileu de pui		70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână pasteurizată , 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din fileu de pui cu legume	1/140	132,40	98,80	17,74	3,43	7,39	103,77
	fileu de pui		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	sare iodată		0,40	0,40				
4	Hrișcă	1/100	32,20	31,90	3,56	2,30	19,90	124,03
	hrișcă		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/150	150,00	150,00	0,43	0,17	4,73	20,64
	caise		50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				38,75	11,77	65,71	468,95
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide și fructe	1/160/5	212,00	198,44	25,80	17,81	22,04	412,13
	brânză de vaci (tratată termic), cu fracția masică de grăsime 5%		130,00	130,00	20,80	11,70	1,30	261,30
	ouă de găină		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6,00	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt		2,00	2,00	2,00	1,64	0,03	13,22
	stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	măr/ banană		40,00	28,00	0,28	0,08	6,16	24,92
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
	Total Cina				31,80	17,91	28,04	504,13
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				83,83	36,82	164,88	1391,40
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte și măr copt	1/200	322,00	307,30	7,71	5,63	39,17	259,66
	orez boabe		30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41

	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr copt		120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/9	50,00	49,60	6,10	3,79	19,20	140,45
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	brânză cu cheag tare, 30% grăsime		10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				13,81	9,62	58,87	404,11
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - caise	1/129	150,00	129,00	1,29	0,52	14,19	61,92
	Total Gustarea I				1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/60	87,20	75,10	1,54	5,50	3,86	66,50
	castraveți		30,00	27,90	0,22		0,84	3,35
	varză		50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/200/5	131,80	107,22	8,59	3,77	27,59	113,82
	crupe de arpacaș		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56

	tomate proaspete		10,00	9,50	0,00			
	tulpină de țelină		10,00	8,00	6,00		0,40	1,71
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (tratată termic) 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din fileu de pește	1/70	157,20	103,60	13,00	3,32	9,65	97,48
	fileu de pește (merluciu)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Terci din orz cu legume	1/100	77,20	71,30	4,06	2,40	27,60	136,13
	crupe de orz		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/150	150,00	150,00	0,30	0,09	7,83	30,02
	struguri		50,00	43,50	0,30	0,09	7,83	30,02
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				31,09	16,28	95,73	547,15
Cina								
1	Omletă cu legume, semințe de	1/140	167,20	148,30	11,29	13,06	5,21	176,05

	susan							
	ouă de găină		80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	tomate proaspete		20,00	19,00	0,11		0,80	3,42
	ardei		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
3	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folie și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Cina				14,89	14,46	24,91	283,25
	TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MĂRȚI				61,08	40,88	193,70	1296,43
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/43	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/70/28/5	105,00	103,80	13,83	13,98	33,67	325,39
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folie și Fe		70,00	70,00	6,30	2,10	33,60	180,60
	Brânză cu cheag tare, 45% grăsime		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
	Unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
	Iaurt natural 2,5% fără adaus		200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00

	de zahăr							
	Total Dejunul I				23,49	24,33	42,11	487,60
Gustarea I								
1	Fruite proaspete de sezon - struguri	1/175	200,00	174,00	1,22	0,35	31,32	120,06
	Total Gustarea I				1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/45	60,00	45,00	0,45	0,00	2,70	13,50
	ardei dulci		60,00	45,00	0,45		2,70	13,50
2	Supă cu fasole și legume și smântână	1/200/5	181,80	151,62	10,62	4,16	38,55	184,68
	fasole albe		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	măcriș		20,00	16,00	0,70	0,06	1,44	6,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,10	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de vițel cu cartofi și varză înăbușită	1/75/160	334,40	257,80	22,67	7,89	28,74	257,52
	carne de vițel		100,00	75,00	20,25	3,75	3,75	131,25
	varză albă		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	cartof		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Compot din	1/150	150,00	150,00	0,43	0,17	4,73	20,64

	fructe proaspete, cu frunze de mentă							
	caise		50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				37,77	13,42	93,92	579,54
Cina								
1	Tocană din legume cu năut	1/80	162,20	137,45	10,18	5,19	40,44	212,51
	dovlecei		80,00	60,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	năut		50,00	49,35	9,52	2,98	29,93	179,63
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	rosii		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Terci din grâu cu unt	1/100	35,20	34,90	3,60	4,40	19,97	139,08
	crupe de grâu		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	sare iodată		0,20	0,20				
	Total Cina				13,78	9,59	60,41	351,59
	TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI				76,26	47,69	227,76	1538,79
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu lapte și cu măr copt	1/200	257,00	244,65	8,13	4,39	39,19	240,68
	fulgi de ovăz		35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartina cu cu brânză cu cheag tare	1/40/29	70,00	68,80	11,09	8,98	19,20	214,94
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	cu brânză cu cheag tare, 45 % grăsime		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				19,22	13,57	58,89	459,62
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - prune	1/180	200,00	180,00	1,26	0,46	23,40	106,20
	Total Gustarea I				1,26	0,46	23,40	106,20
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50	77,20	59,70	37,17	5,58	3,56	66,15
	morcov		35,00	28,00	36,00	0,03	1,96	11,48
	rădăcină de țelină		35,00	24,50	0,17	0,05	0,74	3,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu linte roșie/mazăre uscată. Smântână și crutoane.	1/200/5/20	131,80	109,69	3,91	3,95	32,14	141,62
	linte roșie/mazăre uscată		10,00	9,87	0,89	0,04	1,98	11,45
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40

	fortificată cu acid folic și Fe							
3	Gambe de pui coapte cu sos de legume	1/90/50	172,40	129,20	15,13	9,65	15,28	167,92
	gambe de pui		120,00	84,00	14,53	7,56	1,60	136,08
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Mămăligă cu unt	1/100	32,20	31,90	3,58	1,94	19,93	119,25
	crupe de mălai		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/150	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				63,39	22,32	90,11	598,14
Cina								
1	Coptură cu umplutură de brânză de vaci măr copt și semințe de floarea soarelui	1/140	203,00	195,50	15,62	14,13	31,93	349,78
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
	ouă de găină de categorie «Extra»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	brânză de vaci (tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5%		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50

	măr		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	32,75
	Total Cina				15,62	14,33	32,43	353,78
	TOTAL ZIUA A NOUA – JOI				99,49	50,68	204,83	1517,74

ZIUA A ZECEA – VINERI

Dejun

1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	232,00	231,60	10,15	5,46	48,21	289,09
	crupe de griș		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	gem sau magiun		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/29	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	218,54
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu cheag tare, 45 % grăsime		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Total Dejunul I				20,88	13,92	67,91	511,63

Gustarea I

1	Măr	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	Total Gustarea I				0,53	0,00	14,92	62,04

Prânz

1	Legume	1/47	50,00	47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
----------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	proaspete porționate							
	tomate proaspete		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/200/5	181,80	146,22	2,46	3,68	21,44	101,34
	sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	cartofi		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/75	172,40	115,20	12,84	3,27	13,94	90,10
	fileu de pește (merluciu)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Pireu de cartofi	1/120	175,40	136,20	2,92	5,70	20,65	141,24
	cartofi		140,00	100,80	2,02	0,10	19,15	80,64
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,40	0,40				
5	Compot fructe proaspete. cu frunze de mentă	1/150	150,00	150,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	mere		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Prânzul				22,29	13,85	82,20	465,11

Cina								
1	Omletă	1/80	82,20	75,70	6,56	6,95	1,94	95,81
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Legume proaspete porționate, tomate proaspete	1/50	50,00	49,50	0,29	0,00	2,00	8,55
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Total Cina				10,45	8,35	23,64	211,56
	TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI				54,15	36,12	188,67	1250,34
		Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure						

2. Exemplul de meniu-model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II)

Exemplu de meniu model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II								
N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor (g)	Masa brută (g)	Masa netă (g)	Protein e (g)	Lipid e (g)	Glucid e (g)	Valoare a calorică,

								kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/300	162,00	149,40	7,50	2,23	49,77	266,64
	fulgi de ovăz		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu ou și brânză cu cheag tare	1/40/43/19	110,00	102,70	14,25	10,73	19,64	239,91
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	ou de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					21,75	13,26	70,16	510,80
Gustare								
1	Fructe proaspete – mere	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Total Gustare					0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	tomate proaspete		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/250/42/5	168,80	128,52	8,53	7,56	13,04	138,45
	șold de pui dezosat, fără piele		60,00	42,00	7,27	3,78	0,80	68,04
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	orez boabe		5,00	4,92	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeț		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume	1/90/70	164,20	123,80	15,55	9,72	15,52	183,80
	șold de pui dezosat, fără piele		120,00	84,00	14,53	7,56	1,60	136,08
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16

	Fe							
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4	Cus-cus cu unt	1/120	52,20	51,70	5,96	2,14	33,20	189,94
	Cus-cus		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	vișine și frunze de mentă		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					35,19	26,19	86,22	686,01
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui	1/200	200,00	198,50	29,52	22,97	13,92	456,37
	brânză de vaci, 5 % grăsime(tratat termic)		160,00	160,00	25,60	14,40	1,60	321,60
	ouă de găină de categorie «Extra»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					29,52	23,27	14,67	460,62
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					86,99	65,00	191,20	1785,00
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte și fructe	1/300	362,00	349,40	13,50	6,23	59,77	370,64
	crupe de mei		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr/ pară		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu unt	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					17,14	11,83	79,79	511,14
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon si locale (struguri)	1/150	170,00	149,90	1,04	0,30	26,62	102,05
Total Gustare					1,04	0,30	26,62	102,05

Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36
	tomate proaspete		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Supă Țărănească cu smântână	1/250	201,80	161,42	1,94	3,71	18,76	98,62
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	varză		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește copt	1/90	159,20	98,40	15,38	3,54	3,21	90,86
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Tocană din legume	1/200	382,20	292,31	6,15	2,60	43,89	156,70
	dovlecei		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		40,00	28,80	0,58		1,73	9,79
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	linte roșie		30,00	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	ulei de floarea		2,00	2,00		2,00		18,00

	soarelui rafinat							
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					28,15	11,05	88,30	467,74
Cina								
1	Omletă	1/100	102,20	93,10	8,82	8,69	2,11	120,69
	ouă de găină		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Salată din legume de sezon	1/150	172,20	136,20	1,17	2,01	7,54	60,04
	varză albă/roșie		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	ardei dulci		40,00	30,00	0,30		1,80	9,00
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare, 45 % grăsime	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80

	acid folic și Fe							
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	brânză cu cheag tare, nu mai mare de 45% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
Total Cina					20,42	22,08	39,27	447,33
TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI					66,75	45,26	233,98	1528,26
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/300	292,00	291,40	10,87	7,64	72,35	441,73
	orez boabe		60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
2	Tartină cu unt	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					14,51	13,24	92,37	582,23
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon si locale piersici	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Total Gustarea I					1,22	0,41	12,24	53,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75	92,20	81,50	1,99	5,57	3,20	61,71

	castraveți		60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	spanac		25,00	18,50	0,54	0,07	0,67	4,26
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/250/5/20	156,8 0	131,1 5	7,87	4,11	33,41	200,42
	mazăre uscată/fasole		20,00	19,95	4,58	0,20	10,55	62,49
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20,00	20,00	1,62	0,24	0,60	53,40
3	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/75/90	277,6 0	212,6 0	16,98	6,20	28,92	205,76
	carne de porc degrasată, dezosată		100,0 0	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	cartofi		120,0 0	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,60	0,60				

4	Compot din fructe proaspete și frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					30,59	17,15	86,58	579,08
Cina								
1	Coptură cu gem și nucă	1/200	176,00	171,45	14,16	13,85	67,01	442,76
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		70,00	70,00	7,00	0,70	51,10	250,00
	ouă de găină		35,00	30,45	3,96	3,05	0,30	43,54
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	magiun/gem		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
	miez de nuci		8,00	8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					14,16	14,15	67,76	447,01
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					60,48	44,95	258,95	1661,36
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Brânză de vaci cu smântână	1/200/60	260,00	260,00	30,80	22,80	31,90	564,30
	brânză de vaci pasteurizată,		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50

	5% grăsime							
	smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		50,00	50,00	1,40	7,50	1,60	108,00
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
2	Fruct proaspăt de sezon	1/150	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
	Total Dejun				31,33	23,10	47,57	630,59
Gustare								
1	Fruite proaspete - prune	1/135	150,00	135,00	0,95		17,55	79,65
	Total Gustare				0,95	0,00	17,55	79,65
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/57	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/5	241,80	200,42	11,50	4,09	45,67	233,45
	sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	fasole uscate		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de curcan cu legume înăbușite	1/90/100	307,8 0	226,8 5	22,25	2,61	13,97	191,83
	fileu de curcan		120,0 0	84,00	21,00	0,34		142,80
	dovlecei		100,0 0	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	ardei dulci		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,19		0,86	4,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,80	0,80				
4	Hrișcă	1/150	47,30	46,85	5,35	2,45	29,85	177,04
	hrișcă		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,30	0,30				
4	Compot din fructe proaspete	1/250	250,0 0	250,0 0	0,15	0,07	1,85	7,99
	piersici cu frunze de mentă		40,00	32,00	0,29	0,10	2,88	12,48
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					43,41	10,42	113,92	730,39
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vacă, mere, miez de nuci	1/200	238,0 0	225,5 0	22,36	18,64	39,34	447,44
	brânză de vacă		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	mere		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68

	proaspete							
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		15,00	15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	unt 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					22,36	18,94	40,09	451,69
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					98,05	52,46	219,13	1892,32
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină		60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/80/43/10/80	235,00	213,20	18,83	20,90	44,13	480,12
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	brânză cu cheag tare, 30 % grăsime		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
	morcov proaspăt		100,00	80,00	1,04	0,08	5,60	32,80
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25

	fructe/infuzii							
Total Dejun					25,62	26,42	45,40	559,02
Gustare								
1	Fructe proaspete - piersici	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Total Gustare					1,22	0,41	12,24	53,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/70	87,20	71,20	1,60	5,54	4,40	70,55
	varză albă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	tulpină de țelină		15,00	12,00	0,08	0,02	0,41	1,68
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu perișoare din pește și cartofi	1/250/5	276,80	192,02	14,30	4,90	24,85	153,34
	pește		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	cartofi		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (tratată termic), 10-15 % grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/75	127,40	81,80	11,77	3,20	8,53	86,18
	fileu de pește (merluciu)		110,00	66,00	11,22	1,12		52,14

	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,40	0,40				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Pilaf din orez cu legume	1/150	92,20	86,20	3,44	2,91	32,80	175,59
	orez boabe		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,0 0	250,0 0	0,31	0,14	3,71	15,98
	vișine cu frunze de mentă		40,00	34,00	0,31	0,14	3,71	15,98
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					35,02	17,89	93,49	604,84
Cina								
1	Șarlotă cu mere	1/250	178,0 0	168,0 0	13,08	15,32	53,22	397,00
	ouă de găină		40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
	mere proaspete		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		20,00	20,00	0,40	0,60	0,80	10,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	miez de nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					13,08	15,62	53,97	401,25
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					74,94	60,34	205,10	1618,15
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu brinză de vaci (tratate termic)	1/300	132,20	132,20	17,22	8,72	45,13	369,92
	paste integrale		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	brânză de vaci, cu fracția masică de grăsime 5%		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Fruct proaspăt	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	Măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					17,75	9,02	60,80	436,21
Gustare								
1	Fructe proaspete - pară	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
Total Gustare					0,54	0,14	20,25	78,30
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36

	tomate proaspete		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/250/5	226,80	167,20	17,12	4,96	14,15	133,80
	fileu de pui		90,00	63,00	15,75	1,26	0,63	71,82
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,29		0,86	4,90
	verdeț		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din fileu de pui cu legume	1/70/50	155,40	119,80	18,05	6,52	8,55	137,85
	fileu de pui		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Hrișcă	1/120	52,20	51,70	5,94	2,50	33,17	194,72
	Hrișcă		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,34	0,14	3,78	16,51
	caise		40,00	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51

6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					46,13	15,32	82,09	604,44
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide și fructe	1/200	236,00	229,60	27,36	19,57	22,71	458,08
	brânză de vaci(tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5%		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50
	ouă de găină de categorie «Extra»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	măr		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
3	Chefir 2,5% grăsime	1/250	250,00	250,00	7,50	0,13	7,50	115,00
Total Cina					34,86	19,70	30,21	573,08
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					99,28	44,18	193,35	1692,03
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte și stafide	1/300/10	262,00	261,50	9,80	6,90	49,52	333,80
	orez boabe		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90

2	Tartină cu brânză cu cheag tare 30%	1/40/19/5	65,00	64,20	8,63	10,48	19,27	210,75
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	brânză cu cheag tare, 30% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					18,43	17,68	69,54	548,80
Gustare								
1	Fructe proaspete - caise	1/130	150,00	130,00	1,29	0,52	14,19	61,92
Total Gustare					1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/90	107,20	92,40	1,68	5,50	4,57	70,09
	castraveți		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	varză		60,00	48,00	0,38		2,59	14,88
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/250/5	156,80	124,67	3,65	3,84	33,08	141,97
	crupe de arpacaș		15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	tulpină de		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12

	țelină							
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (trată termic), 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din fileu de pește	1/95	187,2 0	121,6 0	16,06	3,63	9,65	111,70
	fileu de pește (merluciu)		150,0 0	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Terci din orz cu legume	1/150	107,2 0	101,2 0	5,45	2,54	35,09	176,65
	crupe de orz		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,0 0	250,0 0	0,41	0,12	10,49	40,22
	struguri		67,00	58,20	0,41	0,12	10,49	40,22
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					30,85	15,38	101,90	588,50

Cina								
1	Omletă cu legume, semințe de susan	1/170	187,20	160,95	10,96	12,49	6,60	176,46
	ouă de găină de categorie «Extra»		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		45,00	45,00	1,35	0,90	2,25	23,40
	tomate proaspete		30,00	21,60	0,43		1,30	7,34
	ardei		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45 % grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
Total Cina					21,39	23,87	36,22	443,06
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					71,96	57,45	221,85	1642,28
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/80/43/10	135,00	133,20	17,79	20,82	38,53	447,32

	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	brânză cu cheag tare 30 % grăsime		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
	Amestec de plante și fructe/infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
3	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					24,58	26,34	39,80	526,22
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/150	175,00	152,00	1,07	0,30	27,41	105,05
Total Gustarea I					1,07	0,30	27,41	105,05
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/55	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Supă cu fasole și legume și smântână	1/250/5	241,08	200,50	14,82	4,37	56,15	252,63
	fasole albe gătit		60,00	60,00	13,13	0,60	32,00	180,89
	rădăcină de țelină		60,00	42,00	0,29	0,08	1,26	6,72
	măcriș		20,00	14,80	0,19	0,04	1,14	4,14
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		10,00	7,20	0,14		0,43	2,45
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,08				
	smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80

	(tratată termic)							
3	Carne de vițel cu cartofi și varză înăbușită	1/75/250	394,40	306,20	17,68	8,19	31,03	252,18
	carne de vițel		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	varză albă		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	sare iodată		0,40	0,40				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,60	0,24	6,62	28,90
	caise		70,00	60,20	0,60	0,24	6,62	28,90
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					37,26	14,00	116,38	653,79
Cina								
1	Tocană din legume cu năut	1/120	222,20	190,19	14,24	6,44	54,23	191,16
	dovlecei		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	năut gătit		70,00	69,09	13,33	4,17	41,90	151,49
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	rosii		20,00	19,50	0,11		0,80	3,42
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Terci din grâu cu unt	1/150	45,20	44,80	4,79	4,50	26,60	174,42

	crupe de grâu		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	sare iodată		0,20	0,20				
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
4	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Cina					22,63	12,44	100,78	473,03
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					85,54	53,08	284,37	1758,09
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/250	352,00	339,50	12,31	6,14	53,14	335,30
	fulgi de ovăz		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	1/40/19	40,00	59,20	8,59	6,38	19,20	177,70
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	brânză cu cheag tare, nu mai mare de 45% grăsime		20	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Total Dejun				20,90	12,82	73,09	517,25
Gustare								

1	Fruite proaspete de sezon - prune	1/180	200,00	180,00	1,26	0,46	23,40	106,20
	Total Gustare				1,26	0,46	23,40	106,20
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75	97,20	74,70	1,69	5,60	4,33	70,55
	morcov		45,00	36,00	0,47	0,04	2,52	14,76
	rădăcină de țelină		45,00	31,50	0,22	0,06	0,95	5,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu linte roșie/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/250/5	161,80	132,68	4,16	3,78	29,55	123,43
	linte roșie/mazăre uscată		25,00	24,68	2,22	0,10	4,96	28,62
	cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	verdeță		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (trată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gambe de pui coapte cu sos de legume	1/85/50	192,40	147,60	21,84	3,79	21,22	133,56
	gambe de pui, fără piele și os		120,00	84,00	21,00	1,68	0,84	95,76
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Mămăligă cu unt	1/150	42,20	41,80	4,77	2,04	26,56	154,59
	crupe de mlai		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total Prânz					32,46	15,21	81,66	482,13
Cina								
1	Coptură cu umplutură de brânză de vaci, măr copt și semințe de floarea soarelui	1/200	243,00	234,40	19,13	15,02	55,17	461,05
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	ouă de găină de categorie «Extra»		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	brânză de vaci (tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5 %		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	măr		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75

2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					19,13	15,32	55,92	465,30
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					73,75	43,81	234,07	1570,88
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/300	272,00	271,50	12,24	6,16	56,35	340,04
	crupe de griș		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	gem sau magiun		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/28	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	118,54
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu cheag tare 45 % grăsime		30,00	28,80	7,49	7,78		11,74
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					22,97	14,72	76,30	462,83
Gustare								
1	Fructe proaspete - măr	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Total Gustare					0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/70	75,00	71,25	0,43	0,00	2,99	12,83

	tomate proaspete		75,00	71,25	0,43		2,99	12,83
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/250/5	221,08	179,42	2,95	3,74	24,53	115,72
	sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50		9,50	37,84
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/90/50	225,04	151,84	16,11	6,60	15,06	137,88
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,04	0,04				
4	Pireu de cartofi	1/200	242,04	186,04	4,10	2,58	29,39	149,22
	cartofi		200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,04	0,04				
5	Compot fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,21	0,00	5,97	24,82
	mere		60,00	52,80	0,21		5,97	24,82

6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					27,40	14,12	97,14	543,67
Cina								
1	Terci din orez cu gem	1/170	222,00	221,60	7,83	5,46	52,21	304,91
	boabe de orez		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	gem sau magiun		30,00	30,00	0,42	0,03	19,73	69,15
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Măr	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					8,36	5,76	67,88	371,20
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					59,26	34,60	256,24	1439,74
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								

3. Exemplu de meniu-model pentru elevii claselor V-IX din instituțiile de învățământ (ciclu I și II) care se alimentează cu mic dejun la pachet

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
I ZI - luni		
1	Fructe proaspete: mere	1/200
2	Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsime	1/110
3	Iaurt natural 2,6 %	1/60
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
II ZI - marți		
1	Fructe proaspete: pere	1/150
2	Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete	1/80/50

3	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200
---	--	-------

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
III ZI - miercuri		
1	Fructe proaspete: prune/pere/mandarine	1/110
2	Ou fiert categoria «Extra»	1/60
3	Pateu cu cartofi	1/100
4.	Limonadă	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
IV ZI - joi		
1	Fructe proaspete: mere	1/100
2	Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsimi	1/40/10
3	Plăcintă cu mere	1/80
4.	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
V ZI - vineri		
1	Fructe proaspete: banană	1/162
2	Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete	1/60/40
3	Cacao cu lapte	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
VI ZI - luni		
1	Fructe proaspete: mere	1/200
2	Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsimi	1/100
3	Iaurt natural 2,6 %	1/60
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
VII ZI - marți		
1	Fructe proaspete : pere	1/150
3	Plăcintă cu brânză	1/50
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200

	Denumirea produsului	Cantitatea, g
VIII ZI - miercuri		
1	Fructe proaspete : prune/pere/mandarine	1/110
2	Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete	1/60/40
3	Chefir 2,5%	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
IX ZI - joi		
1	Fructe proaspete: banană	1/60
2	Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsimi	1/40/10

3	Cacao cu lapte	1/200

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
	X ZI -vineri	
1	Legume proaspete: (morcov, ardei dulce)	1/50
2	Ou fiert categoria «Extra»	1/60
3	Plăcintă cu cartofi	1/80
4.	Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit	1/200
	Total	

4. Exemplu de meniu model pentru copii din tabere de odihnă

ZIUA 1							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică kcal
Dejun							
Tartină cu unt 85,2% pe biscuit fără grăsimi hidrogenizate	20/40			2,96	20,20	27,98	219,70
unt 85,2%		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		40,00	40,00	2,84	3,80	27,80	70,10
Ou fiert		50,00		5,66	0,40	0,44	62,21
Ouă de găină categoria „Extra”		50,00	43,50	5,66	0,40	0,44	62,21
Paste făinoase din făină integrală cu unt 85,2% și brânză maturată	150/20			9,52	8,92	36,66	225,53
Paste făinoase din grâu dur		33,80	33,80	4,30	0,65	36,63	121,73
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată 45 % grăsime		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
Fructe proaspete	190,00			0,76	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				19,30	29,53	93,18	616,20

Prânz							
Mix de legume proaspete porționate	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Tomate proaspete		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Casatraveți proaspeți		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Ciorbă verde ca acasă cu carne de pui și smântână (tratată termic)	250/50/10			8,66	6,99	28,32	269,85
Piept de pui refrigerată,dezosată		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Crupe de arpacaș		12,50	12,50	0,90	0,27	7,80	45,17
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Gulaș din pulpă de porc	75/50			6,02	19,76	3,36	232,52
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,10	75,00	5,40	14,75	0,00	171,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Terci de hrișcă	150			10,23	5,72	41,75	126,77
Crupe de hrișcă		71,40	70,69	10,20	1,41	41,70	87,50
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de cireșe	200			0,02	0,00	1,23	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,01	0	0,15	24,40
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	0,99	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,09	0,42
Pâine din făină integrală	100	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Apă plată	500	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				33,73	33,67	126,26	953,36
CHINDII							

Fructe proaspete	100			1,00	0,30	14,60	62,40
Cireșe		117,35	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	45	45,00	45,00	3,28	3,80	29,60	199,20
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				4,48	4,10	50,53	280,09
CINA I							
Salată „Fantezie”	75			2,65	1,55	5,24	56,71
Avocado		75,00	41,25	0,83	2,3,35	3,52	34,20
Tomate cherry proaspete		15,00	12,75	0,09	0,00	0,60	2,57
Castraveți		15,00	12,00	1,10	0,00	0,42	1,67
Spanac		15,00	11,40	0,44	0,00	0,35	3,15
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,40
Suc de lămâie		1,50	1,00	0,09	0,06	0,13	0,42
Verdeată (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă în pesmeți coaptă în rolă	75			9,88	5,37	5,84	146,35
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		57,00	57,00	4,15	1,34	0,91	55,50
Piept de pui refrigerată,dezosată		61,50	61,50	4,30	1,44	0,98	52,10
Pâine		7,00	7,00	0,57	0,08	3,36	10,69
Ceapă		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria «Extra»		8,60	8,60	0,76	0,53	0,02	7,50
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Bulgur fiert cu unt 85,2%	150			5,13	4,74	15,55	177,37
Bulgur		43,20	42,77	5,10	0,43	15,50	138,10
unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5

integrală							
TOTAL CINA I:				21,91	12,26	56,96	532,42
CINA II							
Alivanca	100			10,14	11,36	27,39	324,41
Făină de grâu		20,00	20,00	1,33	0,13	9,73	74,6
Crupe de porumb		35,00	35,00	1,99	0,88	10,3	89,37
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		21,33	21,33	0,64	0,43	1,07	11,09
Brânză de vaci, 5 % grăsime		20,00	20,00	3,20	1,8	0,2	40,2
Ouă de găină, categoria «Extra»		13,30	6,40	1,73	1,33	0,13	19,06
Smântână		20,00	20,00	0,47	4,00	0,53	40,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Pesmeți		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină, categoria «Extra»		2,70	2,70	0,35	0,27	0,03	3,86
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				11,14	11,36	50,79	418,41
TOTAL 1 ZI:				90,56	90,92	377,72	2800,48
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 2							
Denumirea bucatelor	Gramaj ul bucatelor sr	Masa brută gr	Masa netă gr	Protei ne gr	Grăsi mi gr	Carbohidr ați gr	Valoar ea caloric ă kcal
DEJUN							
Tartină cu brânză cu cheag tare	15/30			4,33	4,41	14,40	138,28
Pâine din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,40	80,10
Brânză maturată 45 % grăsime		15,60	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Terci din crupe de grîș cu lapte natural, stafide și unt 85,2%	200/5			3,10	6,36	24,27	222,10
Crupe de grîș		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	125,20
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Stafide		2,00	2,00	0,03	0,00	2,10	7,50
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40

Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			3,20	2,00	11,36	70,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Covrigi uscați fără grăsimi hidrogenizate	30,00	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
Fructe proaspete/pomuşoare	200			0,76	0,00	21,47	89,30
Mure		236,00	200,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				14,69	13,67	95,20	616,17
PRÂNZ							
Salată „Gingăşie”	100			2,74	8,52	14,78	104,06
Conopidă proaspătă		80,00	60,00	1,28	0,06	12,00	16,00
Tomate cherry proaspete		20,00	16,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ardei dulci		20,00	14,00	0,15	0,00	0,90	4,50
Praz		5,00	4,20	0,09	0,01	0,23	0,96
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de lămâie		2,00	1,20	0,01	0,00	0,13	0,42
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,50	2,50	0,10	0,00	0,22	1,31
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăiței de casă, fileu de curcan și smântână (tratată termic)	250/50/10			19,72	13,87	35,88	298,74
Fileu de curcan refrigerată		89,00	72,00	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Tăiței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	45,00
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,65	5,00	0,06	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Pilaf din pulpă de porc	75/150			13,66	18,39	28,48	302,43

Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		121,50	111,00	10,95	14,7	0,00	110,93
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Suc de tomate		12,50	12,50	0,1	0,02	0,58	3,38
Ceapă praz		18,00	15,00	0,26	0,04	11,04	4,84
Morcovi		19,96	15,00	0,2	0,02	1,12	6,54
Rădăcină de țelină		3,00	2,00	0,02	0	0,06	0,34
Verdeață		2,70	2,16	0,03	0	0,18	0,72
Orez boabe		57,00	57,00	2,1	1,13	15,5	153,2
Frunze de dafin		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			036	0,00	9,57	37,00
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu țărițe și semințe	50	50	50	3,6	1,2	19,20	103,20
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ				43,32	42,46	127,11	952,23
CHINDII							
Coptura cu miez de nuci	100			5,37	7,28	16,27	186,00
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		32,00	32,00	2,50	0,45	13,30	114,30
Ouă de găină de categoria «Extra»		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Miez de nuci		4,00	4,00	1,00	3,50	0,50	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr < 5gr/100 ml	200	200,00	200,00	1,00	0,00	23,40	94,00
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				6,37	7,28	39,67	280,00
CINA 1							
Tomate proaspete porționate	50,00	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Chifteluțe moldovenești cu piure de tomate	60/50			6,27	10,33	4,72	249,25
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34,00	29,00	2,30	3,20	0,00	120,10

Piept de pui dezosată, refrigerată		39,50	29,00	2,90	2,07	0,00	53,00
Ceapă		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35
Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,05	2,19	18,30
Sos	50						
Piure de tomate		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeță		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Ceapă		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Cus-cus cu unt 85,2%	150			433	6,38	16,65	125,20
Cus-cus		37,50	37,02	4,30	2,07	16,60	86,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,20
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	11,28	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine cu tărițe și semințe	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
TOTAL CINA 1:				15,64	18,21	59,01	532,03
<i>CINA 2</i>							
Șarlotă din brânză de vaci cu mere	100			9,36	8,17	39,38	310,34
Brânză de vaci, 5 % grăsime		50,00	50,00	3,71	3,21	0,36	100,50
Ouă de găină de categoria «Extra»		21,43	18,64	2,42	1,86	0,19	26,70
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe		30,00	30,00	3,00	0,30	14,00	107,40
Mere proaspete		21,43	18,86	0,08	0,00	21,13	8,90
Iaurt natural - 2,5% grăsime, fără adaos de zahăr		7,14	7,14	0,14	0,21	0,29	3,70
Praf de copt		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		1,43	1,43	0,01	1,17	0,01	10,70
Zahăr		1,43	1,43	0,00	0,00	1,42	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,50	4,50	0,00	1,42	0,00	40,50
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Fructe proaspete caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
Băutură „Limonada”	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Lămâie		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	34,80

Mentă proaspătă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				10,96	8,80	66,68	420,04
TOTAL a 2 ZI:				90,98	90,42	387,67	2800,47
CORELAȚIA:				1 :	1:	4.3	
<i>ZIUA 3</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt 85,2% și gem de coacăză	15/20/30			0,62	12,66	23,56	229,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Gem de coacăză		15,00	15,00	0,10	0,00	8,78	36,70
Pâine din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,64	80,10
Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)	170			9,75	12,40	7,02	249,71
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5 %		80,09	80,09	8,10	7,21	0,86	160,98
Morcov		46,47	37,17	0,48	0,04	2,60	15,24
Crupe de grîș		5,00	5,00	0,29	0,02	1,83	17,15
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Ouă de găină categoria «Extra»		6,57	5,72	0,74	0,57	0,06	8,17
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,18	10,00
Fruite proaspete-banane	100	111,00	100,00	0,35	0,00	9,95	41,36
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	12,87	34,80
TOTAL DEJUN:				14,52	14,96	60,56	616,03
PRÂNZ							
Asortii de legume proaspete porționate	20/20/20/20			0,83	0,04	17,45	18,82
Tomate proaspete		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Ardei dulci Kapia proaspeți		26,6	20,00	0,20	0,00	1,20	5,99
Castraveți proaspeți		21	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Ceapă verde		24	20,00	0,34	0,04	14,72	6,45

Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean, verdeață și carne de porc	250/50			11,22	21,84	20,94	378,50
Pulpă de porc dezosată,degresată,refrig erată		81,00	79,00	7,30	16,50	0,00	177,50
Fasole		30,40	30,00	2,10	0,30	6,60	92,65
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită în sos de smântână cu piure de tomate	75/50			14,57	12,03	6,24	149,16
Șold de pui fără piele refrigerată		121,50	112,50	14,20	8,02	5,47	108,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Smântână, 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Apă		38,25	38,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de tomate		7,50	7,50	0,08	0,03	0,23	1,43
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,01	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi fierți cu unt 85,2% și mărar	150			1,46	4,23	23,07	134,19
Cartofi noi		250,05	150,00	1,40	0,12	22,85	96,19
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar		2,70	2,16	0,03	0,01	0,17	0,60
Pâine din făină integrală	45	45,00	45,00	3,65	0,54	26,10	120,15
Pâine cu țărțe și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	5,34	22,19
Cireșe proaspete		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78

Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				36,60	40,29	123,14	952,01
<i>CHINDII</i>							
Coptură cu fructe /vișină/cireșe.	65			2,71	5,05	32,43	188,24
Făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe		35,10	35,10	2,1	0,35	25,62	125,66
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		1,50	1,50	0,01	1,64	0,02	14,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ouă de găină categoria «Extra»		3,00	3,00	0,34	0,26	0,02	3,74
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Implutură de vișină/cireși	20						
Vișină /Cireșe proaspete		31,00	24,80	0,18	0,80	2,13	9,19
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,11	5,05	54,43	280,24
<i>CINA 1</i>							
Ardei dulci Kapia proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Pârjoală din carne de curcan la aburi	75			11,87	8,34	7,24	121,49
Fileu de curcan refrigerat,dezosot		64,50	58,50	11,10	5,68	3,87	76,76
Pâine		5,00	5,00	0,20	0,06	2,40	13,35
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină, categoria «Extra»		10(buc)	4,00	0,10	0,35	0,03	4,98
Usturoi		1,28	1,00	0,06	0,00	0,26	1,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Paste făinoase fierte cu unt 85,2%	150			2,23	4,76	37,79	212
Paste		51,00	51,00	2,20	0,66	37,74	174,60
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,1	0,05	37,4
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09

fructe/ infuzii			inf				
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine din făină integrală	35	35,00	35,00	2,84	0,42	16,8	93,4
Fructe proaspete - caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL CINA I:				19,14	13,52	77,42	532,34
CINA 2							
	75			6,96	7,92	36,87	233,75
Făină de grâu		32,65	32,65	2,30	0,44	31,78	116,89
unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină, categoria «Extra»		8,12	7,06	0,92	0,71	0,07	10,10
Chefir 2,5 % grăsime		6,00	6,00	0,21	0,00	0,21	3,25
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5%		22,26	29,68	3,50	2,67	0,30	50,71
Vanilie		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Halva de floarea soarelui cu alune	20	20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				15,56	15,62	5637	420,25
TOTAL a III ZI:				88,93	89,44	371,92	2800,87
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 4							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilletă cu unt 85,2% și brânză cheag tare maturată	10/20/40			7,06	14,02	19,29	259,2
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,8
Brânză maturată , 45 % de grăsimi		20,10	20,00	4,20	5,40	0,00	77,6
Pâine de casă din făină integrală		40,00	40,00	2,80	0,42	19,20	106,80
Lapte cu hrișcă	250			7,29	5,66	25,68	201,63
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		175,00	175,00	4,25	3,50	8,75	91,80
Crupe de hrișcă		26,40	26,14	3,03	0,52	15,42	89,65
Unt 85,2% (fără grăsimi vegetale)		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Măr copt cu halva	65/20			2,98	7,60	23,90	136,71
Măr		93,00	65,00	0,38	0,00	10,40	42,21
Halva		20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJUN:				17,53	27,28	75,20	616,03
Prânz							
Salată din spanac, tomate și ardei dulci	100			1,52	3,96	3,44	55,93
Spanac		55,00	45,00	1,12	0,00	0,89	8,09
Tomate proaspete		30,00	28,00	0,17	0,00	1,20	5,13
Ardei dulci		30,00	22,50	0,23	0,00	1,35	6,75
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș de vară cu cartofi , verdeață, carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			15,45	7,35	29,91	222,73
Pulpă de vițel refrigerat, dezodat		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Sfeclă		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Rădăcină de pătrunjel		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Rădăcină de țelină		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Beef-Stroganoff	75/50			16,87	12,98	8,45	243,92
Pulpă de vițel refrigerat, dezodat		130,50	118,50	15,30	6,97	0,00	149,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		6,20	6,20	0,62	0,06	4,53	22,10
Pastă de tomate		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,20

Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Bulgur fiert cu unt 85,2%	150			0,46	4,74	18,65	177,37
Bulgur		43,20	42,77	0,43	0,43	18,60	138,10
Unt 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu tărațe și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din fructe	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				41,55	30,84	109,77	952,17
<i>Chindii</i>							
Coptură împletită cu scorțișoară	75			1,50	9,34	42,99	208,22
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		53,25	53,25	0,53	0,53	38,87	110,05
Zahăr		3	3	0,00	0,00	2,97	10,49
Ouă de găină categoria «Extra»		3,60	3,60	0,41	0,31	0,03	4,40
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Drojdie		1,05	1,05	0,09	0,02	0,19	1,10
Scorțișoară		0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Lapte integral pasteurizat 2,5 %grăsime		17,25	17,25	0,52	0,35	0,86	8,10
Vanilie		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	150			1,50	0,00	16,50	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,00	9,34	59,49	280,22
<i>CINA I</i>							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Fileu de pui împănătă	75			13,85	7,83	17,37	201,24
Fileu de pui dezosată, refregerată		85,50	85,50	13,30	2,10	15,13	138,75
Ouă de găină categoria «Extra»		4,80	4,80	0,52	0,48	0,05	6,80
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		3,00	3,00	0,03	0,30	2,19	10,74
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

[illegible]

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică kcal
Iaurt -2,6% grăsimi	120			2,40	3,60	4,80	60,00
Covrigei cu susan (lără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	60	60,00	60,00	2,25	2,25	27,40	192,00
Fulgi de ovăz cu banane și fructe uscate	200/10			4,06	10,72	27,63	255,38
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	2,33	12,31	108,23
Stafide		5,50	5,50	0,09	0,04	3,21	13,75
Fructe uscate		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	14,10
Banane proaspete		71,43	50,00	0,50	0,12	8,80	44,50
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	18,00	89,50
Pepene galben		312,00	200,00	1,20	0,00	18,00	89,90
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				9,64	16,58	84,43	616,24
Salată din tulpină de (elină, morcov, varză albă și susan	100/4			1,66	7,83	5,49	90,04
Tulpină de țelină		30,00	26,00	0,17	1,05	0,82	3,36
Morcov		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
Varză albă		60,00	46,00	0,38	0,00	2,59	14,88
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		4,00	4,00	0,80	2,80	0,40	26,00
Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată termic) și piept de pui	250/50/10			8,61	7,03	31,14	222,06
Piept de pui re frigerață, dezosată		81,00	75,000	5,20	1,62	0,81	92,34
Crupe de arpacaș		15,40	15,40	0,77	1,30	10,20	6,16
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98

Tomate proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână ,15 % grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pește de mare copt cu legume	85			14,57	12,07	3,90	208,49
Fileu de pește merluciu		125,20	105,20	13,80	7,90	0,00	153,59
Morcov		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Pastă de tomate		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Verdeață(pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ceapă		14,50	12,18	0,21	0,00	1,60	5,12
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăligă cu unt 85,2%	150/5			3,73	12,58	14,85	157,92
Crupe de malai		37,20	37,01	3,70	8,48	14,80	120,52
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărâțe și semințe	40	40,00	4,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				36,58	41,31	108,15	952,21
CHINDII							
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	50	50	50	6,50	1,50	36,50	123,67
Fruite proaspete	270			1,08	0,27	35,50	156,60
Pere proaspete		300,00	270,00	1,08	0,27	35,50	156,60
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,58	1,77	72,00	280,27
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Ariceii din orez cu carne de curcan la	80			20,48	16,31	4,83	214,80

aburi							
Fileu de curcan dezosată, refrigerată		107,00	97,30	19,50	9,60	0,00	144,40
Orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	27,29
Ouă de găină categoria «Extra»		2,00	2,00	0,23	0,17	0,02	2,49
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		6,00	6,00	0,18	2,30	0,30	3,12
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ghiveci "Moldovenesc" de legume proasp.	180			1,72	5,62	10,65	96,37
Dovlecei		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Morcov		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Tomate proaspete		55,38	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Ardei dulci		27,00	20,25	0,20	0,00	1,22	6,08
Ceapă		20,00	6,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură din măceș	200			0,25	0,11	10,45	54,90
Măceș		15,75	15,00	0,25	0,11	5,50	37,50
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,95	8,95
Pâine cu mălai	60	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,28
TOTAL CINA I:				27,71	22,76	56,23	532,35
<i>CINA II</i>							
Coptură cu vișină proaspătă	75	75		6,12	7,26	25,86	253,22
Făină de grâu		46,00	46,00	4,70	0,27	20,70	166,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Drojdie		1,50	1,50	0,12	0,03	0,27	1,10
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte integral pasteurizat, 2,5 % grăsime		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină categoria «Extra»		6,00	6,00	0,68	0,53	0,05	7,47
Vișină proaspătă		31,00	24,80	0,18	0,08	2,13	9,19
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Fructe proaspete	150			1,50	0,60	16,50	72,00
Caise proaspete		174,42	150,00	1,50	1,60	16,50	72,00
Suc din fructe 100%	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00

natural,zahăr <5gr/100 ml							
TOTAL CINA II:				8,62	7,86	65,76	419,22
TOTAL a V ZI:	•	90,13	90,28	386,57	2800,29		
CORELAȚIA:		1:	1;	4,2			
ZIUA 6							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsi mi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Mozzarella	20			2,10	5,40	0,00	89,60
Mozzarella,sare < 2gr		20,10	20,00	2,10	5,40	0,00	89,60
Omletă naturală cu legume și semințe de in	120/5			11,08	14,02	3,41	208,95
Ouă de găină de categorie «Extra»		2 buc.	80,80	9,05	6,96	0,80	114,43
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Tomate proaspete		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Semințe de in		7,00	7,00	1,00	2,50	0,50	40,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,6	1936
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Pâine de casă din făină integrală	45	40,00	40,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				19,06	20,57	75,61	616,06
Mix de legume proaspete	100			1,00	0,00	3,60	14,37
Tomate proaspete		52,6	50,00	0,60	0,00	2,10	8,99
Castraveți proaspeți		53,60	50,00	0,40	0,00	1,50	5,38
Ciorbă de legume cu mazăre verde, carne de vițel și smântână	250/50/5			15,99	9,40	30,86	261,59

(tratată termic)							
Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,48	0,00	3,24	18,60
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Mazăre verde		11,5	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ardei împluți cu carne, orez și legume	194/50			9,08	10,28	22,92	277,29
Ardei dulci		171,00	128,00	1,28	0,00	7,70	12,20
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		81,00	79,00	6,60	5,10	0,00	177,50
Boabe de orez		9,00	8,91	0,65	0,18	5,61	32,52
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Sare iodată	50	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată pătrunjel		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu							
Făină de grâu		5,00	5,00	0,11	0,01	0,77	3,76
Morcov		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Ceapă		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Rădăcină de pătrunjel		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Tomate proaspete		3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,48	0,00	17,98
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Pâine din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărâțe și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42

Fructe proaspete	140			0,40	1,40	30,80	124,60
Kiwi		200,00	140,00	0,40	1,40	30,80	124,60
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				34,49	23,00	141,68	979,94
<i>CHINDII</i>							
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, te,adaosuri, E-uri)	45,00	45,00	45,00	2,20	0,10	29,60	185,4
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	19,90	94,79
Mere de vară		227,27	200,00	0,70	0,00	19,90	94,79
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				2,90	0,10	49,50	280,19
<i>CINA I</i>							
Ardei copti	100			1,34	10,00	7,84	129,02
Ardei dulci		170,24	128,00	1,28	0,00	7,66	38,3
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Sufleu din piept de pui copt la cuptor	110			9,48	8,09	10,01	164,99
Piept de pui dezosat, refrigerat	30	105,18	88,64	6,10	1,91	6,31	109,13
Sos de lapte:							
Lapte pasteurizat, 2,5 % de grăsimi		12,50	12,50	0,38	2,50	0,63	6,50
Bulion sau apă		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	10,90
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ouă de găină de categorie «Extra»		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	23,50
Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume	150			3,31	2,70	43,90	93,89
Cartofi		62,50	45,00	0,90	0,07	9,20	36,00
Conopidă		125,00	100,00	2,00	0,10	32,70	25,00
Ceapă		12,50	10,50	0,18	0,00	1,00	4,41
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Băutură „Limonada”	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă proaspătă		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Pâine de casă cu malai	40	40,00	40,00	3,24	0,48	24,00	106,8

TOTAL CINA1:				17,67	21,30	92,98	516,09
<i>CINA II</i>							
Puding din brânză de vaci cu gem	100/20			11,23	12,90	12,20	226,78
Brânză de vaci		70,00	70,00	9,20	8,50	0,76	143,50
Griș		7,50	7,05	0,84	0,00	2,90	20,30
Ouă de găină categoria «Extra»		13(buc.)	5,20	0,59	0,45	0,05	6,47
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Unt 82,5% grăsime		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		10,00	10,00	0,30	0,32	0,50	5,20
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți		2,50	2,50	0,23	1,20	3,00	5,10
Smântână 15% grăsime		2,50	2,50	0,02	0,38	0,08	5,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	8,80
Gem de coacăză		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Miez de nuci	15	15,00	15,00	3,00	12,50	1,50	124,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	100			0,90	0,30	9,00	39,00
Piersici		125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
TOTAL CINA 11:				15,33	25,70	29,03	408,27
TOTAL pentru VI zi:				89,45	98 67 1 35 „7”> 1:	4,1	2800,55
__ CORELAȚIA:				1:			
<i>ZIUA 7</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
Tartină cu unt 85,2% pe biscuiți	20/10			1,70	10,10	20,19	160,00
Unt 85,2% tară grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)		20,00	20,00	1,64	1,90	20,10	85,20
Coptură cu brânza de vaci și smântână (tratată termic)	150/35			13,87	13,10	30,44	346,71

Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,37	45,30
Ouă de găină de categorie «Extra»		0,18buc	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brânză de vaci, 5 % grăsimi		114,00	112,50	8,2	5,00	1,14	218,5
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsimi		35,00	35,00	0,98	7,00	1,12	70,00
Băutură de cătină	200			0,13	0,02	6,60	25,94
Cătină		26,40	25,00	0,09	0,01	1,28	7,50
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,37	1,04
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
TOTAL DEJUN:				16,40	23,22	77,13	615,44
Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in	100/4			2,81	3,78	3,20	52,82
Spanac		55,00	47,00	1,60	0,00	1,27	2,70
Castraveți proaspeți		55,00	48,80	0,41	0,00	1,53	6,14
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Semințe de in		4,00	4,00	0,80	1,80	0,40	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș verde de vară cu carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			20,44	11,25	31,53	261,74
Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	13,48	4,68	0,00	100,13
Sfeclă		66,75	29,5 fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		62,5	50	1,20	0,06	19,03	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	1,30
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	2,10	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie «Extra»		0,5buc	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smântână (grăsimi 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

Carne de pui cu sos alb cu legume	100/50			10,48	9,43	3,47	289,30
Piept de pui dezosată, refrigerată		166,00	161,02	10,16	3,48	1,74	226,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază cu legume:	50						
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Cus-cus	130			2,69	5,84	26,85	90,14
Cus-cus		31,80	31,80	2,66	1,74	26,80	53,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu tărațe și semințe	40	40,00	40,00 n	3,60	1,20	19,20	129,00
Compot din prune proaspete	200			0,29	0,00	10,98	31,32
Prune proaspete		44,40	40,00	0,28	0,00	5,90	13,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				43,55	31,98	114,44	961,11
CHINDII							
Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			4,10	1,50	41,50	160,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	170			1,05	0,00	12,00	101,50
Pepene galben proaspăt		188,80	170,00	1,05	0,00	12,00	101,50
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,38	1,51	60,10	280,86
CINA I							
Bucate din legume cu pui	150			10,63	22,37	25,33	291,62
Cartofi		80,00	56,00	1,15	0,06	20,30	54,08
Carne de pui		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34

Piure de tomate		3,00	30,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ceapă		6,00	5,50	0,09	0,00	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,25	5,25	0,00	3,96	0,00	35,96
Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi		50,00	50,00	1,50	11,00	2,50	26,00
Brânză maturată 45 % grăsime		18,10	18,00	2,40	1,62	0,18	37,89
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Pâine cu malai	55	55	55	4,46	0,66	26,4	146,85
TOTAL CINA I:				15,49	23,03	73,73	530,47
<i>CINA II</i>							
Cornișor (fără grăsimi hidrogenizate)	75			3,00	10,10	26,80	142,48
Fructe proaspete	200			1,00	0,30	22,00	178,00
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	89,00
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				10,00	10,50	54,80	412,48
TOTAL pentru VII zi:				90,82	90,24	380,20	2800,36
CORELAȚIA:				1:	1:	4.2	
<i>ZIUA 8</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Ouă de găină de categorie «Extra»	40	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Brânză maturată, 45 % grăsime	20	20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pâine din făină integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Pilaf cu fructe și stafide	150			3,30	5,06	34,22	271,20
Boabe de orez		37,20	36,83	2,69	0,74	13,20	147,42
Zahăr		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
Unt 82,5%, grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Stafide		15	15,00	0,26	0,11	9,45	37,50
Caise uscate		15	15,00	0,26	0,11	9,40	37,50
Mere proaspete		26,1	19,00	0,06	0,00	1,79	10,20
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Fructe proaspete	200			0,80	0,00	22,60	94,00
Mere		227,30	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf,	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				11,80	14,15	78,17	616,36
PRÂNZ							
Salată de legume cu miez de nuci	60/5			1,27	4,13	3,30	51,01
Tomate proaspete		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
Ardei dulci Kapia		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Tulpină de țelină		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Praz		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Miez de nuci		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână tratată termic	250/35/10			10,58	9,82	22,43	228,71
Cartofi		125,00	100,00	2,40	0,12	19,90	96,19
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Tomate proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Perișoare de pui	35						
Fileu de pui dezosat, refrigerat		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Ceapă		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Apă		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria «Extra»		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01
Carne de porc cu sos aeriu-dulciu	75/50			8,59	19,06	11,37	191,46
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		136,95	124,50	8,33	14,10	9,90	139,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23

Suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
Lămâie		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi copti în rolă	150,00			7,97	5,16	27,47	193,98
Cartofi noi		187,50	150,00	7,90	0,20	27,10	147,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Usturoi		0,57	0,46	0,03	0,00	0,12	0,62
Mărar proaspăt		4,05	3,24	0,04	0,01	0,25	0,91
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu tărațe și semințe	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din caise proaspete	200			0,41	0,00	5,91	24,58
Caise		46,60	40,00	0,40	0,00	5,78	24,16
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				37,37	40,27	118,48	952,23
<i>CHINDII</i>							
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	40			3,28	0,00	29,60	178,40
Fructe proaspete	170			1,70	0,00	16,10	81,60
Caise		197,60	170,00	1,70	0,00	16,10	81,60
Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	5,81	20,18
Lămâie		16,00	16,00	0,10	0,03	0,86	2,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,08	0,03	51,51	280,18
<i>CINA I</i>							
Tartină cu brânză cu cheag tare	20/25		7,07		5,54	12,00	141,99
Brânză cu cheag tare, 45 % grăsime		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pâine de grâu integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Păpănași cu brânză de vaci și gem de gutui	100/5			8,14	6,02	20,00	312,15
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 9%		90,70	90,70	5,81	0,48	0,91	182,31
Crupe de griș		8,50	8,46	0,84	0,05	5,45	28,50
Ouă de găină categoria «Extra»		8 buc.	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		8,00	8,00	1,00	0,80	5,84	28,70
Ulei de floarea soarelui		4,40	4,40	0,00	4,36	0,00	39,56

rafinat							
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Gem de gutui		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,70
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				19,01	14,12	87,08	532,70
	<i>CINA II</i>						
Plăcintă cu ceapă verde și ou	100			10,82	9,55	23,11	229,16
Făină de grâu		30,90	30,90	6,09	0,31	18,47	110,62
Zahăr		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
Unt 82,5%grăsimi (fără grăsimi vegetale)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Apă pentru aluat		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă verde		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70
Ouă de găină categoria «Extra»		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Halva cu stafide	35	35		4,55	12,40	13,50	171,50
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				15,57	21,95	42,94	419,15
TOTAL pentru VIII zi:				88,84	90,52	378,18	2800,63
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
<i>ZIUA 9</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
<i>DEJUN</i>							
Tomate proaspete	50	52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Conopidă coaptă cu brânză maturată 45 % grăsime	100			4,93	5,70	55,38	103,59
Conopidă		214,00	111,00	3,42	0,17	55,10	42,80
Sare		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50

vegetale							
Brânză maturată, 45 % grăsime		5,50	5,00	1,37	1,43	0,00	20,49
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine din făină integrală	30	30,00	30,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Babă albă coaptă în rolă	130			5,55	21,18	54,42	363,35
Spaghete /taiței de casă (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	150,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		20,00	20,00	0,12	16,10	18,00	149,60
Ouă de găină, categoria «Extra»		0,14buc	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână, 15 % grăsime		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			3,37	2,11	11,61	73,35
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJ UN:				16,18	29,29	135,51	616,04
PRÂNZ							
Salată din sfeclă roșie și semințe de susan	100/5			2,78	7,48	9,68	109,52
Sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50	0,00	8,50	37,84
Praz		10,00	8,00	0,18	0,02	0,46	1,92
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ciorbă verde ca acasă cu smântână și piept de curcan	250/50/10			18,95	10,97	31,58	237,91
Piept de curcan refrigerată,dezosată		89,00	75,000	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		62,5	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Măcriș		35,00	30,00	0,75	0,10	0,93	5,96
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23

[illegible]

Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Sufleu de carne de curcan copt în rolă	75			13,57	16,98	5,53	219,39
Fileu de curcan refrigerat		72,27	51,14 fiert	11,03	6,36	4,34	86,00
Ou de găină de categorie «Extra»		13,64	13,64	1,77	1,36	0,14	19,51
Unt 85,2% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,40	3,40	0,02	2,79	0,03	25,43
Sos de lapte		20,45	20,45	0,75	1,52	1,02	43,50
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoli sotat cu unt	150			3,82	7,38	9,42	130,84
Broccoli		220,00	184,00	3,68	0,00	9,04	62,10
Unt, 82,5% grăsime		9,00	9,00	0,05	7,38	0,07	67,32
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine cu tărațe și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				20,18	26,21	52,52	531,68
<i>CINA 2</i>							
Plăcintă cu cartofi și ceapă verde	100			7,98	6,10	12,30	311,10
Fructe proaspete	100			0,38	0,38	10,74	89,10
Afine		118,00	100,00	0,38	0,38	10,74	89,10
Băutură „Limonada”	200			0,10	0,03	5,51	20,18
Lămâie		16,00	16	0,10	0,03	0,56	2,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				8,46	6,51	28,55	420,38
TOTAL pentru a IX zt:				90,22	90,07	380,87	2800,77
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
<i>ZIUA 10</i>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
Grilettă cu unt 85,2% și brânză cu cheag tare pe chiflă	75			11,27	17,55	30,71	328,74
Unt 82,5% de grăsime (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare, 45 % grăsime		16,00	15,00	3,99	2,10	0,00	59,60
Făină de grâu		40,00	40,00	2,00	0,40	29,20	89,50
Zahăr		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
Ouă de găină, categoria «Extra»		1,00	40,00	5,20	2,00	0,40	57,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mix de cereale cu fructe pe lapte	200/5			4,13	6,36	34,89	195,70
Mix de cereale cu fructe		40,00	40,00	2,10	0,26	26,87	94,20
Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime		100,00	100,00	2,00	2,00	5,00	52,00
Apă		120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,10
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	3,63	8,92
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	>0 ml ini	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				16,33	23,92	89,12	616,08
PRÂNZ							
Păstăi de fasole înăbușite cu ceapă	65			3,74	3,96	7,96	79,91
Păstăi de fasole		78,87	71,80	2,87	0,00	3,09	22,90
Ceapă		65,00	59,10	0,87	0,00	4,87	21,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș „Ucrainesc” cu carne de curcan și	250/50/10			16,86	11,38	30,30	216,33

smântână							
Piept de curcan		89,00	72,00	14,10	6,80	4,64	91,93
Sfeclă		39,90	30,00	0,54	0,00	3,45	13,73
Arde dulce		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Tomate proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Zahăr		0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeț (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui împănată	75			14,92	8,98	6,64	133,58
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	14,10	6,50	5,13	101,75
Ouă de găină categoria «Extra»		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez cu mix de legume	150			3,11	2,82	22,66	199,40
Orez		20,30	20,10	1,47	0,40	12,66	73,35
Porumb dulce		9,64	5,77	0,46	0,39	6,43	41,80
Mazăre verde		17,78	11,54	0,89	0,04	2,31	59,65
Ardei grași		15,35	11,54	0,12	0,00	0,69	3,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,07	0,01	0,35	2,05
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeț		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărâțe și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86

Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				41,55	29,58	122,06	952,59
CHINDII							
Salată de fructe	100			0,95	0,81	11,23	51,60
Pepene galben		62,40	40,00	0,10	0,00	3,84	12,60
Afine		10,20	10,00	0,11	0,00	0,86	4,00
Banane		33,40	20,00	0,20	0,06	4,40	17,80
Mere proaspete		14,30	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Iaurt natural, 2,5% grăsime		25,00	25,00	0,50	0,75	1,00	12,50
Coptură din brânză de vaci	100			11,10	8,71	17,59	210,11
Brânză de vaci		35,00	35,00	5,60	4,13	0,35	70,35
Ouă de găină, de categoria «Extra»		30,00	26,10	3,30	2,10	0,26	37,32
Iaurt natural, 2,5% grăsime		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,90
Praf de copt		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				1,15	9,52	17,56	280,20
CINA I							
Tomate proaspete porționate	65	66,3	65	0,39	0,00	2,73	11,70
Langhet cu sos de smântână	75/50			10,45	17,81	5,04	288,71
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		130,50	118,50	9,10	3,30	0,00	149,60
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,60	8,60	0,00	8,51	0,00	77,31
Tomat pastă		5,20	5,00	0,25	0,00	0,75	8,50
Smântână, 15% grăsime		20,00	20,00	0,56	6,00	1,28	40,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cus-cus	150			2,68	5,02	26,84	82,87
Couscous		31,80	31,02	2,66	1,74	26,80	53,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,87
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu malai	40	40,00		3,24	0,48	19,20	106,80

Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	9,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,12	4,78	24,10
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL CINA 1:				17,17	23,43	63,67	532,06
<i>CINA 2</i>							
Burgher „Sănătos”	125			14,73	4,42	88,23	344,81
Pârjoală din carne de curcan		30,00	30,00	8,50	2,20	15,71	81,70
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde		5,00	5,00	0,00	0,02	0,38	1,70
Chiflă		50,00	50,00	4,10	2,20	42,00	120,00
Fructe proaspete	100,00			1,00	0,30	14,60	62,40
Cireșe		117,00	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200	22 (buc.)	8,80	0,00	0,00	0,00	12,57
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				14,73	4,42	88,23	419,78
TOTAL pentru a X zi:				90,93	90,87	380,64	2800,71

Anexa nr. 3

**La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general**

**Model de prezentare a meniului model a instituției de învățământ pentru coordonare în
cadrul subdiviziunilor teritoriale ANSP**

COORDONAT

APROBAT

Șef CSP _____

Directorul

(denumirea instituției de învățământ)

MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

Denumirea instituției de învățământ

Adresa de amplare a instituției

Pentru perioada sezonului

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, gr	Masa netă, Gr.	Proteine, gr.	Lipide, gr.	Glucide, gr.	Valoarea calorică, kcal
Mic Dejun								
1.								
2.								
3.								
	Total mic dejun							
Gustare I								
1.								
2.								
	Total gustare I							
Prânz								
1.								
2.								
3.								
	Total prânz							
Gustare II								
1.								
2.								
	Total gustare II							
Cina								
1.								
2.								
3.								
	Total cina							
	Total zi							

Anexa nr. 4
La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general

Tabelul nr. 1

Valori de referință dietetice recomandate pentru energie, proteine, grăsimi totale și carbohidrați pentru copiii de vârstă antepreșcolară, preșcolară și școlară (valori medii pentru băieți și fete), cu vârsta între 1 an și 19 ani (utilizând referințele EFSA).

Vârsta*	Energie kcal/zi	Proteine Interval de referință		Grăsimi totale		Carbohidrați	
		E %**	g/zi	E%	g/zi	E%	g/zi
1- 3	1280	10-20	53	20-35	48	45-60	157
4- 6 (7)	1730	20	82	30	64	50	205
7 - 10	1890	20	90	30	70	50	225
11- 14	2200	20	110	30	74	50	275
15 - 19	2500	20	125	30	83	50	310

*Vârsta de referință include anul care urmează după împlinirea vârstei următoare.

** E % reprezintă procentul din energia totală zilnică.

*** deviațiile cu $\pm 10\%$ pentru toate componentele nutriționale și calorice sunt considerate acceptabile.

Tabelul nr. 2

**Norma valorii energetice și cantităților de nutrienți a dejunurilor
și prânzurilor în instituțiile de învățământ primar, secundar ciclul I și II**

Nr. d/o	Vârsta, ani	Energie, kcal	Proteine,g	Inclusiv animale, g	Lipide, g	Glucide, g
Micul dejun (20,0%)						
1.	7-10	470	15,4	9,2	15,8	67,0
2.	11-17	550	18,0	12	18,4	78,0
Prânzul (35,0%)						
3.	7-10	823	27,0	16,0	28,0	117,0
4.	11-17	976	32,0	19,0	32,2	137,0

Tabelul nr. 3

**Distribuția aportului energetic al meselor individuale (E%) în instituțiile de
învățământ**

Planul și programul meselor	Grădiniță (E%) Până la 6 (7ani)	Școală (E%) De la 7-19 ani
Mic dejun	20-25	20-25
Gustare1	10-15	10-15
Prânz	30-35	30-35
Gustare 2	10-15	10-15
Cină	20-25	20-25

Tabelul nr.4

**Recomandări de porții medii zilnice pentru copiii cu vârste între 1 și 19 ani
(masa brută), (gr.) (12 ore)**

Grupa alimentară/ Alimentul (masa brută, gr.)	Vârsta (ani)				
	1-3	4-6 (7)	7 – 10	10 – 14	14 – 19
I. Cereale și cartofi					
I.1.Pâine alba fortificată	50	60	70	80	100

cu fier și acid folic					
1.2. Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	20	26	37	40	90
1.3. Făină integrală	9	15	20	20	22
1.2. Orez	35	45	55	60	65
1.3. Paste făinoase	45	55	65	70	80
1.4. Alte tipuri de cereale (ovăz, porumb, grâu, hrișcă, bulgur, mei, etc.)	40	50	60	65	70
1.5. Cartofi	100	120	150	200	220
2. Legume și fructe					
2.1. Legume	200	220	240	250	250
2.2. Fructe	120	140	150	150	150
2.3. Fructe deshidratate	10	15	20	20	20
3. Lapte și produse lactate					
3.1. Lapte 2,5 % și 3,2% grăsime	150	150	200	200	250
3.2. Chefir, iaurt natural 2,6 % grăsime	80	100	120	120	150
3.3 Brânză de vaci 5% grăsime	30	40	50	60	70
3.3 Cașcaval (brânză tare)	5	10	15	20	25
3.5.Smântână (grăsimea până la 15%)	7	10	10	15	20
4. Surse de proteină					
4.1. Carne de pasăre	90	110	130	140	170
4.2. Carne roșie	80	100	130	140	160
4.3. Pește	80	100	130	150	170
4.4. Ouă (buc)	0,5 ou (30)	0,5 ou (30)	1 ou (60)	1 ou (60)	1 ou (60)
4.5. Leguminoase	20	20	25	40	45
5. Nuci și semințe neprăjite		10	20	25	30

6. Grăsimi adăugate (ulei, unt)	20	25	25	25	35
6.1. Unt	12	15	15	15	20
6.2. Ulei de floarea soarelui rafinat	8	10	10	10	15
7. Zahăr, miere*, gem, magiun	10	15	25	25	25
8. Sare iodată	1,5	2,0	3,0	3,5	4,0
9. Amestec de plante și fructe/ infuzii	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
10. Drojdie	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

Notă: * -se consumă în dependență de toleranță individuală a copilului
- interzisă copiilor până la 3 ani

Tabelul nr. 5

Volumul unei porții pentru copii de diferite vârste, (gr.)

Denumirea felului de bucate	Vârsta, ani			
	1 - 3	4 -6 (7)	7 - 10	10 - 14
Dejunul:				
Terci	200	200	300	300
Omletă sau bucate din carne	40	50	65	75
Pâine cu unt și brânză tare	30/10/10	45/10/15	60/10/25	60/10/25
Lapte sau infuzii	150	200	200	200
2. Prânzul				
Salată sau legume proaspete	40	50	75	100
Supă	150	200	300-400	400-500
Pârjoale din carne sau carne la bucată etc.	60	70	100	120
Garnitură din legume prelucrate termic sau cereale/paste și sau paste integrale	60	70	100	120
3. Gustarea				
Chefir, lapte, iaurt natural	150	200	200	200
Fructe proaspete /uscate	100/10	100/10	100/15	100/15
4. Cina				
Legume prelucrate termic sau terci din cereale integrale/hrișcă/paste integrale	200	200	300	400
Chefir, lapte, amestec de plante și fructe/infuzii	150	150	200	200

Tabelul nr. 6

**Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile
pentru copii și adolescenți (masa brută), (g)**

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Școli profesionale		Tabere de odihnă și întremare	Instituțiile de educație timpurie de tip sanatorial	
					cu regim de activitate 24 ore	
		24 ore	6-8 ore		24 ore	până la 3 ani
1	2	4	5	6	7	8
1.	Pâine albă fortificată cu fier și acid folic*	200	150	200	65	80
2.	Pâine din făină integral fortificată cu fier și acid folic	100	100	115	35	50
3.	Făină de grâu, făină de grâu integrală	50	15	15	20	25
4.	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	80	60	70	40	45
5.	Paste făinoase	20	15	20	15	20
6.	Cartofi	300	210	250	130	180
7.	Legume	350	250	400	250	300
8.	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	10	5,5	10	5	5
9.	Fructe proaspete	85	60	180	250	350
10.	Fructe uscate**	15	10	15	15	15
11.	Produse de cofetărie	25	25	18	10	15
12.	Zahăr, zahăr brut nerafinat sau miere	20	18	20	12	15
13.	Unt	25	25	45	18	25
14.	Ulei	15	10	15	10	12
15.	Ouă	0,7 (42)	0,5 (30)	1 (60)	30	40
16.	Lapte și produse lactate acide lichide	300	100	500	400	450
17.	Brânză cu fracția masică de grăsime 5%	60	35	40	40	50
18.	Brânză tare	15	10	10	3	5
19.	Carne***	160	130	160	100	140
20.	Pește****	70	60	60	35	55
21.	Smântână (până la 15% grăsime)	15	10	10	5	15
22.	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
23.	Sare iodată	4	2,5	3,6	1,4	2
24.	Nuci și	40	20	30	12	15

semințe***** (nuci, în, floarea soarelui, susan)					
--	--	--	--	--	--

* Pâinea se va servi după 6-8 ore după pregătirea ei.

** Fructele deshidratate, gemul și magiunul, din cauza cantității crescute de zaharuri libere, nu se vor oferi zilnic, dar nu mai mult de 2-3 ori pe săptămână

*** Carnea roșie (vită, porc) se va oferi doar 1-2 ori pe săptămână

Se recomandă carne de vită; carne de vițel; carne degresată de porc și oaie; carne de pasăre refrigerată (găină, curcan); carne de iepure nu mai joasă de categoria I și calitate superioară.

**** Peștele se va oferi cel puțin 1 dată pe săptămână

*****Consumul nucilor și semințelor se permite începând cu vârsta de 3 ani.

Tabelul nr. 7

Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii

Vârsta, ani	Sexul	Elemente minerale, mg					
		Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod
1-3	M, F	450	800	150	7	4,3	0,06
4-6	M, F	800	1950	200	7	5,5	0,07
7-10	M, F	800	1650	250	11	7,4	0,08
10-14	M,F	1150	1800	300	11	10,7	0,10
14-19	M,F	1150	1800	300	13	14,2	0,13

Tabelul nr. 8

Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii

Vârsta, ani	Sexul	Vitamine, mg, mkg							
		C, mg	A, mkg retinol echival	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	Niacină, mg	B ₁₂ , mkg
1-3	M, F	20	450	10	0,8	0,9	0,9	10	1,0
4-6	M, F	30	500	2,5	0,9	1,0	1,3	11	1,5
7-10	M, F	45	700	2,5	1,2	1,4	1,6	15	2,0
11-14	M	70	1000	2,5	1,4	1,4	1,8	18	3,0
11-14	F	70	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0
15-19	M	100	1000	2,5	1,5	1,8	2,0	20	3,0
15-19	F	100	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0

Tabelul nr. 9

**Partea necomestibilă a unor produse alimentare care se înlătură
în procesul prelucrării culinare preliminară (față de masa brută), %**

Nr. d/o	Produse alimentare	Partea necomestibilă, %
Legume, culturi păstăioase		
1.	Ardei grași	25
2.	Dovleac	30

3.	Cartofi	28
4.	Castraveți	7
5.	Ceapă verde	20
6.	Ceapă	16
7.	Dovlecei	25
8.	Fasole, păstăi	10
9.	Mărar	26
10.	Morcov	20
11.	Tomate	5
12.	Pătrunjel (frunze)	20
13.	Pătrunjel (rădăcini)	25
14.	Salată	20
15.	Sfeclă	20
16.	Sparanghel	27
17.	Spanac	26
18.	Varză albă	20
19.	Varză roșie	15
20.	Varză de Bruxelles	55
21.	Varză cohlrabi	35
22.	Conopidă	25
23.	Vinete	10
24.	Țelină (rădăcini)	30
25.	Țelină (tulpină)	16
Fruite		
1.	Caise	14
2.	Cireșe	15
3.	Gutuie	28
4.	Struguri	13
5.	Lămâie	40
6.	Mandarine	26
7.	Mere	12
8.	Pere	10
9.	Persici	20
10.	Portocale	30
11.	Prune	10
12.	Vișine	15
13.	Banane	30
Pomuşoare		
1.	Afine	2
2.	Cătină	40
3.	Coacăză albă	8
4.	Coacăză roșie	8
5.	Coacăză neagră	3
Carne, derivatele ei		
1.	Carne de bovine, calitatea I	25
2.	Carne de iepure, calitatea I	27
3.	Carne de porcine	15
4.	Carne de vițel	28
5.	Carne de curcan, calitatea I	23

6.	Carne de găină, calitatea I	25
7.	Ficat de vită	7
8.	Inimă de vită	9
9.	Limbă de vită	8
10.	Ficat de porcine degresată	3
11.	Inimă de porcine degresată	10
Ouă		
1.	Ouă de găină	13
2.	Ouă de prepeliță	8
Pește		
	Brânză tare	50
	Leguminoase	3
		0,9
1.	Mazăre uscată	0,5
2.	Fasole uscate	0,5
3.	Linte	1,3
4.	Naut	1,3

Tabelul nr. 10

Cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%)

Denumirea produselor	Procentul de pierdere			
	În timpul prelucrării reci	În timpul fierberii	În timpul înăbușirii pe apă	În timpul coacerii
Carne de bovine, calitatea I	25	38	40	
Bucate din carne mărunțită (pârjoale/ chiftele)			15	19
Carne de găină	30	28		
Carne de curcan	37	23	22	
Fileu de pasăre		30		
Carne de prepeliță	16	30		
Carne de porcine	15	36		
Carne de iepure, calitatea I	27	30	20	
Ficat	3		28	
Pește	43	18		
Brânzeturi	4-6			
Brânză proaspătă	1			
Dovleac	30			17
Cartofi	28	3		
Morcov	20	25	32	
Sfeclă	17	20		10
Vinete	10	30		45
Castraveți	7			
Ceapă	16		26	
Ceapă pentru sosuri sau felul doi			50	
Tomate	5	40		35
Varză albă	20	8		
Varză murată înăbușită		15		
Dovlecei	25	25		15
Mere fără sămburi fierte, coapte	12	20		
Pere fără sămburi fierte	10	20		

Mazăre verde fiartă		8		
Păstăi de mazăre fierte		12		
Țelină (rădăcină)	32	37		

Notă: Exemplu de calcul a greutății produselor alimentare la prelucrarea lor: pentru pregătirea prânzului (unui copil) au fost folosite 10g de cartofi, după curățare au rămas 7,2g de cartofi (10g constituie 100%, la prelucrarea lor procentul de pierdere, indicat în tabel, constituie 28%, calculând raportul (10 înmulțit cu 28 și împărțit la 100) obținem 2,8g. Din 20g scădem 2,8g și obținem 17,2gr.

Tabelul nr. 11

Recomandări privind conținutul de sare, zahăr și grăsimi în produsele alimentare și băuturi, fabricate sau ambalate.

Criterii pentru produse alimentare (per 100g)			
Nutrientul	Cantitate redusă pentru 100g de produs	Cantitate medie pentru 100g	Cantitate crescută pentru 100g
Grăsimi (total)	3,0 g sau mai puțin	3,0-20g	Mai mult de 20g
Grăsimi saturate	1,5g sau mai puțin	1,5-5,0g	Mai mult de 5,0g
Grăsimi trans	0,5 g sau mai puțin		Mai mult de 2 g
Zahăr (total)	5,0g sau mai puțin	5,0-22,5g	Mai mult de 22,5g
Sare	0,3g sau mai puțin	0,3-1,5g	Mai mult de 1,5g
Criterii pentru băuturi (per 100 ml)			
Grăsimi (totale)	1,5g sau mai puțin	1,5-8,75g	Mai mult de 8,75g
Grăsimi saturate	0,75g sau mai puțin	0,75-2,5g	Mai mult de 2,5g
Zahăr (total)	2,5g sau mai puțin	2,5-11,25g	Mai mult de 11,25g
Sare	0,3g sau mai puțin	0,3-0,75g	Mai mult de 0,75g

Tabelul nr. 12

Produse alimentare ce pot fi înlocuite reciproc conform echivalentului fiziologic

Nr. d/o	Grupa alimentară	Denumirea produselor înlocuite	Greutatea (kg)	Produse cu care se înlocuiesc	Greutatea (kg)
1.	Legume	Legume crude	1	Legume fierte/congelate/conservate	0,80
2.		Legume crude	1	Legume cu frunze verzi crude	1
3.		Legume crude	1	Pastă de tomate	0,30
4.		Legume crude	1	Suc de tomate / Bulion	1
5.	Fructe	Fructe proaspete	1	Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat)	1-1,2
6.		Fructe proaspete	1	Fructe deshidratate	0,20
7.	Cereale, produse cerealiere și pâine	Pâine	1	Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	0,67
8.		Pâine	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	2,3
9.		Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	3,50
10.		Mămăligă	1	Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină	0,20
11.		Cartofi albi fierți/copti	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	0,875
12.		Pâine	1	Cartofi albi fierți/copti	2,6
13.	Lapte și produse lactate	Lapte (1 ml = 1g)	1	Băutură vegetală îmbogățită cu calciu	1
14.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Iaurt	1
15.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Brânză cu fracția masică de grăsimi, 5 %	0,32
17.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Brânză cu cheag tare nu mai mare de 45%	0,16
19.		Brânză cu fracția masică de grăsime 5 %)	1	Brânză cu cheag tare nu mai mare de 45%	0,50
20.		Iaurt	1	Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu	1
21.	Carne, pește, leguminoase și oleaginoase	Carne albă/roșie	1	Pește proaspăt	1
22.		Carne albă/roșie	1	Ouă	1,38 (≈18 ouă)
23.		Carne albă/roșie	1	Organe (ficat, limbă și inimă)	1
25.		Carne albă/roșie	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) uscate	1,75

27.		Nuci/semințe	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) gătite	2,33
28.	Grăsimi alimentare	Ulei vegetal presat la rece	1	Unt	1
29.		Smântână	1	Ulei vegetal presat la rece	0,33

Notă explicativă: Tabelul prezintă echivalențe între diferite produse alimentare raportate la 1 kg de aliment de referință, având la bază valori medii de conținut caloric și nutrițional, dar pot varia ușor în funcție de calitatea produsului, marca comercială sau metodele de preparare. Aceste echivalențe sunt utile în planificarea meniurilor, adaptarea rețetelor și estimarea valorii energetice a preparatelor. Înlocuirea produselor se permite doar cu titlu de excepție.

Anexa nr. 5
La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general

LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE PERMISE PENTRU CONSUM ÎN CANTINE ȘI
COMERCIALIZARE ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

1. Apa potabilă sau apa plată îmbuteliată.
2. Fructe, legume și verdețuri proaspete sau congelate, prioritate având cele de sezon și autohtone.
3. Lapte pasteurizat cu un conținut de grăsime între 2,5% și 3,2 %, fără zahăr și grăsimi vegetale adăugate.
4. Iaurt sau alte feluri de lapte fermentat, fără adaos de zahăr sau îndulcitori artificiali, cu un procent de grăsime de 2,6%.
4. Brânză tare și cașcaval maturat cu un procent de grăsime nu mai mare de 45 %.
5. Cereale integrale, paste și pâinea din făină integrală.
6. Uleiuri nerafinate, presate la rece, pentru preparatele culinare reci.
7. Fileu de pește.
8. Carne refrigerată de pasăre dezosată, carne de porc dezosată și degresată.
9. Nuci, semințe și fructe uscate.
10. Leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut, soia).
11. Ouă de găină și preparate din ouă gătit prin fierbere sau coacere.
12. Produse de panificație cu conținut de sare alimentară iodată ce nu va depăși 1 g per 100 g produs.

LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE LIMITATE PENTRU CONSUM LA 1-2
ORI/SĂPTĂMÂNĂ ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

1. Carne roșie (de vită sau porc).
2. Biscuiți, chifle, covrigei și produse de patiserie fără grăsimi hidrogenate, cu o cantitate mai mică de zaharuri simple de 15 gr/100g produs.
3. Paste din făină de calitate superioară.
4. Magiun, gem cu conținut de fructe de minim 50% și maxim 75%.
5. Grăsimi pentru gătit (ex.: untul) (a se prefera uleiul de floarea soarelui sau alte uleiuri vegetale).
6. Miere.

Se permite folosirea în cantități limitate (una - două ori pe săptămână) a consumului de produse de patiserie fără creme și bomboane la copiii din centrele de plasament, instituțiile de tip internat, taberele de odihnă și întremare a sănătății copiilor.

LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE INTERZISE PENTRU CONSUM ÎN
INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

1. Alimente cu un conținut de peste 15 gr zaharuri/100 g produs (ex: prăjituri, bomboane, ciocolată, acadele, zefir, bezele, marmeladă etc.).

2. Alimente cu un conținut de peste 20 g grăsimi/100 g produs, dintre care:
 - acizi grași trans peste 2 g/100 g. (ex: hamburgeri, pizza, produse de patiserie, cartofi prăjiți, maioneză, margarină, brânză topită, mezeluri grase, grăsimi culinare, grăsimi de porc sau oaie, produse cu grăsimi hidrogenate, ulei de palmier, etc.).
3. Alimente cu un conținut de peste 1,5 g sare/100 g produs sau mai mult de 0,6 g sodiu/100 g (ex: chipsuri, biscuiți sărați, covrigei, sticksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, etc.).
4. Băuturi răcoritoare de orice tip, cu adaos de zahăr sau îndulcitori și băuturile energizante, cvasul, peltea (kiselii), sucurile de fructe proaspăt stoarse sau din comerț.
5. Alimente cu mai mult de 300 kcal/per porție recomandată pe ambalaj.
6. Alimentele neambalate, cu excepția fructelor și legumelor întregi (nefeliate) și cu coajă intactă (necurățat).
7. Produse alimentare cu adaos de aditivi alimentari (băuturi nealcoolice cu adaos de aditivi alimentari, băuturi pentru sportivi, produse de preparare rapidă, gume de mestecat).
8. Carne și produse din carne de următoarele tipuri:
 - Carne de animale și păsări sălbatice;
 - Carne de categoriile II, III și IV;
 - Carne cu conținut de oase, grăsimi sau collagen mai mult de 20%;
 - Subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii;
 - Mezeluri fierte sau fiert-afumate (crenvurști, safalade, parizer, etc.);
 - Carne de pasăre neeviscerată;
 - Carne de păsări înotătoare;
 - Carne afumată;
 - Tobă, bucate preparate din resturi de carne, diafragmă, rulade din țesuturi moi sau din capete;
 - Tocătură de carne din comerț;
 - Clătite cu carne;
 - Piftie;
 - Produse care nu au fost supuse prelucrării termice (ex: pește afumat).
9. Pește și produse din pește de următoarele tipuri:
 - Pește întreg și trunchi de pește;
 - Pește care nu a fost supus prelucrării termice;
 - Pește afumat și sărat;
 - Farșmac din scrumbie.
10. Conserve cu semne de deermetizare, bombate, cu ambalaj ruginit sau deformat, fără etichete, cu adaos de aditivi alimentari (arome, coloranți, potențatori de gust, etc.).
11. Grăsimi:
 - Grăsimi culinare, grăsimi de porc sau oaie, margarină;
 - Unt cu grăsimi vegetale;
 - Bucate și produse culinare prăjite în grăsimi (în fritură), cipsuri;
 - Grăsimi vegetale (parțial) hidrogenate (palmier, spread, grăsimi trans etc);
 - Uleiuri rafinate pentru aseasonarea legumelor și a salatelor.
12. Lapte și produse lactate:
 - Lapte nepasteurizat;
 - Produse lactate, brânzică preparată cu grăsimi vegetale;
 - Înghețată;
 - Brânză din lapte nepasteurizat;
 - Smântână neambalată fără prelucrare termică;
 - Lapte acru preparat în condiții casnice;
 - „produs de iaurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”,
 - Produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat;

- Clătite cu brânză.
13. Ouă de păsări înotătoare.
 14. Ouă cu coajă murdară, gradație neuniformă și sparte.
 15. Produse de patiserie:
 - Cu adaos de cremă cu ouă și frișcă;
 - Zefir, bezele, marmeladă;
 - Ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată;
 - Galete, krekere, napolitane, turte dulci, checuri, chipsuri;
 - Biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate;
 - Pelmeni și colțunași cu diversă umplutură;
 - Croasante cu diversă umplutură.
 16. Produse culinare sau preparate în condiții casnice (ex: mâncăruri preparate acasă, nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor de naștere).
 17. Crupe, făină, fructe uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, sau infestate cu dăunători de ambar.
 18. Ciuperci și bucate preparate din ele.
 19. Sucuri care conțin îndulcitori artificiali.
 20. Oțet, muștar, hrean, ardei iute și alte condimente picante.
 21. Produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool.
 22. Bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă.
 23. Fructe și legume marinate (ex: castraveți, tomate, prune, mere, etc.).
 24. Cafeaua solubilă și naturală.
 25. Produse alimentare cu îndulcitori artificiali.
 26. Sâmburi de caise, arahide.
 27. Produse alimentare ce conțin coloranți sintetici.
 28. Produse alimentare ce conțin potențiatori de arome.

**La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general**

Tabelul nr.1

**Model de întocmire a tabelului privind cantitatea de produse alimentare consumate
de un copil cu vârsta de 1-3 ani (gr.)**

Denumirea produselor alimentare	Luna _____, anul _____							Total pentru 7 zile	Media zilnică
	1 zi	2 zi	3 zi	4 zi	5 zi	6 zi	7 zi		
Pâine de grâu									
Orez									
Zahăr									
Magiun de caise									
Cartofi									
Ceapă									
Tomate									
Sare									
Făină de grâu									
Biscuiți									
Ulei de floarea soarelui rafinat									
Lapte									
Paste făinoase									
Crupe de grâu									
Fasole									
Sfeclă roșie									
Crupe de porumb									
Ardei grași									

Notă: Media zilnică se calculează împărțind totalul produselor alimentare consumate la total zile.

Pentru a compara datele obținute (medii zilnice) cu normele fiziologice de consum, este necesară clasificarea produselor alimentare în grupe, conform celor menționate în normele fiziologice. Acest tabel se completează cu datele colectate, iar pe baza acestora se evaluează respectarea normelor fiziologice de consum (tabelul 2).

Tabelul nr. 2

Model de întocmire a tabelului privind aprecierea zilnică a normelor fiziologice de consum a produselor alimentare pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vârsta 1-3 ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore, g

Nr.d/o	Denumirea produselor alimentare	Normele fiziologice de consum, g	Cantitatea reală de produse alimentare, g	Devierea de la norma fiziologică de consum, ±g	Cota parte, %
1.	Pâine alba fortificată cu fier și acid folic	50			

2.	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	20			
3.	Orez	35			
4.	Paste	45			
5.	Alte tipuri de cereale (ovăz, porumb, grâu, hrișcă, bulgur, mei, etc.)	40			
6.	Cartofi	100			
7.	Legume	200			
8.	Fructe	120			
9.	Fructe deshidratate	10			
11.	Lapte, chefir - 2,5 % și 3,2% grăsime	150			
12.	Iaurt natural	80			
13.	Brânză de vaci, fracția masică de grăsime 5%	30			
14.	Cașcaval (brânză tare) cu fracția masică de grăsime 45%	5			
15.	Smântână (până la 15% grăsime)	7			
16.	Carne de pasăre	90			
17.	Carne roșie	80			
18.	Pește	80			
19.	Ouă (buc)	0,5 ou (30)			
20.	Leguminoase	20			
21.	Nuci și semințe neprăjite	-			
23.	Unt fără grăsimi vegetale	12			
24.	Ulei de floarea soarelui rafinat	8			
25.	Zahăr, gem, magiun	10			
26.	Sare iodată	1,5			
27.	Amestec de plante și fructe/infuzii	1,0			
28.	Drojdie	1,0			

Notă:

*Pentru a compara datele obținute (medii zilnice) cu normele fiziologice de consum este necesar să clasifică produsele în grupe conform celor menționate în normele fiziologice. De exemplu, la rândul legume va fi inclusă suma (ceapă-1,6g- tomate -9,4g-faxole-1,1g-sfeclă-1,7g-ardei-1g). Similar se adună crapele și alte produse alimentare.

*Normele produselor alimentare indicate în tabelul nr. 2 acoperă numai 75% din norma fiziologică de consum pentru copii cu vârsta între 1-3 ani, celelalte 25%- copiii le primesc la cină (acasă).

Tabelul nr. 3

Modul de completare a listei de acumulare a produselor alimentare în (denumirea instituției pentru copii) cu regim de activitate (se indică numărul de ore) pentru luna (se indică luna)

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Consumul produselor alimentare pentru luna (se indică luna),g				
		Data	Totalul pentru 10 zile	Norma fiziologică de consum pentru 10 zile	Devierea de la norma fiziologică de consum:	Totalul pentru 20 zile

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Continuarea tabelului

Norma fiziologică de consum pentru 20 zile	Devierea de la norma fiziologică de consum±	Data	Total pentru o lună	Norma fiziologică de consum pentru o lună	Devierea de la norma fiziologică de consum±	Cantitatea consumată de un copil în medie/zi	Norma fiziologică de consum pentru o zi
9	10	11	12	13	14	15	16

Continuarea tabelului

Devierea de la norma fiziologică de consum±	Cantitatea de produse alimentare consumate de către copii într-o lună, kg	Norma pentru toți copiii Pentru o lună, kg	Devierea de la norma fiziologică de consum±
17	18	19	20

Notă: Principiile de întocmire a listei de acumulare

1. Cantitatea de produse alimentare se calculează în grame pentru un copil, numai colonițele 18 și 19 din tabelul 3 se calculează în kg.
2. Consumul mediu zilnic de produse alimentare se calculează prin împărțirea cantității de produse consumate de un copil într-o lună la numărul de zile lucrătoare din luna respectivă.

Tabelul nr. 4

Consumul lunar de produse alimentare per copil

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Analiza consumului produselor alimentare							
		ianuarie				februarie			
		Consumul		Norma fiziologică de consum		Consumul		Norma fiziologică de consum	
		Total/copii,kg	De un copil,g	Total/copii,kg	De un copil, g	Total/copii, kg	De un copil, g	Total/co pii,kg	De un copil, g

Tabelul nr.5

Consumul trimestrial de produse alimentare, g

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Pentru trimestrul I al anului 20__									
		Se indică luna				Se indică luna					
		Consumul		Norma fiziologică de consum		Consumul		Norma fiziologică de consum		Devierea de la norma fiziologică de consum	
		Total /copii ,kg	De un copil,g	Total/ copii, kg	De un copil,g	Total/c opii,kg	De un copil,g	Total/c opii,kg	De un copil, g	Total/ copii,k g	De un copil,g

Notă: Similar se completează tabelele pentru celelalte trimestre și cel anual. Datele lunare se vor completa din tabelul nr. 3, colonițele 15-18 și 19.

Tabelul nr. 6

Model de prezentare a informației privind analiza aspectului calitativ al alimentației

copiilor

Nr. d/o	Produse alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil.g		Protein e.g	Inclusi v de origine animală -g	Lipide.g	Glucide.g	Elemente minerale		Vitamine
		Brutt o	Netto					Ca,mg	P, mg	C, mg
1.	Pâine de grâu									
2.	Orez									
3.	Zahăr									
4.	Magiun de caise									
5.	Cartofi									
6.	Ceapă									
7.	Tomate									
8.	Făină de grâu									
9.	Biscuiți									
10.	Ulei de floarea soarelui rafinat									
11.	Lapte									
12.	Paste făinoase									
13.	Crupe de grâu									
14.	Fasole									
15.	Crupe de porumb									
16.	Ardei grași									
	Total									

Notă: În acest tabel se indică cantitatea substanțelor nutritive care se calculează reieșind din cantitatea produselor eliberate de partea necomestibilă. Pondera părții necomestibile la unele produse alimentare este indicată în tabelul nr. 10, anexa nr. 4.

Cota micșorării volumului (greutății) produselor alimentare la prelucrarea lor este menționată în tabelul nr. 10 din anexa nr. 4.

Tabelul nr. 7

Modelul de estimare a rației zilnice a copiilor instituționalizați cu regimul de activitate 9,5-10 ore

Nr. d/o	Substanțe nutritive	Proteine, g	Inclusiv de origine animală, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică	Ca, mg	P, mg	Vit. C, mg
1.	Norma fiziologică de consum	40	28	40	159	1160	600	600	33
2.	Consumul real	67	1	12	401,6	1972,4	275	1010	3,4
3.	Diferența de la norma fiziologică de consum	+27	-27	-28	+242,6	+812,4	-325	+410	-29,6
4.	Cota, %	+67	-96,4	-70	+252	+70,0	-54,2	+68	-90