



## MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA

### ORDIN

mun. Chișinău

„12 „ 08 \_\_\_\_\_ 2016

nr. 638

**Cu privire la implementarea  
Recomandărilor pentru un regim  
alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în  
instituțiile de învățământ din  
Republica Moldova**

În scopul ameliorării statutului nutrițional al copiilor, promovării cunoștințelor și formării deprinderilor de alimentație rațională, în temeiul art. 38 și art. 44 din Legea nr. 10-XVI din 03 februarie 2009 privind supravegherea de stat a sănătății publice (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2009, nr. 67, art. 183) și pct. 6, subpct. 16, lit. d) al Regulamentului Serviciului de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 384 din 12 mai 2010, pct.9 al Regulamentului privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, structurii și efectivului-limită a aparatului central al acestuia, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr.397 din 31 mai 2011,

### ORDON:

1. Se aprobă Recomandările pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică în instituțiile de învățământ din Republica Moldova (în continuare Recomandări), conform anexei.

2. Personalul medical și personalul din blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general:

- a) vor lua act de informare cu prevederile Recomandărilor prezentului ordin (contra semnătură) și le vor aplica necondiționat în practică;
- b) vor respecta principiile de întocmire corectă a meniurilor;
- c) vor evalua alimentația și statutul nutrițional al copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, iar către data de 10 ianuarie a fiecărui an, vor prezenta datele la Centrele de Sănătate Publică teritoriale.

3. Medicii șefi ai Centrelor de Sănătate Publică teritoriale:

- a) vor supraveghea condițiile sanitare de alimentație și statutul nutrițional al copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general;

b) vor asigura instruirea personalului medical și personalului din blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general, conform prevederilor legislației sanitare în vigoare;

2) vor înainta propuneri către Autoritățile Administrațiilor Publice Locale și Direcțiile de învățământ municipale și teritoriale privind ameliorarea condițiilor sanitare din blocurile alimentare și a statutului nutrițional al copiilor;

3) vor prezenta datele către data de 02 februarie a fiecărui an, privind evaluarea alimentației și statutului nutrițional al copiilor din instituțiile de învățământ general Centrului Național de Sănătate Publică.

4. Centrului Național de Sănătate Publică (dl Iurie Pînzaru - director):

a) va asigura suport metodologic necesar specialiștilor din cadrul Centrelor de Sănătate Publică teritoriale, privind supravegherea alimentației și nutriției copiilor din instituțiile de învățământ general și la implementarea Recomandărilor prezentului ordin;

b) va generaliza datele privind alimentația copiilor din instituțiile de învățământ general parvenite din Centrele de Sănătate Publică teritoriale cu informarea Ministerului Sănătății către data de 01 martie a fiecărui an.

5. Se recomandă Autorităților Administrațiilor Publice Locale și Direcțiilor de învățământ municipale și teritoriale:

a) de a dota cu utilaj și inventar necesar blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general, conform rigorilor.

b) de a monitoriza calitatea alimentației copiilor din instituțiile de învățământ general.

6. Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial.

Controlul executării prezentului ordin se atribuie dnei Aliona Serbulenco, viceministru, Medic-șef sanitar de stat al Republicii Moldova.

Ministru



Ruxanda GLAVAN

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA**  
**CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**RECOMANDĂRI PENTRU UN REGIM ALIMENTAR SĂNĂTOS ȘI  
ACTIVITATE FIZICĂ ADECVATĂ ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT  
DIN REPUBLICA MOLDOVA**

**CHIȘINĂU 2016**

## CUPRINS

<b>Introducere .....</b>	<b>2</b>
<b>I . Domeniul de utilizare .....</b>	<b>5</b>
<b>II. Dispoziții generale .....</b>	<b>6</b>
<b>III. Recomandări pentru practicarea activității fizice adecvate</b>	<b>8</b>
<b>IV. Principii alimentare .....</b>	<b>9</b>
<b>V. Principii de întocmire a meniurilor model și de repartiție în instituțiile pentru copii.....</b>	<b>10</b>
<b>VI. Gastrotehnia alimentelor .....</b>	<b>15</b>
<b>VII. Cerințe față de materia primă.....</b>	<b>21</b>
<b>VIII. Estimarea fiziologo-igienică a alimentației .....</b>	<b>...22</b>
<b>IX. Instruirea igienică și organizarea examenelor medicale la personalul care activează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii.....</b>	<b>30</b>
<b>X. Organizarea regimului alimentar de cruțare .....</b>	<b>35</b>
<b>XI. Norme sanitare privind organizarea alimentației și întreținerea blocurilor alimentare .....</b>	<b>36</b>
<b>XII. Anexe .....</b>	<b>41</b>
<b>Anexa 1. Normele fiziologice de trofine organice (proteine, lipide, glucide) și sortimentul de produse alimentare de consum zilnic pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți .....</b>	<b>41</b>
<b>Anexa 2. Produsele alimentare promovate, limitate și interzise în instituțiile de învățământ general .....</b>	<b>49</b>
<b>Anexa 3. Meniurile model de repartiție pentru instituțiile de educație timpurie și de învățământ primar, gimnazial și liceal .....</b>	<b>52</b>
<b>Anexa 4. Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor .....</b>	<b>133</b>
<b>Anexa 5. Exemple de fișe tehnologice de preparare a bucatelor în instituțiile de învățământ general.....</b>	<b>146</b>
<b>Anexa 6. Modele de întocmire a documentației blocului alimentar .....</b>	<b>179</b>

## **Introducere**

Povara bolilor netransmisibile (BNT) în Moldova condiționate de alimentația nesănătoasă și inactivitatea fizică este în creștere la persoanele apte de muncă. Este demonstrat faptul, că 70 la sută din decesele premature ale adulților sunt cauzate de comportamentele și obiceiurile nesănătoase inițiate în perioada copilăriei. Importanța abordării factorilor de risc de la etapele timpurii ale vieții, factori ce sunt argumentați prin dovezi privind stadiile incipiente ale BNT, necesitatea de a îmbunătăți alimentația și serviciile de sănătate pentru copii și tineri – toate acestea sunt racordate la necesitățile de a intensifica eforturile de prevenire și promovare a sănătății. În acest context, Ministerul Sănătății a elaborat aceste recomandări pentru îmbunătățirea regimului alimentar și a activității fizice în școli.

Este demonstrat faptul, că instituțiile de educație (grădinița, școala) este mediul important pentru promovarea alegerilor sănătoase, dat fiind faptul că permite vizarea unei comunități mai largi, prin impactul pe care îl au asupra părinților, familiei și societății.

Conform conceptului unor politici privind alimentația și activitatea fizică în școli, este necesar de o echipă interdisciplinară pentru evaluarea situației inițiale, elaborarea unui plan de acțiune sau o foaie de parcurs, inclusiv implementarea, monitorizarea și evaluarea acțiunilor realizate.

Există patru elemente importante care trebuie abordate la elaborarea acestei politici, și anume: programul școlar care trebuie să includă consolidarea cunoștințelor despre alimentație și activitatea fizică, mediul școlar care trebuie să faciliteze deprinderea unor obiceiuri sănătoase, alimentația și serviciile de sănătate în școli, dar și comunitatea școlară. Toate aceste elemente sunt importante, prin urmare, toate programele de succes ar trebui să includă aceste dimensiuni. În contextul mediului școlar, mese echilibrate, pregătite pe baza celor mai bune cunoștințe științifice disponibile, trebuie oferite pe lângă programele alimentare elaborate pentru copiii din grupuri vulnerabile. Totodată, este important să existe politici prin care să fie abordate cantinele și automatele de vânzare din școli, furnizarea de apă, fructe și legume în școli, drept elemente extrem de importante ale unei alimentații sănătoase și protectoare. Mai mult, merită a fi menționată și importanța parteneriatelor și a colaborărilor locale, de exemplu, cele dintre școli și producătorii locali de fructe și legume.

Creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului este influențată de factori endogeni (ereditari) și de factori exogeni (de mediu). Dintre factorii exogeni, alimentația rațională și echilibrată posedă un rol decisiv, asigurând o bună stare de sănătate și contribuind la formarea unor deprinderi alimentare corecte pentru tot restul vieții.

Conform Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014-2020, respectarea principiilor alimentației raționale și echilibrate este un remediu simplu și eficient de fortificare și menținere a stării de sănătate precum și

prevenirea bolilor netransmisibile legate de dietă, subnutriție și deficiențele nutriționale.

Un comportament alimentar adecvat în perioada copilăriei previne sau întârzie apariția la vârsta de adult a unor boli ale societății moderne (bolile coronariene, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat de tip II, unele forme de cancer, etc).

Cercetările în domeniu demonstrează, că alimentația posedă atât un impact fizic, cât și unul psihic asupra stării de sănătate a copiilor și adolescenților. Astfel, la copiii cu malnutriție, orice reducere în furnizarea de energie și/sau de nutrienți esențiali posedă repercusiuni profunde asupra dezvoltării structurale și funcționale a sistemului nervos central.

O alimentație corectă contribuie la prevenirea apariției și dezvoltării tulburărilor de nutriție precum deficiența de fier și anemia, deficitul de vitamină D și rahitismul, tulburările tranzitului intestinal, malnutriția, cariile dentare ș.a.

De asemenea, alimentația echilibrată și rațională asociată cu practicarea regulată a activității fizice are un rol fundamental în prevenirea supraponderabilității și obezității, cu vastul său cortegiu de complicații de temut (diabet zaharat, boli cardiovasculare, etc).

Actualmente, datele naționale demonstrează, că pentru meniul zilnic al instituțiilor de învățământ general se folosesc metode gastronomice necorespunzătoare precum și produse alimentare cu conținut sporit de sare, zahăr și grăsimi. De asemenea, meniul de repartiție este sărac în fructe și legume, ceea ce sporește îngrijorarea față de starea de sănătate a copiilor și adolescenților. În acest context, recomandările date pot juca un rol important în promovarea unor comportamente sănătoase în rândul copiilor. Aceste recomandări sunt compilate în trei grupuri principale, referindu-se la: a) produsele alimentare care ar trebuie să fie promovate sau interzise în școli; b) necesitățile nutriționale ale copiilor, inclusiv macronutrienții și micronutrienții necesari conform grupei de vârstă, și c) un set flexibil de rețete, care să fie promovate și testate în școli.

În aceste meniuri se vor promova consumul de apă și regimuri alimentare echilibrate și corespunzătoare pentru copii, încurajând totodată consumul de fructe și legume.

Pe lângă promovarea alimentației sănătoase în școli, este foarte importantă crearea posibilităților de practicare a activității fizice. Opțiunile de politici relevante pentru activitatea fizică în școli sunt următoarele:

- Mai multe ore de educație fizică în instituțiile de educație timpurie și școlare, anume prin asigurarea organizării regulate a lecțiilor de educație fizică (4 ore pe săptămână), axarea pe integrarea unei game de activități și deprinderi, lărgirea cunoștințelor despre beneficiile activității fizice, promovarea mobilității și deprinderilor de a face mișcare, promovarea lucrului în echipă și a aspectelor competitive ale sportului, dar și instruirea și susținerea profesorilor în acest sens;

- Promovarea activă a mersului la școală și de la școală pe bicicletă, inclusiv construirea infrastructurii pentru parcare sigură a bicicletelor pe teritoriul școlilor, susținerea și organizarea „autobuzelor pedestre” (walking bus) și analizarea posibilităților de a reduce traficul și viteza de conducere în apropierea școlilor;
- Dezvoltarea infrastructurii pentru activitățile fizice în școli, asigurând spații pentru recreere și jocuri active, inclusiv terenuri de joacă;
- Susținerea activităților fizice extrașcolare, inclusiv a practicării diferitor sporturi, prin crearea unor cluburi de sport, de cercetași și a altor cluburi pentru tineri, încurajarea alergatului, plimbărilor lungi, mersului și altor activități în aer liber, dar și promovarea și încurajarea formelor de activitate relevante pentru anumite vârste și sexe.

## I. Domeniul de aplicare

Cantitatea și calitatea produselor alimentare și a băuturilor servite în instituțiile de învățământ general au un impact major asupra sănătății și bunăstării copiilor și tinerilor, precum și asupra reușitei lor academice.

Copiii petrec un număr mare de ore la școală și tot la școală aceștia consumă cea mai mare parte a aportului alimentar zilnic. Promovarea alimentației și activității fizice la școală poate contribui semnificativ la reușita academică și la reducerea repercusiunilor asupra sănătății atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

Luând în considerare, importanța promovării deprinderilor sănătoase la copii și tineri, Ministerul Sănătății a conceput, după consultații cu multe părți interesate, prezentele recomandări care vizează instituțiile de învățământ general.

Acest regulament este dedicat instituțiilor de învățământ general și acelor persoane din administrația acestora, care sunt responsabile de finanțarea, procurarea și furnizarea produselor alimentare, având drept scop:

- Îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și tinerilor și maximizarea potențialului acestora în ceea ce privește reușita lor academică;
- Prevenirea la copii a excesului de greutate și obezitate, a cariilor dentare, precum și a dezvoltării altor boli netransmisibile, mai târziu pe parcursul vieții a diabetului, bolilor cardiovasculare și a cancerului;
- Eradicarea subnutriției, inclusiv a deficiențelor de micronutrienți, mai ales la copiii din grupurile vulnerabile;
- Promovarea educației pentru sănătate în rândul copiilor, tinerilor și familiilor, cu accentul pe alimentație și activitate fizică.

Aceste recomandări cu privire la alimentație și activitate fizică pentru instituțiile de învățământ general includ trei componente principale:

- Instrucțiuni strategice cu principalele recomandări, care se referă la produsele alimentare care urmează a fi promovate în școli, dar și la cele a căror distribuire trebuie să fie limitată și interzise totalmente;
- Instrucțiuni tehnice axate pe necesitățile nutriționale ale copiilor, care includ instrucțiunile și recomandările OMS și a altor organizații internaționale.
- Meniuri pentru o alimentație sănătoasă, care să încurajeze mai ales consumul de fructe și de legume, și care să promoveze consumul de apă ca element principal pentru hidratarea organismului în rândul copiilor și adolescenților.

Cantina și bufetul școlar reprezintă medii privilegiate pentru promovarea sănătății și a educației pentru sănătate. Acestea promovează și reduce inegalitățile, întrucât au potențialul de a asigura o alimentație echilibrată și nutritivă elevilor din toate păturile sociale.

Recomandările vor fi aplicate în scopul îmbunătățirii stării de sănătate a copiilor și adolescenților prin asigurarea unei alimentații echilibrate în cadrul instituțiilor de învățământ.

Aceste recomandări urmează a fi aplicate de instituțiile de învățământ general, autoritățile locale, personalul medical – mai ales de asistentele medicale din școli, specialiștii Centrelor de Sănătate Publică teritoriale, profesori și alți membri ai comunității școlare, precum și de personalul care lucrează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii și tineri. Recomandările îi vor ajuta și pe părinți să înțeleagă și să contribuie la crearea unor regimuri alimentare mai bune pentru copiii lor și la asigurarea faptului că aceștia fac activități fizice.

Concomitent, aceste recomandări vor servi drept conduită pentru respectarea principiilor și legităților de alimentație echilibrată și rațională în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor.

Recomandările metodice sunt elaborate în temeiul actelor legislative, metodologiei și standardelor.

## **II. Dispoziții generale**

Alimentația echilibrată și activitatea fizică sunt principalii factori care influențează starea de sănătate și dezvoltarea copiilor. Copilul necesită zilnic proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale și apă în anumite cantități. Atât deficitul, cât și surplusul acestor elemente influențează negativ starea de sănătate a copiilor și contribuie la apariția bolilor netransmisibile, precum și la diminuarea posibilității acestora de a obține rezultate academice bune.

Conform studiului MICS desfășurat în anul 2012, în Republica Moldova, circa 6 % dintre copii au retard statural (înălțime mică pentru vârstă), 2% - au retard ponderal (greutate mică pentru înălțime) și doi la sută sunt subponderali (greutate mică pentru vârstă). Concomitent, circa cinci la sută dintre copii sunt supraponderali (greutate mare pentru înălțime).



La momentul actual, preșcolarii și elevii nu beneficiază de o alimentație sănătoasă și echilibrată. Așadar, pe parcursul ultimilor ani au fost atestate deficiențe în ceea ce privește alimentația copiilor.

Asigurarea cu produse alimentare în anul 2015 a permis acoperirea necesităților fiziologice ale elevilor cu 62,4% lapte, produse lactate, legume a câte 66,6% fiecare, carne și produse din carne – 77,2% și fructe – 79,3%. În alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie s-a atestat un consum excesiv de crupe, paste făinoase, făină de grâu și ulei de floarea soarelui în perioada anului 2015. Acești copii n-au primit conform normelor fiziologice de consum 31,6% lapte, 21,3% carne, 39,0% pește, 37,7% ouă.

Potrivit datelor din anul 2015, asigurarea cu produsele alimentare recomandate pentru consumul zilnic a permis acoperirea necesităților fiziologice ale elevilor doar cu 62,4% - lapte și produse lactate; câte 66,6% - legume; 77,2% - carne și produse din carne și 79,3% - fructe. În acest context, se atestă un deficit de următoarele grupe de produse alimentare necesare: 31,6% lapte și produse lactate; 21,3% carne; 39,0% pește și 37,7% ouă. Este important de menționat că, în același timp, în meniul de repartiție din instituțiile de educație timpurie s-a atestat prezența excesivă de crupe, paste făinoase, făină de grâu și ulei de floarea soarelui. Factorii de risc nominalizați persistă de mai mulți ani în instituțiile pentru copii și adolescenți și influențează negativ starea de sănătate a preșcolarilor și elevilor.

La organizarea alimentației în școli influențează negativ și lipsa condițiilor de păstrare a produselor alimentare, deficitul de utilaj tehnologic de bucătărie sau utilizarea unuia învechit și neorganizarea instruirilor pentru personal.

În perioada anilor 2012-2015 cota asigurării cu apă caldă a blocurilor alimentare din instituțiile de educație timpurie este în creștere variind de la 59% până la 71,8%. Dispun de secții mixte de prelucrare preliminară a cărnii și legumelor 74,9% blocuri alimentare din instituțiile de educație timpurie. O situație similară se atestă și în instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal unde cota celor care dispun de apă caldă curgătoare în perioada anilor 2012-2015 a crescut de la 51% în anul 2012 până la 71,9% în anul 2015, iar 62,4% din instituții dispun de secții comune de prelucrare preliminară a cărnii și legumelor.

Este foarte important să se formeze obiceiuri alimentare sănătoase încă din copilărie. Rolul în formarea unui comportament alimentar adecvat a copiilor îl joacă părinții.

### **Principalii pași pentru a asigura alimentația sănătoasă a copiilor**

1. Urmați o alimentație nutritivă bazată pe o varietate de produse alimentare, preponderent de origine vegetală.
2. Consumați pâine, cereale, paste făinoase, orez sau cartofi de câteva ori pe zi, și în mod ideal – în formă nerafinată sau cel mai puțin rafinată.

3. Consumați de câteva ori pe zi diferite legume și fructe, de preferat să fie proaspete și crescute în regiune.
4. Combinați carnea și produsele din carne cu fasole, leguminoase, linte, pește, carne de pasăre sau carne fără grăsime.
5. Consumați lapte și produse lactate cu un procent redus de grăsime și sare (chefir, smântână, iaurt și cașcaval).
6. Controlați consumul de grăsimi (nu mai mult de 30% din valoarea energetică zilnică) și înlocuiți grăsimile saturate cu uleiuri vegetale nesaturate.
7. Selectați produsele alimentare care conțin puțin zahăr, consumați zahăr cu măsură și consumați mai rar dulciuri și băuturi care conțin zahăr.
8. Urmați o alimentație săracă în sare. Cantitatea totală de sare consumată ar trebui limitată, iar sarea consumată trebuie să fie doar iodată.
9. Pregătiți mâncarea în condiții sigure și igienice. Pentru a reduce cantitatea grăsimilor, pregătiți mâncarea la aburi, prin coacere, prin fierbere sau optați pentru gătitul în microunde.
10. Începeți inițierea copiilor în ale gătitului și pregătirii mâncării. Încurajați-i să participe la pregătirea mâncării și să înțeleagă importanța unei alimentații sănătoase și cum să gătească în mod corespunzător.
11. Încurajați școlarii să învețe să le placă activitatea fizică. Reduceți timpul de inactivitate. Mențineți greutatea corpului între limitele recomandate, făcând în fiecare zi exerciții fizice de intensitate moderată.

Din cele expuse reiese că starea de sănătate a copiilor care frecventează instituțiile de învățământ este influențată de cantitatea și calitatea alimentației, inclusiv de respectarea tehnologiei pregătirii bucatelor.

### **III.Recomandări pentru practicarea activității fizice**

Activitatea fizică moderat-intensă este recomandată pentru efectele asupra sănătății pe termen scurt și lung, fiind importantă atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală. Activitatea fizică susținută îmbunătățește performanțele cognitive și academice, care este asociată cu o bună stare de sănătate cardiovasculară și musculo-scheletală. Lipsa activității fizice susținute asociată cu alte comportamente sedentare conduce la apariția obezității, una dintre cele mai importante probleme de sănătate publică.

Există dovezi convingătoare, că starea fizică și starea de sănătate a copiilor și tinerilor poate fi îmbunătățită semnificativ prin practicarea activității fizice sistematice. Beneficiile pentru sănătate includ: risc redus de obezitate, de boli cardiovasculare și metabolice, oase mai puternice și reducerea simptomelor de anxietate și depresie. Tipuri de activitate fizică pentru copii și tineri includ: jocuri în aer liber, turism, mersul pe jos, mersul cu bicicleta, menaj, dansuri, orele de educație fizică, etc:

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă copiilor și tinerilor cu vârsta cuprinsă între 5-17 ani:

- să se implice în activitatea fizică moderată până la intensitate mare, timp de cel puțin 60 de minute pe zi. Activitatea fizică de peste 60 de minute pe zi, pentru a oferi beneficii suplimentare pentru sănătate;
- exercițiile de gimnastică și aerobic ar trebui să constituie cea mai mare parte a activității fizice zilnice a elevilor;
- activitatea fizică de intensitate mare, inclusiv exerciții pentru întărirea mușchilor și a oaselor se recomandă de a fi îndeplinite cel mult de 3 ori pe săptămână.

Aceste recomandări sunt cerințele minime pentru activitatea fizică zilnică pentru promovarea sănătății și prevenirea bolilor netransmisibile.

#### IV. Principii alimentare

**Proteinele** sunt macromolecule formate din unul sau mai multe lanțuri de aminoacizi care participă la transportul oxigenului, contracția mușchilor, formarea și transmiterea influxului nervos, crearea hormonilor, enzimelor și anticorpilor. Proteinele de origine animală au o valoare biologică mai mare, de aceea ele trebuie să constituie în rația copiilor 60-70% din cantitatea totală de proteine.

**Lipidele** sunt principala sursă de energie și fac parte din componența țesuturilor. Lipidele sunt o sursă importantă de acizi grași polinesaturați esențiali (acid linoleic, omega-3, omega-6, etc.) care posedă o influență benefică asupra dezvoltării cognitive și comportamentale a copilului. Acești nutrienți se găsesc în uleiurile vegetale, nuci, pește slab, etc. Este important de menționat că, în timpul procesării alimentelor, acizii grași nesaturați, care în mod natural sunt în formă „cis”, se pot transforma în acizi grași „trans” care sporesc riscul de apariție și dezvoltare a obezității, bolilor cardiovasculare, unor forme de cancer, etc.

Astfel, calitatea și cantitatea lipidelor din alimentația copiilor are un rol major pentru procesul de creștere și dezvoltare a copiilor.

**Glucidele** asigură necesitățile de energie ale organismului copilului și se împart în monozaharide (glucoză, fructoză și galactoză), dizaharide (zahărul, lactoza, maltoza), oligozaharide (rafinoza din legume și semințe, fructooligozaharide, galactooligozaharide și inulina) și polizaharide (amidonul, glicogenul și celuloza). Consumul abundent de dulciuri deprimă secreția glandelor gastrice și scade pofta de mâncare.

**Fibrele** sunt componente endogene ale alimentelor vegetale care contribuie la apariția senzației de sațietate, stimulează peristaltismul și micșorează durata tranzitului intestinal. De asemenea, consumul de fibre poate contribui la prevenirea unor boli larg răspândite cum ar fi constipația, sindromul de intestin iritabil, obezitatea, bolile cardiovasculare și cancerul de colon. Fibrele solubile sunt prezente în legumele verzi (broccoli, spanac, fasole verde, mazăre, etc.), fructe (mere, pere, fragi, etc.), ovăz. Fibrele insolubile se găsesc în cereale integrale, nuci, orez negru, fructe cu semințe precum smochine și rodii, etc.

**Micronutrienții** (vitaminele și oligoelementele) sunt factori esențiali în nutriția copiilor care stimulează și reglează procesele metabolice contribuind alături de macronutrienți la dezvoltarea și funcționarea normală a organismului. Deși sunt necesari în cantități foarte mici, trebuie furnizați prin alimentație deoarece, în general, nu pot fi sintetizați în organismul uman.

**Vitaminele** se clasifică în hidrosolubile (C, P, grupa vitaminelor B) și liposolubile (vitaminele A, D, E, K). Ele fac parte din componența unor fermenți și contribuie la derularea proceselor metabolice importante. Carența vitaminelor provoacă diferite boli.

**Elementele minerale** participă la construcția sistemului osos, țesutului dentar, la menținerea echilibrului acido-bazic. Elementele minerale se împart în 2 grupe: macroelemente (calciu, fosfor, magneziu, natriu, etc), care se folosesc în cantități mai mari și microelemente (fier, fluor, iod, etc), care se folosesc în cantități mai mici.

**Apa** este partea componentă a țesuturilor și asigură echilibrul hidroelectrolitic. Insuficiența apei duce la deshidratarea organismului. Apa în organism contribuie la menținerea temperaturii constante a corpului, la transportul nutrienților și a oxigenului spre celule. Apa menține un volum suficient de sânge în organism, ajută la lubrifierea articulațiilor și țesuturilor, a mucoaselor bucale, nazale, oculare, etc. Insuficiența apei duce la deshidratarea organismului, care se resimte prin senzația de sete, oboseală și iritabilitate. La momentul apariției primelor senzații de însetare, organismul copilului este deja deshidratat, iar capacitatea mentală și concentrarea sunt scăzute cu 10%. Pentru buna funcționare a proceselor chimice în organism este necesar consumul apei în cantități suficiente.

### **Grupele de produse alimentare recomandate**

Principalele categorii de alimente asigură substanțele nutritive necesare creșterii, dezvoltării și funcționării normale a organismului copiilor. Acești nutrienți, reprezentați de macro- și micronutrienți se găsesc în următoarele produse alimentare: pâinea, cereale, orez, cartofi și paste; legumele și fructele; laptele și derivate; carnea, pește; ouăle.

**Pâinea, cerealele, orezul și pastele integrale** conțin cantități mari de glucide digerabile reprezentate în special de amidon, glucide nedigerabile (celuloză, hemiceluloză) prezente în coajă, vitamine din grupul B și E precum și minerale. Se recomandă folosirea pâinii integrale sau a celei multicereale în locul pâinii albe precum și consumul cerealelor, a orezului și pastelor integrale.

**Legumele și fructele** reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine, substanțe minerale și fibre. Se recomandă a consuma legume și fructe proaspete (de preferat, congelate sau conservate).

**Carnea, peștele și preparatele acestora** fac parte dintr-o grupă de alimente de importanță majoră în alimentația copiilor. Aceste produse alimentare conțin proteine de calitate superioară, vitamine (mai ales din grupul B) și substanțe minerale precum fier, magneziu, zinc, fosfor, potasiu, etc. Peștele are o valoare

nutritivă deosebită și conține un aport crescut de iod, precum și acizi grași polinesaturați (linoleic, linolenic, arahidonic). Se recomandă un consum de pește de cel puțin de 2 ori pe săptămână și folosirea de carne slabă, de preferință carne de pasăre.

**Lapte și derivatele acestuia** contribuie la asigurarea unui ritm optim de creștere, la mineralizarea scheletului, având în același timp o bună toleranță digestivă. Laptele și derivatele lui (cu excepția celor cu adaos de grăsimi vegetale) reprezintă cea mai bună sursă alimentară de calciu, conțin proteine de calitate superioară care au în compoziție toți aminoacizii esențiali, precum și vitamine hidrosolubile din complexul B (în special riboflavina) și vitamine liposolubile (D și A). Se recomandă un consum de lapte și lactate cu un conținut scăzut de grăsimi (lapte semidegresat).

**Ouăle** sunt importante în alimentația copiilor prin faptul că conțin vitamine liposolubile (A, D, E, K) și hidrosolubile (complex B), proteine de calitate superioară, minerale (fosfor, fier, calciu, fier) în special în gălbenuș.

Alimentele de origine animală cum ar fi carnea, ouăle, peștele, laptele și produsele lactate sunt surse importante de proteine cu valoare biologică și digestibilitate înaltă care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică a copiilor.

Alimentele de origine vegetală din cereale și legume sunt și ele surse importante de proteine, dar au o valoare biologică și digestibilitate mai scăzută. Proteinele vegetale de multe ori nu asigură un aport adecvat de aminoacizi cum ar fi lizina și aminoacizii sulfurați.

#### **IV. Principii de întocmire a meniurilor model și de repartiție în instituțiile pentru copii**

Alimentația copiilor trebuie să fie variată, completă după conținutul de produse alimentare recomandate și să acopere necesitatea organismului în creștere cu trofine și energie, conform normelor fiziologice de consum. Printre elevii din taberele de odihnă valoarea calorică și cantitatea de trofine trebuie să fie majorate cu 10% față de norma fiziologică de consum. Necesitatea în ele fiind sporită grație aflării copiilor mai mult timp în aer liber, activității motrice sporite și folosirii diferitor mijloace curative.

**La alcătuirea meniului de repartiție este necesar de a respecta următoarele principii igienice:**

1. Rația alimentară trebuie să corespundă vârstei copilului, necesităților în energie și substanțe nutritive (anexa 1, tab. 1, 5-8).
2. Regimul alimentar al copiilor trebuie să fie alcătuit din 4-5 mese pe zi. Intervalul dintre mese nu trebuie să depășească 4 ore. Valoarea calorică a rației alimentare se recomandă de repartizat în felul următor:
  - dejunul-25%,

- prânzul-35%,
- gustarea – 10-15%,
- cina-20-25%, care se va servi cu 2 ore înainte de somn.

În cazul, cînd instituția de educație timpurie activează în regim de 9,5-10 ore pe zi, valoarea calorică a rației alimentare va fi de 75% din norma fiziologică de consum și vor fi servite 3 mese: dejunul, prânzul, gustarea. Meniurile model prevăzute pentru activitatea instituțiilor de educație timpurie cu durata de 12-24 ore constituie 100% din valoarea calorică nictemerală pentru un copil. În cazul instituțiilor de educație timpurie cu activitatea de 9,5-10 ore se va exclude din meniuri cina, ceea ce constituie 20%-25% din valoarea calorică nictemerală. În cazul aflării copiilor în instituția de educație timpurie numai 6 ore pe zi valoarea calorică trebuie să constituie 50-60% din norma fiziologică de consum și vor fi servite 2 mese (dejunul și prânzul). Pentru elevii care se alimentează o dată pe zi se va exclude din meniuri prânzul.

Pentru copiii de diferite vârste este stabilit un sortiment de produse alimentare de consum zilnic (tabelul nr.1, anexa nr.1).

3. Meniul de repartiție se alcătuiește în funcție de sortimentul de produse alimentare de consum zilnic, stabilit pentru copiii din aceste instituții.

4. Meniul de repartiție trebuie să fie variat, unele și aceleași bucate nu se vor repeta atît în timpul zilei cît și în timpul săptămînii.

5. Pentru repartizarea mai rațională a produselor alimentare este necesar ca unele produse să fie incluse în meniul de repartiție în felul următor:

a) Carnea, laptele, pîinea, inclusiv din făină integrală, cerealele, zahărul (limitat pînă la maxim 5% din totalul de energie), untul de vacă, uleiul de floarea soarelui, legumele și fructele vor fi incluse zilnic în meniul copiilor, iar celelalte produse vor fi consumate timp de 7-10 zile;

b) Lipsa unor produse alimentare pot fi înlocuite cu altele (tabelul nr. 2 din anexa nr. 1). Înlocuirea unor produse alimentare este menționată în tabelul 3 din anexa nr. 1).

c) Se va da preferință produselor integrale față de cele rafinate: făină integrală, paste făinoase integrale, crupe integrale (mei, hrișcă, orez integral, ovăz fulgi sau bob întreg, crupe de orz, de secară, de grâu, de porumb).

6. Sortimentul de produse alimentare de consum zilnic este obligatoriu pentru copiii din instituțiile de educație timpurie, pentru instituții de învățămînt cu deficiențe mintale, tabere de odihnă și întremare a sănătății copiilor, iar în celelalte instituții acest sortiment este recomandat.

7. Se vor da preferință produselor naturale, organice, crescute local, de sezon. Nu vor fi folosite produsele genetic modificate, cît și cele cu aditivi, coloranți, conservanți sintetici.

Fructele de sezon recomandate în alimentația copiilor sunt: mere, pere, prune, struguri, cireșe, vișine, caise, persici, gutuie. Se interzic căpșunile.

8. În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu de repartiție cu mici devieri pentru antepreșcolari și preșcolari. În cazul copiilor de vîrstă antepreșcolară se recomandă ca în meniul copiilor peștele să fie dezosat.

9. La alcătuirea meniurilor de repartiție se va ține cont de cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a crupelor și pastelor făinoase (tabelul nr. 4 din anexa nr. 1). Ponderea părții necomestibile a produselor alimentare sunt indicate în îndrumările privind Compoziția chimică a produselor alimentare.

10. Alcătuirea meniului de repartiție se începe cu prînzul care va conține următoarele feluri de mîncare:

– borșuri, supe, ciorbe de legume, cu sau fără leguminoase, cu sau fără cereale integrale, etc,

– carne, pește sau boboase/ leguminoase, garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri sau cartofi, orez, hrișcă, cereale garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri etc.

– băuturi - compot, sucuri, jeleuri, etc.

Apoi se va întocmi dejunul care va include: terciuri, bucate din legume, brînză și o băutură;

cina: legume, leguminoase, cartofi, orez, hrișcă, paste sau cereale integrale, băutură, chefir, iaurt natural, produse acidofile,

gustarea: fructe de sezon, chefir, iaurt natural, biscuiți.

11. Meniul de repartiție zilnic se alcătuiește de către personalul medical în baza meniului model pentru 10 zile semnat de bucătarul șef, asistenta medicală și managerul instituției pentru copii și aprobat de Centrul de Sănătate Publică teritorial.

12. La alcătuirea meniului de repartiție se va ține cont de necesitatea, ca în timpul zilei copilul să primească două tipuri de bucate din legume și unul de cereale. În sezonul estival se va da preferință legumelor, fructelor și verdețurilor de sezon crescute local. Bucatele din carne se vor servi cu legume crude și/sau prelucrate termic și verdețuri.

13. Bucatele bogate în proteine și în special de origine animală se vor folosi în prima jumătate a zilei (dejun, prînz). Nu se recomandă servirea la cină a cărnii, peștelui și produselor din ele, deoarece în timpul nopții secreția glandelor digestive se reduce cu 90%. La cină, trebuie micșorat și volumul de lichide consumate de copii.

14. Analiza rației alimentare a copiilor trebuie să se bazeze pe următoarele principii: raportul dintre proteine, lipide și glucide trebuie să constituie 1:1:4.

Normele fiziologice de consum ale nutrienților și valoarea calorică destinată copiilor de diferite vârste sunt menționate în tabelul nr. 5 din anexa nr. 1.

Valoarea calorică a rației alimentare, conținutul de substanțe minerale și vitamine sunt prezentate în tabelele nr. 6, 7, 8 din anexa nr. 1. Valoarea calorică a produselor alimentare se va calcula reieșind din calculul inclus la 100g produs sau înmulțind cifrele totale de proteine, lipide și glucide respectiv cu coeficienții 4,9,4, 15. Volumul (masa) bucatelor (g/ml) din echivalentul proteic trebuie să corespundă normelor sanitare în vigoare (tabelul nr. 9 din anexa nr. 1).

16. Lista produselor alimentare interzise în alimentația copiilor sunt menționate în anexa nr. 2.

17. Aprecierea prealabilă a meniurilor preconizate pentru executare se va face înainte de începerea activității anuale a instituției sau, în cazul taberelor de odihnă - înainte de începerea schimbului, iar analiza detaliată a meniurilor de repartitie utilizate se face la finele anului (la finele schimbului în cazul taberelor de odihnă și întremare a sănătății copiilor) cu indicarea normelor fiziologice de consum, analiza rației alimentare ce include trofine organice (proteine totale, inclusiv de origine animală, lipide și glucide), calciu, fosfor, fier, vitamina C și valoarea calorică.

18. În instituțiile pentru copii se admit următoarele moduri de preparare a bucatelor: fierbere, fierbere în aburi, înăbușire (pe apă/în suc propriu), coacere. Nu se admit bucatele prăjite.

19. Personalul medical este responsabil de întocmirea și realizarea meniului de repartitie. În cazul lipsei personalului medical această activitate este atribuită managerului instituției pentru copii.

20. Sortimentul și volumul recomandat pentru un copil de bucate pregătite în instituțiile pentru copii se aprobă anual de către CSP municipale și teritoriale.

21. Zilnic se colectează probe diurne conform meniurilor de repartitie, care sunt păstrate timp de 3 zile în frigider la temperatura de 0+4C. Probele diurne se colectează în următoarele cantități: bucatele porționate - în cantitate deplină; gustările reci, felul I, garniturile, felul III, alte bucate - nu mai puțin de 100g. Probele diurne se colectează cu linguri sterile sau opărite în apă clocotită în vase de sticlă sterile sau opărite în apă clocotită și se închid ermetic cu capace. Vasele se marchează cu indicarea mesei și data colectării. Colectarea probelor diurne se realizează doar de către personalul medical, ca excepție în cazul lipsei celui din urmă de către bucătarul - șef sau bucătar.

22. Organizarea servirii meselor se efectuează ținând cont de durata suficientă a pauzelor de masă. Educatorii și profesorii trebuie să atragă atenția copiilor asupra importanței mîncării fără grabă și a unei masticații îndelungate, ca bază pentru o digestie sănătoasă a alimentelor.



23. Produsele alimentare sunt recepționate de la agenții economici de către magazineră în prezența personalului medical. Toate produsele alimentare recepționate trebuie să fie calitative, în ambalajele producătorului, cu indicarea termenelor de valabilitate, însoțite de certificate de conformitate, de calitate, și avize sanitare, certificate sanitar-veterinare și facturi fiscale.

24. Produsele alimentare sunt achiziționate pe măsura necesităților, în dependență de termenele de valabilitate ale acestora și posibilitățile tehnice de depozitare, iar a celor perisabile să nu depășească necesitățile de consum pentru 2 zile.

25. În fiecare instituție pentru copii la începutul anului școlar sau calendaristic este creată o comisie de triere prin ordinul directorului, în componența căreia fac parte: bucătarul-șef sau bucătarul, un membru al echipei manageriale și personalul medical, care apreciază calitatea bucatelor. Se interzice realizarea bucatelor fără aprecierea lor de către comisia de triere și fără nota respectivă în registrul de rebutare a bucatelor pentru fiecare fel de bucate.

26. Registrul de evidență a materiei prime rebutate se completează de către șeful de depozit, iar cel de rebutare a bucatelor gata - de comisia de triere formată prin ordinul managerului instituției. Registrul de evidență a sănătății și lista de acumulare a produselor alimentare se completează zilnic de asistenta medicală.

27. Vitaminizarea bucatelor cu vitamina C se efectuează în lunile februarie-mai, din calculul 35 mg pentru un copil cu vârsta de 1-3 ani și 50 mg - cu vârsta de 3-6 ani, sub supravegherea personalului medical. Se vitaminizează felul III al bucatelor după răcirea compotului pînă la +15C înainte de folosire. Nu se admite încălzirea bucatelor după introducerea vitaminei C. Vitamina C se păstrează la întuneric, în ambalaj ermetic închis.

28. Managerul instituției pentru copii, bucătarul șef trebuie să respecte cerințele din fișele tehnologice pentru toate bucatele preparate.

29. Pentru alcătuirea corectă a meniurilor în instituțiile pentru copii se va ține cont de compatibilitatea produselor alimentare (tabelul nr. 10, anexa nr. 1).

30. Meniurile model pentru instituțiile de învățămînt general sunt menționate în anexa nr. 3.

31. Apa potabilă trebuie să fie accesibilă copiilor pe parcursul zilei, între mese, inclusiv în timpul lecțiilor. Profesorii și educatorii din instituțiile de învățămînt vor încuraja copiii să bea apă la intervale regulate de timp, deoarece sporirea consumului de apă:

- Contribuie la starea de bine a copiilor;
- Sporește performanțele mentale/capacitățile intelectuale, mai ales prin consumul frecvent al unor cantități mai mici;
- Ajută copiii să se concentreze, nefiind sustrași de efectele dehidratării (senzația de sete, oboseală, iritabilitate)

32. Pregătirea bucatelor pentru comercializare în bufetele școlare vor urma aceleași principii și reguli de preparare. Se încurajează comercializarea în bufetele școlare a următoarelor gustări sănătoase:

- Legume crude feliate, de ex. morcov, țelină, castraveți, ardei, colrabi;
- Fructe la bucată;
- Mix de fructe feliate;
- Amestec de nuci și fructe uscate, de ex. stafide, mere, pere, caise, curmale, smochine, merișoare;
- Produse acidulate: iaurt natural;
- Chifle, briose din făină de grâu și făină integrală, cu conținut redus de zahăr, cu fructe uscate, de sezon și/ sau semințe, pâine din făină de grâu și făină integrală cu fructe și/sau semințe;
- Sandwich-uri (pâine cu legume, verdețuri);
- Biscuiți, covrigei din făină de grâu și făină integrală sau cu adaos de tărâțe, cu conținut redus de zahăr.

## V. Gastrotehnia alimentelor

În general, produsele alimentare se consumă sub diferite forme în instituțiile de învățământ general: proaspete, congelate, conservate, tratate termic, deshidratate, etc. Toate aceste forme de consum prezintă atât avantaje, cât și dezavantaje. În majoritatea cazurilor, se utilizează tratamentul termic care are drept scop principal reducerea încărcăturii microbiologice din produsul alimentar. Pe de altă parte, cu cât temperatura de tratare termică este mai ridicată, cu atât apar repercusiuni mai mari sau mai mici asupra valorii nutritive a alimentului respectiv. Astfel, gastrotehnia alimentelor se referă la modificările suferite de produsele alimentare în timpul preparării lor prin diverse tehnici culinare.

### *Gastrotehnia laptelui și derivatelor din lapte*

Deoarece laptele reprezintă un foarte bun mediu pentru dezvoltarea germenilor patogeni și condiționat patogeni, trebuie respectate anumite norme sanitare. Astfel, în instituțiile de învățământ general nu este indicat consumul laptelui de vacă proaspăt, neprelucrat termic, chiar în condițiile în care vaca aparține gospodăriei proprii.

Metoda clasică de prelucrare termică, prin fierbere, constă în încălzire la 100°C, timp de 3-5 minute. Prelucrarea termică posedă unele inconveniente, mai evidente în cazul prelucrării prin fierbere:

- distrugerea unor vitamine hidrosolubile (în special vitamina C, care oricum este prezentă în cantitate foarte mică în lapte);
- pierderea unor elemente minerale prin depunerea pe pereții vasului;
- inactivarea unor fermenți, făcând astfel laptele mai puțin digerabil;

•formarea „caimacului” prin coagularea lactalbuminei, care se combină cu grăsimile din lapte și astfel scade valoarea nutritivă.

Pentru minimalizarea acestor inconveniente ale prelucrării termice, se recomandă încălzirea treptată a laptelui într-un vas cu pereți dubli până la punctul de fierbere, acest procedeu ducând la digestia mai bună a laptelui în stomac, prin formarea unor flacoane mai mici de cazeină.

### ***Gastrotehnia cărnii***

Carnea și preparatele din carne sunt consumate în general sub formă fiartă, coaptă. Căldura distruge unele bacterii și/sau paraziți care ar putea fi prezenți în carne, modifică albuminele pregătindu-le pentru digestie și topește o parte din grăsimi.

Prelucrarea termică a cărnii are însă și unele inconveniente, cum ar fi:

• prelucrarea prin fierbere determină pierderea unor elemente nutritive solubile (vitamine, săruri minerale) care trec în apa de fierbere, reducându-se conținutul în proteine.

Se recomandă ca fierberea cărnii în apă să fie efectuată prin următoarele tehnici:

1. Punerea cărnii în apa care deja fierbe determină coagularea albuminelor de la suprafață și păstrarea în mai mare măsură a substanțelor nutritive în interiorul cărnii.
3. Fierberea înăbușită prin introducerea într-un vas închis în care fierbe o mică cantitate de apă.
4. Fierberea la abur.

### ***Gastrotehnia peștelui***

Carnea de pește este un aliment mai ușor de digerat, comparativ cu carnea de vită sau de pasăre, dar are un conținut ceva mai redus de proteine. Peștele se consumă fiert sau copt.

a. Cel mai simplu și mai dietetic mod de preparare a peștelui este rasolul, adică peștele fiert în apă clocotită, la care se adaugă condimente naturale, lămâie etc.

b. Peștele copt este mai ușor de digerat datorită coagulării albuminelor prin căldură uscată.

### ***Gastrotehnia oului***

Oul este un aliment cu valoare nutritivă mare și ușor de digerat, cu condiția să fie proaspăt și preparat corespunzător. Tratamentele termice la care sunt supuse ouăle sunt: fierbere sau coacere. Fierberea este cea mai simplă și mai indicată metodă de preparare.

Ouăle înainte de a fi folosite la pregătirea bucatelor și în consum se verifică cu ajutorul ovoscopului, apoi necesită a fi spălate în felul următor:

- 1) înmuierea ouălor în prima chiuveta cu apă caldă timp de 5-10 min. pentru a facilita înlăturarea impurităților mecanice;
- 2) prelucrarea în chiuveta a doua într-o soluție de 0,5% de sodă calcinată timp de 5-10 min., temperatura de 40-45C;
- 3) în chiuveta a treia ouăle se dezinfectează într-o soluție de 2% de clorură de var sau 0,5% cloramină timp de 5 min.;

4) clătirea în chiuveta a patra cu apă curgătoare timp de 5 min.

Oul, în special gălbenușul, favorizează digestia glucidelor și a proteinelor. De aceea, este foarte indicată asocierea gălbenușului de ou cu făinoasele, cu carnea și cu laptele.

### ***Gastrotehnia legumelor***

Legumele se consumă în stare crudă sau prelucrate termic. În stare crudă, legumele pot fi consumate sub formă de salate sau sucuri. Salatele ar trebui să nu lipsească din meniul zilnic deoarece au multiple avantaje:

- aport crescut de vitamine, elemente minerale și glucide monozoharide (în special fructoza și glucoza), care lipsesc din alimentele de origine animală sau sunt distruse în timpul prelucrării termice a acestora;
- oferă diversificarea alimentației zilnice și caracteristici organoleptice plăcute prin culoare, aspect, gust, miros, consistență etc;
- digestie ușoară prin prezența în cantitate mare a apei și a glucidelor cu moleculă mică;
- prezența celulozei și hemicelulozei (glucide neabsorbabile sau fibre) contribuie la formarea bolului fecal și la un tranzit intestinal normal;
- prezența pectinei absoarbe apa, formând o masă gelatinoasă cu rol absorbant, astringent și dezinfectant pentru tractul intestinal;
- prezența substanțelor fitonice în anumite legume au rol bactericid sau bacteriostatic;
- prezența antioxidantilor, care reprezintă un complex de elemente nutritive (vitamine și minerale) și enzime specifice, care au rolul de a reduce efectele toxice și radicalii liberi.

**Salatele crude** se prepară dintr-un singur fel de legume sau din amestecuri de legume, urmând etapele de curățire, spălare, tăiere și aseasonare. Curățarea trebuie făcută cu puțin timp înainte de servire, prin folosirea unui cuțit din oțel inoxidabil, iar spălarea se face cu un jet de apă rece, foarte rapid, pentru a evita pierderea vitaminelor hidrosolubile.

**Legumele feliate** – se prepară dintr-un singur fel de legume sau din amestecuri de legume, urmând etapele de curățire și spălare. Se taie felii, bastonașe sau rondoale

**Sucurile** reprezintă a doua formă de consum a legumelor în stare crudă care, în general, sunt bine tolerate de organism, ca de exemplu sucul de morcovi, de tomate. Avantajul acestora este că aduc o cantitate importantă de lichid, vitamine și săruri minerale organismului.

Prelucrarea termică a legumelor se face prin fierbere în apă, înăbușire în abur sau prin coacere.

Pentru ca pierderea de substanțe nutritive să fie cât mai mică, dar, în același timp, pentru a-și păstra culoarea și gustul plăcute, la fierberea în apă trebuie respectate anumite reguli:

- timpul de fierbere trebuie să fie cât mai scurt posibil (în funcție și de legumă și de gradul de maturitate al acesteia) pentru menținerea aspectului și gustului specific și pentru evitarea pierderii unor cantități mari de vitamină C. De asemenea, este indicat ca fierberea să se facă într-un vas descoperit și să fie

continuă pentru a se inactiva enzimele de oxidare. După fierbere, legumele se vor servi imediat, deoarece în prezența aerului și a căldurii se pierde vitamina C;

- cantitatea de apă este variabilă în funcție de tipul legumelor și de gradul de maturitate al acestora. De exemplu, rădăcinoasele necesită mai multă apă de fierbere, în timp ce legumele verzi au nevoie de o cantitate mai mică de apă. Fierberea în vase speciale în aburi, sub presiune, este indicată, deoarece scurtează timpul de fierbere și reduce pierderea de vitamine. Este recomandat ca apa de fierbere a legumelor să fie folosită la prepararea supei sau a sosurilor, deoarece conține cantități importante de vitamina C, complexul B și fier;

- tăierea legumelor înainte de a fi fierte trebuie să se facă în bucăți cât mai mari, deoarece fragmentarea lor în bucăți mici duce la creșterea suprafeței de expunere la apă și favorizează dizolvarea vitaminelor și sărurilor minerale. De aceea, cartoful este bine să se fiarbă în coajă (bineînțeles după ce a fost spălat în prealabil) și într-o cantitate cât mai mică de apă;

- păstrarea culorii naturale, mai ales a culorii verzi dată de clorofilă, este posibilă dacă fierberea are loc în vase descoperite, mai ales în primele minute ale fierberii. Din contra, legumele care nu sunt colorate în verde (roșiile, ardeii roșii și galbeni, morcovul etc.) își păstrează culoarea dacă vasul este acoperit în timpul fierberii.

Prelucrarea prin înăbușire constă în fierberea legumelor în grăsime și apă fierbinte într-un vas acoperit etanș.

Prelucrarea prin coacere a legumelor se face fie prin acțiunea aerului cald, prin introducerea acestora într-un cuptor încins. La suprafața legumelor coapte se formează o crustă de glucide caramelizate și proteine coagulate care mențin în interior substanțele nutritive, iar compușii celulozici se înmoaie sub acțiunea căldurii umede, astfel fiind mai ușor de digerat.

### ***Gastrotehnia fructelor***

Cea mai bună formă de consum a fructelor este în stare proaspătă, cu condiția să fie bine coapte, spălate și bine masticate. De asemenea, este foarte important pentru fructele care se pot consuma cu coajă (mere, struguri, pere, gutui, prune etc.) ca aceasta să nu fie îndepărtată deoarece, prin consumul fructului integral, aportul de vitamina C este maxim. Cea mai mare parte a vitaminei C se află între coajă și miez, în stratul imediat subiacent cojii.

O altă formă de consum a fructelor o reprezintă sucurile proaspete, obținute prin procedee mecanice de presare sau centrifugare. Dacă sunt consumate proaspete, păstrează întreaga cantitate de glucide, săruri minerale și vitamine și sunt bine tolerate datorită absenței celulozei și hemicelulozei.

Fructele fierte în apă sub formă de compot sunt mai ușor de digerat decât în stare crudă, deoarece căldura înmoaie celuloza. Dezavantajele majore sunt reprezentate de pierderea unei părți din vitamine și elemente minerale, precum și în adaosul suplimentar de zahăr care crește considerabil încărcătura calorică a produsului.

Fructele coapte în cuptor au avantajul că păstrează o mai mare cantitate din vitamine și minerale în comparație cu cele fierte. De asemenea, prin această formă de prelucrare, aroma este mai bine conservată.

Altă formă de consum a fructelor este gemul cu adăugarea unei cantități mici de zahăr.

Fructele uscate/ dehidratate. De ex. prunele uscate industria (fără fum) sunt foarte bune după ce au fost spălate în prealabil și hidratate o zi în apă – se pot servi în sezonul rece la chindii, în cănuță, cu tot cu apă – care este gustoasă – un compot natural, dar fără zahăr! Stafide (nesulfitate) – spălate, servite cu semințe, nuci (prelucrate în prealabil).

### ***Gastrotehnia cerealelor***

Cerealele integrale sau sub formă de crupe cum sunt grâul, orzul, meiul, porumbul, hrișca, ovăzul (bob întreg și fulgi), orezul, secara etc. sunt utilizate pe scară largă în alimentația copiilor și adolescenților. De obicei sunt consumate după prelucrarea termică, ce urmărește trei modificări principale:

- înmuierea și ruperea pereților celulozici;
- îmbunătățirea gustului;
- modificarea amidonului care va fi pregătit pentru digestie.

Se pot consuma în formă de terci semi-lichid sau fărâmicios sau ca adaosuri la alte bucate (supe, sarmale, ardei umpluți etc.)

Pentru a evita formarea amidonului modificat, cerealele care fierb trebuie să fie integrale. Peretii celulozici vor împiedica modificarea amidonului, care la fierbere devine nociv. Cerealele care trebuie să fie în meniuri, trebuie să fie sub forma de boabe sau sub forma de crupe.

a. Terciuri. Cerealele întregi sau crupele de cereale integrale se spală și se pun la fiert pe apă, cu adaos mic de sare conform normelor în vigoare. Pe parcurs se adaugă mirodenii uscate în diferite combinații: frunză de dafin, cimbru, busuioc, oregano, magheran. Uleiul nerafinat/ untul se adaugă după ce terciul a încetat să fiarbă și se amestecă. Se servește cu legume.

b. Adaos la supe: spălate, se pot adăuga în supă de legume cu crupe de mei sau orez, rassolnic cu crupe de orz etc.

c. porumbul de sezon poate fi folosit întreg: fiert în apă sau la aburi.

### ***Gastrotehnia leguminoaselor***

Fasolea, mazărea, linte, năutul sunt surse importante de proteine bogate în fier. OMS recomandă înlocuirea produselor din carne, precum mezelurile, salamurile, crenvurștii, de obicei cu conținut mare de grăsimi saturate și sare, cu leguminoase, pește, ouă, pasăre sau carne slabă.

Boabele alese de impurități și spălate se hidratează câteva ore, se schimbă apa, se dau în clocot, se aruncă prima apă, se adaugă apă clocotită și se fierb până sunt gata.

- a. Fierate, se servesc ca atare (cu puțină sare, mirodenii, verdeață, ulei nerafinat)
  - b. Se fierb, iar spre final se adaugă legume de sezon pentru a obține o tocană – ceapă, morcov, ardei, tomate, rădăcină de țelină, de pătrunjel. La servire se presoară cu verdeață și ulei nerafinat.
  - c. Se adaugă la supe, ciorbe, după ce au fost fierate.
  - d. Supe-creme – fierate, adaugate legume și pasate. Servite cu verdeață, ulei/smântână.
- Mazărea verde în sezon și congelată în decursul anului:
- a. se poate adăuga la supe
  - b. se poate fierbe la abur împreună cu morcov, cartof, se azonează cu puțină sare, ulei, mirodenii.

### ***Gastrotehnia nucilor și semințelor***

Nuci, migdale, semințe de floarea soarelui, de in, de dovleac, susan, etc. OMS menționează, că nucile și semințele fac parte dintr-o alimentație sănătoasă. Bogate în proteine, nucile și semințele sunt surse de grăsimi nesaturate, care sunt preferabile grăsimilor saturate (se găsesc în carne grasă, unt, ulei de palmier și cocos, smântână, cașcaval).

- a. Se pot servi separat, după ce au fost spălate și preferabil hidratate câteva ore sau în amestec cu fructe uscate (stafide, prune, mere, pere, curmale, caise etc.).
- b. Se pot adăuga la salate de fructe sau de legume.
- c. Semințele de in măcinate sau întregi, hidratate câteva ore se pot adăuga la terciuri din cereale integrale, pentru aport de fibre solubile și insolubile, vitamine și minerale, inclusiv vitaminele din grupul B, magneziu și mangan, antioxidanți puternici, cum ar fi lignanii, acizi grași Omega 3, acid alfa-linolenic.

### ***Gastrotehnia verdețurilor și mirodeniilor***

Pătrunjel, mărar, măcriș, spanac, salată, țelină (tulpini, frunze), rucola, ceapă verde, basilic etc. Verdețurile sunt o sursă foarte importantă de fier, vitamina C, potasiu, magneziu, calciu, antioxidanți. Cele mai bune surse sunt legumele cu frunze verzi, precum broccoli, kale și spanacul.

Spălate în apă curgătoare, ținute 20 min. în apă cu bicarbonat de sodiu, clătite și servite ca atare, împreună cu alte legume, sau tocate și presurate la servire în supe, salate, felul II, cină.

### ***Gastrotehnia băuturilor***

OMS recomandă reducerea cantității de zahăr până la 10% din totalul de energie cu titlu de politică de stat, până la 5% cu titlu de recomandare. Reducerea consumului de zahăr mai puțin de 5% are beneficii suplimentare pentru sănătate. Copiii au acces la apă potabilă îmbuteliată sau filtrată în instituții/ grupe/ clase, educatorii/ profesorii încurajează copiii să bea apă pe parcursul zilei/ în timpul orelor.

O serie de băuturi nutritive fără adaos de zahăr rafinat:

Ceai din plante – cu adaos de lămâie;

Limonadă – apă, lămâie, opțional mentă;

Sucuri fresh – mono sau combinații de 1-2 fructe, servite ca atare sau diluate cu apă.

Pentru preparare – se folosesc fructe coapte, spălate, înlăturat coaja, semințele și codițele după caz.

### ***Gastrotehnia produselor congelate***

Produsele congelate se folosesc preponderent în sezonul rece. Amestecurile de legume congelate se folosesc ca adaosuri la prepararea supelor, bucatelor din legume. Fructele congelate se pot folosi la prepararea băuturilor – ceaiuri, compoturi.

### **Gastrotehnia uleiurilor vegetale**

Uleiurile vegetale reprezintă un element important în alimentația copiilor, fiind un furnizor de acizi grași esențiali sau acizii grași omega 3 și omega 6, cu rol foarte important în organism: participă la alcătuirea țesuturilor, asigură necesarul energetic, sunt vectorul de utilizare a vitaminelor liposolubile: vitaminele E, K și D. Uleiurile obținute prin presare sunt mai bogate în vitamine, în arome, componente naturale. Sunt indicate folosirea uleiurilor de floarea soarelui, din germeni de porumb, de nucă, de semințe de struguri, de măsline.

## **VI. Cerințe privind materia primă**

1. Blocurile alimentare din cadrul instituțiilor de educație timpurie achiziționează materie primă și produse alimentare de la producători, depozite specializate în comercializarea angro a produselor alimentare în baza contractelor de livrare a produselor.

2. Cantitatea produselor alimentare și materiei prime se confirmă prin factură de expediție și fiscală sau prin actul de achiziție al produselor.

3. Calitatea produselor alimentare și materiei prime se confirmă prin aviz sanitar, certificat veterinar și certificat de inofensivitate privind respectarea limitelor maxim admisibile (LMA) de reziduuri de pesticide și nitrați în producția alimentară de origine vegetală, după caz.

4. Blocurile alimentare din cadrul instituțiilor de educație timpurie au obligația să folosească materii prime, materii auxiliare, ingrediente, semifabricate, care să fie inofensive și să corespundă actelor normative în vigoare.

5. Recepționarea materiilor prime, a celor auxiliare și a oricăror produse și ingrediente alimentare în unitate se va face în condițiile în care să se asigure trasabilitatea.

6. Se interzice recepționarea materiilor prime și ingredientelor cu termenele de valabilitate expirate și neetichetate corespunzător în conformitate cu prevederile actelor normative în vigoare.



7. Materia primă și ingredientele vor fi inspectate și sortate anterior procesului de prelucrare termică sau preparare. La prepararea produselor alimentare se admit numai materii prime și ingrediente curate și inofensive.

8. Materia primă și ingredientele perisabile se vor păstra în depozite, pe măsura capacității spațiului de răcire, în condiții care să prevină alterarea și să le protejeze de contaminare. Aprovizionarea cu materii prime și ingrediente se va face pe măsura necesităților, fără depozitarea unor cantități excesive.

9. Materia primă alimentară de origine animală refrigerată va fi depozitată la temperatura între +1°C și +4°C. Alte materii prime alimentare care cer refrigerare, cum sînt legumele, fructele și verdețurile vor fi depozitate în intervalul de temperatura +2°C și +6°C.

10. În depozite se va respecta principiul „Primul a intrat - primul a ieșit”.

11. Materia primă congelată care nu este folosită imediat va fi depozitată la temperatura de sau sub minus 18°C.

12. În cazul în care, pentru depozitarea materiilor prime perisabile și neperisabile nu se poate asigura decît o singură încăpere, este obligatorie îndeplinirea următoarelor condiții:

dotarea corespunzătoare cu rafturi, hambare sau recipiente pentru toate produsele neperisabile;

asigurarea unui spațiu frigorific pentru produsele perisabile, cu compartiment separat pentru carne crudă, cu asigurarea temperaturii de 0°C și +4°C;

asigurarea unei ventilații satisfăcătoare prin geamuri sau ochiuri cu rame și plasă protectoare.

## VII. Estimarea fiziologo-igienică a alimentației

În instituțiile pentru copii starea alimentației se apreciază prin metoda analizei meniurilor de repartiție și listei de acumulare a produselor alimentare. Pentru a efectua o analiză a alimentației reale a copiilor în instituțiile instructiv-educative se analizează meniurile de repartiție pentru -7-10 zile care se prelucrează statistic conform modelului prezentat în tabelul nr. 1.

**Tabelul nr.1**

### **Cantitatea de produse alimentare consumate de un copil în grupele de creșă (g)**

Denumirea produselor alimentare	Luna 06, 2015							Total pentru 7 zile	Media zilnică
	1	2	3	4	5	6	7		
Pîine de grîu	80	80	80	80	80	80	80	560	80
Orez	4,3	3	-	3	4,2	2,4	3	19,9	2,8
Zahăr	5,7	3	3,6	3	3	3,5	3	24,8	3,5

Magiun de caise	1	1	1	1	1	1,6	2	8,6	1,2
Cartofi	9	12	12	9	9	9	9	6,9	9,9
Ceapă	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	11,5	1,6
Tomate	8	8	10	10	10	10	10	66	9,4
Sare	1	0,4	1,0	0,3	0,3	1	1	5	0,7
Făină de grâu	1	-	6	1	-	-	6	14	2
Biscuiți	2,5	2,5	-	1,0	2,5	3,0	3	16	2,3
Ulei de floarea soarelui	1	1,3	1,2	-	1,0	0,7	1	6,2	0,9
Lapte	30	30	30	30	30	30	30	210	30
Paste făinoase	2,7	-	3	3	-	-	3	11,7	1,7
Crupe de grâu	3	3	-	-	-	-	3	9	1,3
Fasole	-	2	-	2	-	2	2	8	1,1
Sfeclă roșie	-	1,0	-	-	-	-	1,0	2	0,3
Crupe de porumb	-	-	6	-	-	3	3	12	1,7
Ardei grași	-	2	1	1	1	2	2	9	1,3

**Notă:** Media zilnică se calculează împărțind totalul produselor alimentare consumate pe parcursul a 7 zile la cifra 7.

Pentru a compara datele obținute (medii, zilnice) cu normele fiziologice de consum este necesar a clasifica produsele în grupe conform celor menționate în normele fiziologice. De exemplu, legume -14,8 (ceapă-1,6g-roșii-9,4g-fasole-1,1g-sfeclă-1,7g-ardei-1g). Similar se adună crupele și alte produse alimentare.

Următorul tabel nr. 2 se completează cu datele obținute și se apreciază îndeplinirea normelor fiziologice de consum.

## Tabelul nr. 2

### **Aprecierea zilnică a normelor fiziologice de consum de produse alimentare pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (creșe) 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	Cota parte, %
---------	---------------------------------	----------------------------------	---	----------------------------------	---------------

				de consum, ±g	
1.	Pâine de grâu	55	80	+25	+145
2.	Pâine de seară	25	-	-25	-100
3.	Făină de grâu	16	2	-14	-85,5
4.	Crupe, paste făinoase	20	4,7	-15,3	-75,5
5.	Cartofi	120	9,9	-11,1	-92,5
6.	Legume	180	14,8	-165,2	-91,7
7.	Fructe proaspete	90	-	-90	-100
8.	Fructe uscate	10	-	-10	-100
9.	Produse de cofetărie	4	2,3	-1,7	-42,2
10.	Zahăr	35	3,5	-31,5	-90
11.	Unt	12	-	-12	-100
12.	Ulei de floarea soarelui	5	0,9	-4,1	-80
13.	Ouă de găină	0,25	-	-0,25	-100
14.	Lapte	500	30	-470	-94
15.	Brânză	40	-	-40	-100
16.	Carne	60	-	-60	-100
17.	Pește	20	-	-20	-100
18.	Smântână	5	-	-5	-100
19.	Brânză tare	3	-	-3	-100

**Notă:** Normele produselor alimentare indicate în tabelul nr. 2 acoperă numai 75% din norma fiziologică de consum în instituția de educație timpurie, celelalte 25%-copiii trebuie să le primească la cină (acasă).

Model de analiză a datelor din tabelul nr. 2: Analiza datelor denotă, că timp de 7 zile copiii au fost lipsiți de 470 ml de lapte, 165 g de legume, 111g de cartofi, 31,5 g de zahăr ce constituie respectiv 90%, 92,6%, 92,5% și 90%, carnea, peștele și brânza fiind excluse în general. Toate produsele alimentare au fost consumate în cantități mai mici decât normele fiziologice de consum, iar pâinea în cantități mai mari.

Analiza meniurilor de repartiție în instituțiile pentru copii se efectuează de către personalul medical la fiecare 7-10 zile, lunar, trimestrial, anual și în dinamică prin examinarea listei de acumulare a produselor alimentare, fiind astfel posibilă analiza pentru 10, 20, 30 zile, atât pentru toți copiii, cât și pentru un copil (media lunară la un copil). Lista de acumulare completată în dinamică (lunar, trimestrial, anual) oferă posibilitatea de a analiza obiectiv asigurarea cu produse alimentare a copiilor instituționalizați conform normelor în vigoare (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	Deviere a de la norma fiziologică de consum ±	Data	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

**Principiile de întocmire a listei de acumulare**

1. Lista de acumulare se completează de personalul medical, iar în lipsa lui de către directorul grădiniței.
2. Cantitatea de produse alimentare se calculează în grame pentru un copil, numai coloanele 18 și 19 din tabelul 3 se calculează în kg.

3. 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.

4. Lucrătorul medical analizează consumul produselor alimentare trimestrial, anual completând următorul tabel nr. 4:

**Tabelul nr. 4**

**Consumul lunar de către copii a produselor alimentare, g**

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/copii, kg	De un copil, g

**Tabelul nr.5**

**Consumul trimestrial de către copii a produselor alimentare, g**

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/copii, kg	De un copil, g	Total/copii, kg	De un copil, g	Total/copii, kg	De un copil, g

5. 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 se prezintă către data de 10.01. a fiecărui an la CSP teritoriale de către personalul medical sau managerul instituției. CSP teritoriale după totalizarea datelor anual către data 02.02 prezintă rapoartele la CNSP.

În afară de analiza cantitativă, personalul medical trebuie să efectueze analiza aspectului calitativ al alimentației (proteine, lipide, glucide, valoarea energetică, vitamine și substanțe minerale).

Pentru aceasta este necesară folosirea tabelului nr.6.

**Tabelul nr.6**

**Model de prezentare a informației privind analiza aspectului calitativ al alimentației**

Nr.d /o	Produse alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil,g		Proteine,g	Inclusiv de origine animală,g	Lipide ,g	Glucide,g	Elemente minerale		Vitamine C, mg
		Bрутто	Netto					Ca, mg	P, mg	
1.	Pâine de grâu	80	80	5,36	-	0,56	40,24	16,0	78,4	-
2.	Orez	2,8	2,7	0,2	-	0,05	1,7	1,8	8,9	-
3.	Zahăr	3,5	3,5	-	-	-	3,5	-	-	-
4.	Magiun de caise	1	1	0,005	-	-	0,7	-	-	-
5.	Cartofi	10	7,2	0,1	-	-	1,4	0,7	4,2	1,4
6.	Ceapă	1,6	1,3	0,02	-	-	0,1	0,4	0,8	0,1
7.	Tomate	9,4	9,0	0,05	-	-	0,4	1,3	2,3	2,3
8.	Făină de grâu	2	2	0,2	-	0,03	1,5	0,5	2,3	-
9.	Biscuiți	2,3	2,3	0,2	-	0,23	0,6	-	-	-
10.	Ulei de floarea soarelui	1	1	-	-	1	-	-	-	-
11.	Lapte	30	30	0,8	0,8	1	1,4	36,3	27,3	0,3
12.	Paste făinoase	1,7	1,7	0,2	-	0,02	1,3	0,4	2,0	-
13.	Crupe de grâu	1,3	1,2	0,2	-	0,01	0,8	-	3,1	-
14.	Fasole	1,1	1,0	0,2	-	0,02	0,5	1,5	5,4	-
15.	Crupe de porumb	1,7	1,6	0,1	-	0,02	1,2	0,3	1,7	-
16.	Ardei grași	1,3	1,0	0,01	-	-	0,06	0,08	0,2	0,3
	Total			7,6	0,8	2,94	55,4	59,28	136,6	4,4

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. 3, anexa nr. 1.

Cota micșorării volumului (greutății) produselor alimentare la prelucrarea lor este menționată în tabelul nr. 7.

### Tabelul nr. 7

#### 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	20,2	38	40	
Bucate din carne mărunțită (pârjoale/ chiftele)			15	19
Carne de găină	30	28		
Ficat	3		28	
Pește	43	18		
Brânzeturi	4-6			
Brânză proaspătă	1			
Cartofi	28	3		
Morcov	20	25	32	
Sfeclă	20			
Castraveți cu coajă	4			
Ceapă	16		26	
Tomate	5			
Varză	20			
Dovlecei	25			
Mere	12			

**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 7,2g.

Cantitatea trofinelor organice (proteinelor, lipidelor, glucidelor) se calculează pentru 100g din cantitatea comestibilă de produse alimentare.

De exemplu: 100g din cantitatea comestibilă de cartofi conțin 2 g de proteine, iar 7,2 g conțin 0,14 g (7,2 înmulțit cu 2 și împărțit la 100). Analogic se fac calculele pentru alte produse

alimentare. Compoziția chimică a produselor alimentare (în 100g neto) sunt menționate în cărțile care includ "Compoziția chimică a produselor alimentare".

Aprecierea igienică a rației alimentare se va efectua comparând datele obținute cu normele fiziologice. Astfel se va lua drept model tabelul nr. 8.

**Tabelul nr. 8**

**Modelul de estimare a rației zilnice a copiilor instituționalizați în creșe 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

**Notă:** Din cele menționate în tabel, se poate afirma că în rația copiilor lipsesc 96,4% proteine de origine animală și 70% lipide, fapt ce se explică prin lipsa produselor de origine animală. Valoarea calorică a rației este mărită din cauza surplusului de glucide (252%). Din rație lipsesc 54,3% de calciu și 90% de vitamina C. Pentru determinarea definitivă a rației este necesar de calculat raportul dintre proteine, lipide și glucide, împărțind cifra cea mai mică la celelalte cifre. Astfel, raportul dintre proteine, lipide și glucide constituie în cazul nostru analizat 1:0.2:33, norma fiziologică fiind de 1:1:3,5- (4). Contribuția proteinelor, lipidelor și glucidelor în valoarea calorică totală este de 13,5%, 5,5% și 81%, norma fiind de 15%, 30% și 55%. Deci, valoarea calorică este formată preponderent din glucide.

Calculul contribuției proteinelor în valoarea calorică totală se calculează în felul următor: valoarea calorică pentru copiii instituționalizați în creșe cu regimul de activitate 9,5-10 ore este de 1972,4kcal ceea ce constituie 100%. Pentru scindarea a 67g de proteine este necesară 268 kcal (67x4+268kcal). Deci calculele se vor face în felul următor: înmulțim 268kcal cu 100% și împărțim la 1972,4 kcal, ceea ce constituie 13,5%. Similar se calculează și contribuția lipidelor, glucidelor în valoarea calorică totală

Personalul medical efectuează calculul dând o apreciere lunară a calității alimentației copiilor (cantitatea de proteine, lipide și glucide, etc), iar rezultatele le transcrie în lista de acumulare a produselor alimentare.



Personalul medical din instituția pentru copii trebuie să verifice în ce măsură cantitatea produselor alimentare introduse în cazan corespund meniului. La fel se verifică cantitatea bucatelor prin cântărirea lor, motiv din care cazanele se marchează volumetric. Rezultatele controlului se notează în registrul de rebutare a bucatelor.

Personalul medical verifică completarea documentației blocului alimentar care este menționată în anexa nr. 6.

### **VIII. Instruirea igienică și organizarea examenelor medicale la personalul care activează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii**

Conform Hotărârii Medicului șef sanitar de Stat al RM nr. 2 din 01.08.2014 ”Cu privire la instruirea igienică a angajaților”, salariații instituțiilor instructiv-educative sunt instruiți la angajare la serviciu și o dată la 2 ani cu durata de 8 ore.

Salariații instituțiilor temporare de îngrijire a sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile pentru copii etc.) vor fi instruiți la angajare la serviciu cu durata de 6 ore.

Programul de instruire igienică pentru angajații blocurilor alimentare (cantine) din cadrul instituțiilor pentru copii este menționat în tabelul nr. 9, iar pentru angajații instituțiilor de îngrijire a sănătății copiilor – tabelul nr.10

#### **Tabelul nr.9**

#### **Programul –tip de instruire igienică pentru angajații blocurilor alimentare (cantine) din cadrul instituțiilor pentru copii**

Nr. d/o	Denumirea temei	Durata, ore
1.	Prevederile actelor normative privind organizarea și desfășurarea instruirii igienice a personalului din cadrul instituțiilor pentru copii (instituții de educație timpurie, învățământ general). Scopul instruirii igienice. Prevederile actelor normative privind examenul medical al angajaților care activează în cadrul instituțiilor pentru copii. Măsurile de constrângere administrativă aplicate persoanelor fizice și juridice pentru încălcările de ordin sanitaro-epidemiologic admise în activitatea instituțiilor pentru copii.	1
2.	Bolile transmise, inclusiv provocate de produsele alimentare (BDA, botulism, toxiiinfecții alimentare, otrăviri cu ciuperci, etc). factori de transmitere a infecțiilor, măsurile de profilaxie.	2
3.	Bolile netransmisibile. Factorii de risc în apariția acestora. Promovarea modului sănătos de viață. Igiena personală a copiilor și a salariaților. Activitatea fizică. Regimul zilei.	1

	Alimentația sănătoasă.	
4.	Cerințe igienice față de amenajarea și întreținerea bucătăriilor și cantinelor instituțiilor pentru copii. Regimul de tratare a veselei, inventarului, utilajului tehnologic. Caracteristica produselor alimentare insalubre. Condițiile și termenii de realizare a produselor alimentare excesiv perisabile. Trierea produselor alimentare, bucatelor. Organizarea alimentației copiilor.	2
5.	Normele fiziologice de alimentație. Aspecte igienice la alcătuirea meniului. Aspecte igienice ale tehnologiei preparării bucatelor. Bucatele și produsele alimentare interzise. Cerințe față de păstrarea vitaminelor. Cerințe față de realizarea și transportarea bucatelor.	2

**Tabelul nr.10**

**Programul –tip de instruire igienică pentru angajații instituțiilor de îngrijire a sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile de tip închis, etc.)**

Nr. d/o	Denumirea temei	Durata, ore
1.	Prevederile actelor normative privind organizarea și desfășurarea instruirii igienice a personalului din cadrul instituțiilor pentru îngrijirea sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile de tip închis, etc). Scopul instruirii igienice. Prevederile actelor normative privind examenul medical al angajaților care activează în cadrul instituțiilor pentru copii. Măsurile de constrângere administrativă aplicate persoanelor fizice și juridice pentru încălcările de ordin sanitaro-epidemiologic admise în activitatea instituțiilor pentru copii.	1
2.	Bolile transmise, inclusiv provocate de produsele alimentare (BDA, botulism, toxiiinfecții alimentare, otrăviri cu ciuperci, etc) factori de transmitere a infecțiilor, măsurile de profilaxie.	2
3.	Bolile netransmisibile. Factorii de risc în apariția acestora. Promovarea modului sănătos de viață. Igiena personală a copiilor și a salariaților. Activitatea fizică. Regimul zilei. Alimentația sănătoasă.	1
4.	Cerințe igienice față de amenajarea și întreținerea taberelor de odihnă, încăperilor, piscinelor, inventarului, mobilei și terenului aferent. Organizarea alimentației copiilor. Regimul zilei. Igiena personală a salariaților și copiilor. Măsurile de călire a organismului copiilor.	2

Organizarea examenelor medicale a personalului din instituțiile pentru copii este menționată în tabelul nr. 11.

**Tabelul nr.11**

**Organizarea examenelor medicale a personalului din instituțiile pentru copii**

Nr.d/o	Categoriile de salariați	Periodicitatea examenelor medicale	Medici specialiști	Investigații de laborator și funcționale
1.	Salariații instituțiilor instructiv-educative (școli internat, instituțiile de învățământ primar**, gimnazial și liceal, colegii, școli profesionale, etc) și salariații instituțiilor de învățământ extrașcolar	o dată pe an	terapeut, dermatolog la angajare în serviciu, ulterior terapeutul	sângele la sifilis și frotiu la gonoree și la angajare la serviciu
2.	Salariații instituțiilor de educație timpurie**, școlilor internat	2 ori pe an	terapeut, dermatolog la angajare în serviciu, ulterior de 2 ori pe an	sângele la sifilis și frotiu la gonoree și la angajare la serviciu și ulterior de 2 ori pe an, investigații la helmintiaze-la angajare la serviciu, ulterior o dată pe an. Investigarea în vederea stabilirii portajului de germeni a infecțiilor intestinale la angajare la serviciu.
3.	Salariații instituțiilor de întremare a sănătății	la angajare la serviciu	terapeut, dermatolog la	sângele la sifilis și frotiu

	copiilor (taberele de odihnă)		angajare în serviciu, ulterior terapeutul	la gonoree și la angajare la serviciu. Investigarea în vederea stabilirii portajului de germeni a infecțiilor intestinale la angajare la serviciu, investigații la helmintiaze-la angajare la serviciu.
--	-------------------------------	--	---	---

**Notă:** Extras din Ordinul MS nr. 255 din 15.11.1996 "Cu privire la organizarea obligatorie a examenului medical al salariaților din întreprinderile alimentare, instituțiile medicale, comunale și cele pentru copii".

\*\* Conform prevederilor Ordinului MS nr. 1491 din 29.12.2014 "Cu privire la măsurile de eficientizare a utilizării instalațiilor radiologice" radiografia pulmonară standard (digitală sau convențională) se efectuează la angajare, anual în cadrul examenelor medicale, conform indicațiilor medicale la personalul din instituțiile de educație antepreșcolară și de învățământ preșcolar, personalului din instituțiile de învățământ primar.

Personalul din cadrul blocurilor alimentare din instituțiile pentru copii va respecta următoarele:

1. Conducătorii instituțiilor de învățământ general trebuie să asigure instruirea igienică corespunzătoare și continuă a fiecărui manipulator de produse culinare în manipularea igienică a acestora și în igiena personală, astfel încât manipulatorii să înțeleagă și să conștientizeze precauțiile necesare pentru prevenirea contaminării produselor culinare. Instruirea igienică se va efectua în condițiile stabilite de Ministerul Sănătății.

2. Toate persoanele care lucrează la manipularea, prepararea și servirea produselor culinare sînt obligate să însușească și să perfecționeze cunoștințele în igiena produselor culinare și igienă personală, necesare în activitatea lor, și să susțină examene de minim sanitar la angajare și periodic ulterior, nu mai rar decît o dată la doi ani, în condițiile stabilite de Ministerul Sănătății.

3. Toate operațiunile de manipulare, preparare, servire a produselor culinare vor fi executate numai de persoane care au fost supuse examenelor medicale la angajare și periodic ulterior, în instituțiile medico-sanitare și în condițiile stabilite de Ministerul Sănătății.

4. Persoanele care lucrează la prepararea, manipularea și servirea produselor culinare sînt obligate:

a) să poarte în timpul lucrului, în funcție de specificul locului de muncă și în conformitate cu actele normative în vigoare, vestimentație de protecție sanitară a produselor alimentare, albă sau de culoare deschisă, curată, care să acopere îmbrăcămintea personală și părul capului și să fie impermeabilă în părțile care vin în contact cu umezeala. Persoanele care execută operațiuni de curățare vor purta vestimentație de protecție sanitară diferită de vestimentația de protecție a produselor alimentare;

b) să nu intre în WC cu vestimentația sanitară de protecție a produselor alimentare;

c) să-și spele mâinile cu apă caldă curgătoare și cu săpun înainte de începerea lucrului și ori de câte ori, în special după folosirea WC, este necesar în cursul activității și la trecerea de la un proces la altul.

5. Personalul medical din instituțiile de învățământ general are obligația să verifice zilnic starea de igienă individuală a personalului și să depisteze persoanele care prezintă febră, diaree sau infecții acute ale nasului, gâtului sau ale pielii, răni infectate pe suprafețele corpului, care vin sau pot să vină în contact cu produsele alimentare. Aceste persoane, precum și persoanele cunoscute ca purtătoare de germeni patogeni, care pot fi transmiși prin intermediul produselor alimentare, nu vor fi primite în unitate, decât cu avizul medical.

6. Toate persoanele care lucrează la manipularea, transportarea, prepararea și servirea produselor culinare sînt obligate:

a) să se supună vaccinărilor în condițiile stabilite de Ministerul Sănătății;

b) să raporteze imediat conducerii instituției, lucrătorului medical despre prezința febrei, diareii sau infecției acute ale nasului, gâtului sau ale pielii, rănilor infectate pe suprafețele corpului, care vin sau pot să vină în contact cu produsele alimentare sau că au fost depistate ca purtătoare de germeni patogeni.

7. Persoanele angajate în zona de manipulare a produselor culinare trebuie să-și spele mâinile frecvent și minuțios cu săpun sau alte preparate adecvate de curățare sub jet de apă caldă curgătoare pe durata aflării la serviciu. Mâinile vor fi spălate întotdeauna înainte de începerea lucrului, imediat după WC, după manipularea materialului contaminat și ori de câte ori este necesar.

8. Persoanele care s-au tăiat ori s-au rănit nu vor continua să manipuleze produsele alimentare sau suprafețele care vin în contact cu produsele alimentare pînă cînd leziunea nu va fi complet protejată prin acoperirea ei cu materiale bine închise, impermeabile pentru apă, și care sînt remarcabile prin culoare.

9. Persoanele angajate în zonele de manipulare a produselor alimentare sînt obligate să mențină un grad înalt de curățenie personală pe toată perioada serviciului, să poarte vestimentație sanitară de protecție care să acopere inclusiv capul și picioarele. Articolele vestimentației trebuie să fie ușor de curățat (cu excepția celor de unică folosință), să se păstreze în locuri speciale.

## **IX. Organizarea regimului alimentar de cruțare**

### **A) Copii cu maladii ale ficatului și căilor biliare**

Pentru copiii cu maladii ale ficatului și căilor biliare se pregătesc bucate fierte sau fierte în aburi. Prăjirea bucatelor este exclusă. Din rații se exclud bucatele ce

conțin substanțe extractive și etero-uleioase: usturoi, măcriș, ridiche, produse afumate, supe din carne, pește și ciuperci, sosuri și conserve. Din rație sunt omise, de asemenea, grăsimea de ovine, porcine și găște, care se asimilează anevoios din cauza fierii biliare excretată episodic, pâinea de seară, mazărea și leguminoasele, deoarece acestea duc la meteorism. În rație vor fi incluse produsele cu acțiune lipotropă: brânza, carnea (fileu de curcan, găină și iepure) și peștele negras, terciurile din ovăz, hrișcă. Ouăle se includ conform normelor fiziologice de consum, deoarece la copiii preșcolari nu se atestă dereglări ale metabolismului colesterolului. Se folosesc numai lipide ușor asimilabile, în proporție de 2/3-unt și 1/3-uiei. Rația alimentară mai prevede și consumul frecvent al fructelor și legumelor care conțin vitamine, minerale și celuloză. Din produsele de cofetărie se recomandă magiunul. Pâinea trebuie să fie uscată sau transformată în pesmeți, biscuiți fără adaosuri de grăsimi. Supele se fierb din fierturi de fructe, legume sau lapte. Carnea și peștele se servesc în stare fiartă sau în formă de pârjoale, sufleu, etc., pregătite în aburi. La garnitură se folosesc cartofi fierți și legume în stare proaspătă, fierte sau coapte. Se admit terciuri din crupe.

### **B) Copii supraponderali**

Obezitatea sau excesul de masă corporală la preșcolari apare din cauza alimentației incorecte, folosirea bucatelor cu o mare valoare calorică sau numai a glucidelor (mai frecvent). Meniul care corespunde vârstei copiilor, contribuie la dispariția obezității. În cazul când meniul menționat nu conduce la micșorarea masei corpului, atunci se recomandă de a limita glucidele ușor asimilabile și lipidele cu temperatura scăzută de topire. Conținutul de proteine va corespunde normelor fiziologice de consum. Respectiv, cantitatea de lipide raportată la gradul de sporire a masei corpului se micșorează cu 15-30% și glucide cu 25-30% în comparație cu normele fiziologice de consum. De regulă se folosesc uleiurile vegetale.

Din rație sunt excluse zahărul, dulciurile, produsele de cofetărie și pastele făinoase, grișul, sucurile conservate cu zahăr. Copilul trebuie deprins să mănânce fără ca bucatele să fie îndulcite. Consumul legumelor fructelor și pomușoarelor în rația acestor copii nu se limitează. Sunt contraindicate bulionul din carne, peștele și pastele făinoase. Dulciurile se înlocuiesc cu fructele, dar nu cu sucurile conservate, care conțin mari cantități de zahăr. Se recomandă consumul a 60g pâine de seară pe zi, carnea și peștele negras se consumă conform normelor fiziologice de consum, supele 50% din normele fiziologice de consum, cartofii 2/3 din norma fiziologică de consum, la produsele lactate nu există limite, predilecție dându-se brânzei degresate.

### **C) Copii cu maladii alergice**

În rația copiilor cu maladii alergice trebuie limitată folosirea ouălor, peștelui, citricelor, bulionului de carne, deoarece aceste produse conduc la apariția alergiilor. Alimentația acestor copii se aseamănă cu a celor bolnavi de maladii ale ficatului și căilor biliare.

#### **D) Copii convalescenți**

Alimentația copiilor convalescenți nu diferă de alimentația copiilor sănătoși. cantitatea de proteine, mai ales, acelor de origine animală și de ulei vegetal (15-25% din cantitatea totală de lipide) trebuie adusă în conformitate cu normele fiziologice de consum. La acești copii se atestă frecvent micșorarea poftei de mâncare motiv pentru care nu trebuie consumate în exces zahăr, produse de cofetărie. Pentru ei se recomandă sucuri din fructe, legume, fierturi de legume.

Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor sunt menționate în anexa nr. 4.

### **X. Norme sanitare privind organizarea alimentației și întreținerea blocurilor alimentare**

1. Funcționarea și întreținerea blocului alimentar din instituțiile pentru copii trebuie să corespundă prevederilor Hotărârii Guvernului Republicii Moldova cu privire la prestarea serviciilor de alimentație publică, nr. 1209 din 08 noiembrie 2007 (Monitorul Oficial, 2007, nr. 180-183, art.1281) și Hotărârii Guvernului Republicii Moldova pentru aprobarea Regulilor generale de igienă a produselor alimentare, nr. 412 din 25 mai 2010 (Monitorul Oficial, 2010, nr. 83-84, art. 484).
2. În instituțiile de învățământ general alimentația copiilor este organizată în cantină, iar în instituțiile de educație timpurie alimentația copiilor este organizată în grupe. Livrarea bucatelor în grupe pentru instituțiile de educație timpurie de la blocul alimentar se efectuează în recipiente închise etichetate și marcate. Marcajul trebuie să includă identitatea de grup și felul de bucate (primul, al doilea, al treilea).
3. În instituțiile de educație timpurie pentru spălarea veselei de grup bufetul este dotat cu 2 căzi conectate la apă caldă și rece. La aprovizionarea cu apă decentralizată bufetul este asigurat cu volumul de apă necesar capacității de spălat a vaselor.
4. În instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal, tabere de odihnă, școli profesionale, școli internat blocul alimentar trebuie dotat cu 5 căzi pentru spălarea veselei și tacîmurilor, indiferent de prezența mașinei de spălat vesela.
5. Se permite instalarea unei mașini de spălat vase în bufetul din încăperile de grup a instituțiilor de educație timpurie și spălătoria pentru vase a instituțiilor de învățământ primar, gimnazial și liceal, tabere de odihnă, școli profesionale, școli internat.
6. Vesela de masă din instituțiile de învățământ general trebuie să fie din faianță, porțelan sau inox. Fiecare grupă din instituțiile de educație timpurie trebuie să dispună de 2 seturi de veselă conform numărului de copii, care se păstrează în bufet. Educatorii și ajutorii de educatori au veselă și tacîmuri separate de ale

copiilor și marcate. Se interzice utilizarea veselei știrbite, de plastic, de aluminiu, de ceramică și de sticlă.

7. În bufetul din grupă se instalează un dulap termic sau un vas pentru dezinfectarea veselei în caz de înregistrare a bolilor infecțioase.

8. Pentru colectarea resturilor se folosesc vase speciale, care se curăță și se spală cu o soluție de detergenți, apoi se clătesc cu apă caldă și se usucă.

9. Blocul alimentar din cadrul școlii - grădinițe trebuie să asigure alimentația copiilor de vîrstă preșcolară și a elevilor.

10. Mesele de prelucrare a produselor crude și de prelucrare termică trebuie să fie din material rezistent, inofensiv pentru sănătatea omului care poate fi ușor supuse prelucrării umede, curățare, dezinfectare (inox, fier zincat, etc) și permise pentru contact cu produsele alimentare avînd suprafețe netede și colțuri rotunjite. Pentru porționarea aluatului trebuie să fie folosite suprafețe de lemn.

11. Pentru prelucrarea cărnii, peștelui, legumelor și altor produse se folosește ustensile de tranșare (nu mai puțin de 2 complete) din material rezistent, inofensiv pentru sănătatea omului care poate fi ușor supus prelucrării umede, curățare, dezinfectare cu suprafață netedă și permis pentru contact cu produsele alimentare. Ustensilele de tranșare trebuie marcate vizibil: „CC” (carne crudă), „CF” (carne fiartă), „PC” (pește crud), „PF” (pește fiert), „LF” (legume fierte), „LC” (legume crude), „Gastronomie”, „Scrumbie”, „Pîine”.

12. Vesela de bucătărie, mesele, inventarul trebuie să fie marcat și utilizat conform destinației. Pentru fierberea laptelui este prevăzută veselă separată de cea pentru fierberea compotului sau altor băuturi.

13. Numărul veselei și seturilor de bucătărie, utilizate în același timp, trebuie să corespundă numărului de copii din grup conform listei, iar pentru instituțiile de învățămînt primar, gimnazial, liceal, tabere de odihnă, școli profesionale trebuie să dispună de 2 seturi de veselă și tacîmuri. Personalul trebuie să aibă veselă și seturi de bucătărie separat.

14. Resturile alimentare se colectează în căldări cu capace. Evacuarea resturilor alimentare de la blocul alimentar se face după repartizarea bucatelor. După evacuarea lor se curăță, se spală zilnic cu produse biodistructive, se clătesc cu apă caldă și se usucă.

15. Toată vesela blocului alimentar se păstrează pe polițe speciale și suporturi, iar ustensilele de tranșare – în dulapuri. Toate vasele sunt marcate și se utilizează conform destinației.

16. Pentru a preveni boala filantă a pîinii, locurile de păstrare se curăță de fîrîmituri și se șterg bine cu soluție de acid acetic de 1% (o dată în săptămîină).

17. În alimentația copiilor se respectă următoarele principii:

a) asigurarea unei diversități alimentare, ceea ce înseamnă consumul pe parcursul unei zile a alimentelor din toate grupele și subgrupele alimentare;

b) asigurarea unei proporționalități între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaus de zahăr;

c) consumul moderat al unor produse alimentare, adică alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate și de zahăr adăugat;



d) se interzice încălzirea bucatelor gata.

18. Lista copiilor cu diete speciale se acroșează la blocul alimentar, în cabinetul medical. Educatorii înscriu lista copiilor cu dietă specială și lista produselor interzise în „Registrul educatorului” la compartimentul destinat.

19. În scopul profilaxiei deficitului de micronutrienți (vitamine și săruri minerale) în alimentația copiilor se folosesc produse fortificate cu micronutrienți.

20. Pentru alimentația copiilor bucatele sunt pregătite și realizate în aceeași zi.

21. Pentru asigurarea unei continuități a alimentației echilibrate și raționale în familie, părinții copiilor sunt informați zilnic despre alimentația din instituțiile de educație timpurie cu acroșarea meniului în vestiarele grupelor.

22. Blocul alimentar are ieșire pe teren în zona de gospodărie. Depozitele și camera frigorifică sunt amplasate în apropierea bucătăriei sau blocului alimentar.

23. Depozitele nu se amplasează sub spălătorii, camere de duș și instalații sanitare, precum și încăperile de producere cu rampă.

24. Pentru blocul alimentar care activează pe bază de materie primă se recomandă următorul set de încăperi: bucătăria (secția caldă, secția rece cu sector de distribuire a bucatelor), secție de prelucrare preliminară carne-pește, secție de preparare preliminară a legumelor, spălătoria pentru vesela de bucătărie, spălătorie pentru vesela de masă (cu excepția instituțiilor de educație timpurie), depozit pentru produse de băcănie și friabile, depozit pentru legume, cămară cu utilaj frigorific pentru produsele ușor alterabile, debarcader.

25. Pentru blocul alimentar care activează pe bază de semifabricate se recomandă următorul set de încăperi: debarcader, bucătăria (secția caldă, secția rece cu sector pentru distribuirea bucatelor), depozit/încăpere pentru produsele friabile, cămară cu utilaj frigorific pentru produsele ușor alterabile, spălătoria pentru vesela de bucătărie, spălătorie pentru vesela de masă (cu excepția instituțiilor de educație timpurie).

26. Blocurile alimentare ce activează pe bază de semifabricate trebuie să fie asigurate cu legume spălate și/sau curățate, semipreparate din carne și pește având un grad înalt de pregătire.

27. În bucătărie se permite separarea funcțională în zone pentru procesarea legumelor, cărnii și peștelui, pregătirea și distribuirea bucatelor cu condiția asigurării respectării normelor sanitare în cadrul procesului tehnologic de gătit. Zonele funcționale sunt separate, delimitate clar, menținute în curățenie și amplasate în corespundere cu procesul tehnologic.

28. Bucătăria, secțiile de preparare preliminară a legumelor, cărnii și peștelui, spălătoria pentru veselă sunt separate, unde nu se admit alte operațiuni decât cele prevăzute după destinație.

29. Curățenia și dezinfecția în blocurile alimentare se efectuează zilnic, la începerea programului de lucru, după fiecare distribuire de alimente, la sfârșitul zilei de lucru și ori de câte ori este nevoie. Curățenia generală se efectuează săptămânal.

30. Produsele biodistructive folosite pentru dezinfecția blocului alimentar, veselei, recipientelor, tacâmurilor și ustensilelor de bucătărie se utilizează respectând

concentrațiile și timpul de contact, conform recomandărilor producătorului și trebuie să fie avizate de Ministerul Sănătății.

31. Ustensilele și materialele folosite la efectuarea curățeniei și dezinfectiei se spală și se dezinfectează după fiecare utilizare și se păstrează în spații special amenajate. Materiale necesare: măști, găleți (culori diferite), mopuri (culori diferite), detergenți, dezinfectanți, lavete de culori diferite, perii, saci menaj, mănuși de protecție.

### **1. Curățenia și dezinfectia în sala de mese:**

- Se efectuează de personalul responsabil pentru această operațiune;
- Se efectuează după fiecare servire a mesei (mic dejun, prânz, cină) sau la nevoie;
- Se deschide geamul, se mătură umed pavimentul;
- Se spală cu apă caldă și detergent pavimentul, apoi se clătește;
- Zilnic la sfârșitul programului se spală și se dezinfectează pavimentul, pervazurile;
- Săptămînal se spală cu detergent și se dezinfectează ușile, geamurile, pereții;
- Lunar se spală cu detergent plafoanele și corpurile de iluminat;
- Se interzice folosirea sălii de mese pentru alte activități (artistice, didactice, meditații);
- Se interzice așezarea scaunelor pe mese în timpul efectuării curățeniei.

### **2. Curățenia și dezinfectia în bucătărie:**

- Se șterg și se dezinfectează mesele de lucru înainte începerii activității;
- Suprafețele de lucru care vin în contact cu alimentele se vor clăti;
- Se vor spăla și dezinfecta după fiecare utilizare ustensilele și aparatura din bucătărie;
- Zilnic, la sfârșitul programului, se curăță și se dezinfectează mesele de lucru, faianța, chiuvetele, pervazurile, pavimentul;
- Săptămînal se spală cu detergent, iar lunar se dezinfectează ușile, geamurile, pereții;
- Lunar se spală cu detergent plafoanele și corpurile de iluminat.

#### **2.1. Curățarea și spălarea veselei:**

- a) înlăturarea rămășițelor de bucate din veselă cu o perie sau lopățiță de lemn într-un vas marcat, special destinat pentru deșeurile alimentare;
- b) spălarea cu apă la temperatura nu mai mică de 40°C, în care s-au introdus detergenți (chiveta I);
- c) în chiuveta a II-a spălarea se face la aceeași temperatură, dar cu adaos de detergenți în cantitate de 2 ori mai mică decât în chiuveta I;
- d) clătirea veselei introduse în plase metalice cu mînere cu apă fierbinte curgătoare la temperatura de 65°C, sau cu ajutorul unui furtun flexibil;
- e) uscarea veselei în plase metalice.

#### **2.2. Spălarea cînilor și tacîmurilor se face în 2 chiuvete în felul următor:**

- 1) spălarea în apă nu mai mică de 40 °C unde se adaugă detergenți permisi;
- 2) clătirea în apă curgătoare cu temperatură nu mai joasă de 65 °C. După aceasta tacîmurile curate se opăresc cu apă clocotindă și se usucă la aer.

La sfârșitul zilei de lucru toată vesela, tacîmurile se dezinfectează fiind introduse într-un vas cu soluție de produs biodistructiv.

### **3. Curățenia și dezinfecția în spațiile de păstrare a alimentelor**

#### **3.1. Curățenia și dezinfecția în magazia de alimente:**

- Se curăță și se dezinfectează rafturile și gratarele pentru alimente;
- Se spală și se dezinfectează pavimentul;
- Săptămânal se spală cu detergent și se dezinfectează ușile, geamurile, pereții;
- Lunar se spală cu detergent plafoanele și corpurile de iluminat;
- Produsele alimentare se așează separate pe sortimente, distanțate, astfel încât să se asigure o bună ventilație și accesul persoanelor autorizate care le manipulează;
- Produsele alimentare în ambalaje murdare, degradate sau care nu corespund normelor sanitare nu se introduc în magazie.

#### **3.2. Curățarea și dezinfecția agregatelor frigorifice:**

- Frigiderele se curăță și se dezinfectează săptămânal sau la nevoie;
- Congelatoarele se curăță și se dezinfectează la 10 - 20 zile sau când se depune zăpada în interior deoarece scade eficiența de refrigerare, respectiv congelare;
- Agregatele se scot mai întâi din priză;
- Alimentele existente se pun într-un alt frigider (congelator) funcțional;
- Se dezgheață, se spală cu apă caldă și detergent;
- Se dezinfectează, se clătesc, se sterg, apoi se reconectează la rețea;
- Se reintroduc alimentele când temperatura din frigider ajunge la 4-8 °C sau la -18°C, în cazul congelatoarelor;

### **4. Curățenia și dezinfecția în anexele social - sanitare**

#### **4.1. Curățenia și dezinfecția în vestiare, grupuri sanitare:**

- Se efectuează de personalul responsabil pentru această operațiune;
- Zilnic se spală cu apă caldă și detergent toate suprafețele, ușile, pereții chiuveta, vasul de toaletă și se dezinfectează;
- Se îndepartează deșeurile, se spală și se dezinfectează recipientul de colectare, se înlocuiește sacul;
- Se spală cu apă caldă și detergent pavimentul și se dezinfectează.
- Grupurile sanitare vor fi întreținute în perfectă stare de funcționare și vor fi dotate cu hârtie igienică, săpun și prosoape de unică utilizare.
- La curățenia și dezinfecția grupurilor sanitare și în vestiare se folosesc lavete, mopuri și găleți altele decât cele din bucătărie.

## XI. Anexe

### Anexa 1

### Normele fiziologice de trofine organice (proteine, lipide, glucide, etc.) și sortimentul de produse alimentare de consum zilnic pentru un copil în instituțiile pentru copii și adolescenți

**Tabelul nr. 1**

#### Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Creșă		Grădiniță		Școli internat		Școli profesionale		Tabere de odihnă și întremare
		cu regim de activitate				3-7 ani	7-18 ani	24 ore	6-8 ore	
		9,5-10 ore	12-24 ore	9,5-10 ore	12-24 ore					
		3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Pâine de grâu, pâine de grâu integrală*	55	60	60	80	80	175	200	150	200
2.	Pâine de secară*	25	30	40	50	50	100	100	100	100
3.	Făină de grâu, făină de grâu integrală	16	16	20	25	35	35	50	15	10
4.	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	30	40	35	45	45	75	80	60	65
5.	Paste făinoase	6	8	9	12	12	15	20	15	15
6.	Cartofi	120	150	190	220	300	470	300	210	350
7.	Legume	180	220	200	250	350	450	350	250	400
8.	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	4	5	4	5	5	10	10	5,5	10
9.	Fructe proaspete	90	130	60	150	260	250	85	60	100

10.	Fructe uscate	10	10	10	10	10	15	15	10	15
11.	Produse de cofetărie	4	7	10	10	25	25	-	-	-
12.	Zahăr, zahăr brut nerafinat**	30	40	40	50	50	70	75	40	70
13.	Unt fără grăsimi vegetale	12	17	20	23	35	50	25	25	45
14.	Ulei	7,5	10	9	12	12	18	15	10	15
15.	Ouă	0,25 (15)	0,5 (30)	0,5 (30)	0,5 (30)	1 (60)	1 (60)	0,7 (42)	0,5 (30)	1 (60)
16.	Lapte și produse lactate acide lichide	500	600	420	500	500	500	300	100	500
17.	Brînză semigrasă (pînă la 5%)	40	50	40	40	50	70	60	35	40
18.	Brînză tare	3	3	5	5	10	12	15	10	10
19.	Carne***	60	85	100	100	95	100	160	130	160
20.	Pește	20	25	45	50	60	110	70	60	60
21.	Smîntîină (grăsimea pînă la 15%)	5	5	5	10	10	10	15	10	10
22.	Ceai, fitoceai	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
23.	Sare iodată	1,6	2	1,6	2	2	4	4	2	3,6
24.	Drojdie	1	1	1	1	1	1	1	1	2
25.	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)****			75	100	100	125	125	65	125

Notă: \* Pîinea se va servi după 6-8 ore după pregătirea ei.

\*\* Cantitatea de zahăr poate fi redusă pînă la 5% din valoarea calorică zilnică.

\*\*\* 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.

\*\*\*\* Se permite consumul nucilor și semințelor începînd cu vîrsta de 3 ani.

**Tabelul nr.2**

**Produse alimentare ce pot fi înlocuite reciproc conform echivalentului fiziologic**

Nr. d/o	Denumirea produselor înlocuite	Greutatea, kg	Produse cu care se înlocuiesc	Greutatea, kg
1.	Carne (de bovine)	1	Pește proaspăt	1,5
2.	Carne (de bovine)	1	Fileu din pește negras	1
3.	Carne (de bovine)	1	Fileu din pește gras	0,75
4.	Lapte	1	Chefir, iaurt natural fără zahăr, lapte acru	1,0
5.	Brânză proaspătă 9%	1	Brânză tare tare 40-50%	0,5
6.	Brânză tare 40-50%	1	Brânză proaspătă 18%	1,5
7.	Brânză tare 40-50%	1	Brânză proaspătă 9%	2
8.	Smântână	1	Unt	0,33
9.	Păstăioase	1	Crupe de hrișcă	1

**Notă:** Înlocuirea produselor se permite doar cu titlu de excepție

**Tabelul nr. 3**

**Tabel de înlocuire a unor produse alimentare**

În loc de:	Se recomandă:
Pîine albă	Pîine din făină integrală pe maia sau cu hamei (fără drojdie) din comerț
Paste, macaroane, tăiței din făină albă	Paste din făină integrală cu ulei sau unt, cu sos de roșii sau cu brânză
Ulei rafinat	Ulei nerafinat (de floarea soarelui, ulei de porumb, ulei de măsline etc.)
Terci/ paste/ hrișcă pe lapte cu unt și zahăr	Terci pe apă, din boabe întregi sau crupe integrale, cu sau fără legume (ceapă, morcov), cu mirodenii*, cu ulei nerafinat sau unt adăugat la servire.
Zeamă și borșuri cu carne	<p>Suple și borșuri din diverse combinații de legume de sezon și/sau congelate, inclusiv cu păstăi, mazăre congelată, crucifere (conopidă, broccoli)</p> <p>Suple și ciorbe din legume cu adaos de leguminoase (mazare, fasole, linte, năut)</p> <p>Suple de legume cu adaos de crupe integrale (mei, orz) sau paste integrale</p> <p>Suple de legume cu paste integrale</p> <p>Mirodenii* adăugate la fierbere; ulei și verdeață adăugate la servire.</p>
Chifle din făină rafinată cu zahăr, biscuiți	Copturi din făină integrală, opțional presărate cu semincioare (mac, susan etc.) și/sau mirodenii (scorțișoară, turmeric etc.)

	Fructe proaspete feliate sau întregi, fructe uscate (prune fără fum, mere, pere, stafide, curmale, caise, smochine), nuci, semincioare de floarea soarelui
	Bomboane naturale din nuci mărunțite + fructe uscate + suc proaspăt de fructe + fulgi de ovăz + fulgi de cocos + semințe de susan
Ceai cu zahăr	Ceai de ierburi (mono sau mix de 2-3 plante) cu lămâie (tei, pătlagină, măceș, melisa, salcâm, gălbenele, cimbrisor, sovârv etc.)
Lapte cu cacao și zahăr	Produse lactoacide: lapte acru, lactalux, bioton etc.
Sucuri	Apă plată
Peltea (kiseli), jeleu, lapte cu cacao și zahăr,	Sucuri de fructe și legume proaspăt stoarse (fresh) Limonadă: apă plată cu lămâie Morsă (pomușoare și/ sau fructe de sezon sau congelate, apă, adaos mic de lămâie) Lapte de nuci și semințe (hidratate, mărunțite în blender și amestecate cu apă și miere de albine).
Varză	Conopidă, broccoli, varză de mare mare uscată, nu se admite varză de mare procurată gata pregătită care conține conservanți, colrabi

\* Mirodenii – sporesc calitățile gustative și aroma bucatelor și contribuie la o mai bună digestie, au un conținut mai ridicat de antioxidanți decât fructele și legumele: frunze de dafin, mărar, pătrunjel, leuștean, busuioc, cimbru, oregano, magheran, rozmarin, șofran (turmeric, curcuma) paprica (ardei dulce uscat măcinat), boia de ardei (ardei dulce uscat și măcinat).

#### Tabelul nr. 4

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

Nr. d/o	Produse alimentare	Partea necomestibilă, %
<b>Legume, culturi păstăioase</b>		
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.	Varză	20
17.	Vinete	10
<b>Fructe</b>		
1.	Caise	14
2.	Cireșe	15
3.	Gutuie	28
4.	Lămâie	40
5.	Mandarine	26
6.	Mere	12
7.	Pere	10
8.	Persici	20
9.	Portocale	30
10.	Prune	10
11.	Vișine	15
<b>Carne, derivatele ei</b>		
1.	Carne de bovine, calitatea I	25
2.	Carne de iepure, calitatea I	27
3.	Ficat	3
4.	Inimă	9
<b>Carne de pasăre și ouă de găină</b>		
1.	Carne de curcan, calitatea I	23
2.	Carne de găină, calitatea I	25
3.	Ouă de găină	13
	<b>Pește</b>	50
	<b>Brânză tare</b>	3

**Tabelul nr. 5**

**Cantitatea de trofine organice și valoarea calorică zilnică necesară copiilor**

Vîrstă, ani	Sexul	Energie, kcal	Proteine, g		Lipide, g	Glucide, g
			Total	animală		
1-3	M, F	1540	53	37	53	212
4-6	M, F	1970	68	48	68	272
7-10	M, F	2350	77	46	79	375
11-13	M	2750	90	54	92	390
11-13	F	2500	82	49	84	355
14-17	M	3000	100	59	100	425
14-17	F	2600	90	54	90	360

- Notă: Cantitatea totală de grăsimi de origine animală constituie pentru copiii cu vîrsta de 1-10 ani 75% din valoarea calorică, iar pentru vîrsta de 11-17 ani-70% din valoarea calorică.
- Cota valorii calorice a proteinelor, lipidelor și glucidelor din valoarea calorică nictemerală a rației trebuie să constituie, respectiv 15; 30; 55%.



**Tabelul nr. 6**

**Norma valorii energetice și cantităților de nutrienți a dejunurilor și prânzurilor în instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal**

Nr. d/o	Vîrstă, 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
Prînzul (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. 7**

**Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii**

Vîrstă, ani	Sexul	Elemente minerale, mg					
		Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod
1-3	M, F	800	800	150	10	5	0,06
4-6	M, F	900	1950	200	10	8	0,07
7-10	M, F	1100	1650	250	12	10	0,08
11-13	M	1200	1800	300	15	15	0,10
11-13	F	1200	1800	300	18	12	0,10
14-17	M	1200	1800	300	15	15	0,13
14-17	F	1200	1800	300	18	12	0,13

**Tabelul nr. 8**

**Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii**

Vîrstă, ani	Sexul	Vitamine, mg, mkg							
		C, mg	A, mkg retinol echival	D, mkg	B <sub>1</sub> , mg	B <sub>2</sub> , mg	B <sub>6</sub> , mg	Niacină, mg	B <sub>12</sub> , mkg
1-3	M, F	45	450	10	0,8	0,9	0,9	10	1,0
4-6	M, F	50	500	2,5	0,9	1,0	1,3	11	1,5
7-10	M, F	60	700	2,5	1,2	1,4	1,6	15	2,0
11-13	M	70	1000	2,5	1,4	1,4	1,8	18	3,0
11-13	F	70	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0
14-17	M	70	1000	2,5	1,5	1,8	2,0	20	3,0
14-17	F	70	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0

## Volumul unei porții pentru copii de diferite vârste, g

Denumirea felului de bucate	Vârsta, ani				
	1,5 - 3	3 - 4	5 - 6	7 - 10	11 - 14
<b>Dejunul:</b>					
Terci	200	200	200	300	300
Omletă sau bucate din carne	-	50	50	65	75
Pâine cu unt și brânză tare	30/10/10	45/10/15	45/10/15	60/10/25	60/10/25
Băutură	150	150	200	200	200
<b>2. Prânzul</b>					
Salată sau legume proaspete	40	50	50	75	100
Supă	150	150	200	300-400	400-500
Pârjoale din carne sau carne la bucată etc.	60	70	70	100	120
Garnitură din legume prelucrate termic sau cereale/paste și sau paste integrale	60	70	70	100	120
Compot sau suc	100	150	150	200	200
<b>3. Gustarea</b>					
Chefir, lapte, iaurt natural	150	200	200	200	200
Chifle, biscuiți fără grăsmi hidrogenizate și sau biscuiți din făină integrală	45/15	50/25	60/35	90/45	100/60
Fructe proaspete /uscate	100/10	100/10	100/10	100/15	100/15
<b>4. Cina</b>					
Legume prelucrate termic sau terci din cereale integrale/hrișcă/paste integrale	200	200	200	300	400
Chefir, lapte, băutură (ceai)	150	150	150	200	200

## Compatibilitatea unor produse alimentare

Denumirea produselor alimentare	Pește	Ouă	Carne	Brânzeturi	Orez/paste făinoase	Legume	Leguminoase	Nuci, semințe
Ouă	Nu	Da	Nu	Neutru	Neutru	Da	Nu	Neutru
Carne	Nu	Nu	Da	Nu	Da	Da	Da	Neutru
Pește	Da	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Nu	Neutru
Brânzeturi	Nu	Neutru	Nu	Da	Da	Da	Nu	Da
Orez/paste făinoase	Neutru	Neutru	Da	Da	Da	Da	Da	Da
Ulei	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
Legume	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
Leguminoase	Nu	Nu	Da	Nu	Da	Da	Da	Neutru
Nuci, semințe	Nu	Nu	Nu	Neutru	Da	Da	Neutru	Neutru
Fructe	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Nu	Nu	Nu

**Produsele alimentare promovate, limitate, interzise în instituțiile de învățământ general**

**A. Produsele alimentare și ingredientele care se vor promova în instituțiile de învățământ general:**

- a. Apă potabilă sau îmbuteliată;
- b. Fructe și legume, ținând cont de sezon și locul producerii;
- c. Produse lactate, mai ales laptele cu un procent de grăsime nu mai mare de 2%;
- d. Iaurt sau alte feluri de lapte fermentat, fără adaos de zahăr sau îndulcitori artificiali, cu un procent de grăsime nu mai mare de 2%;
- e. Brânzeturi cu un procent de grăsime nu mai mare de 45%;
- f. Sucuri de fructe proaspăt stoarse;
- g. Sucuri 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri libere per 100 ml;
- h. Diferite tipuri de pâine din cereale integrale cu puțină sare;
- i. Ulei nerafinat de floarea soarelui pentru aseasonare.

**B. Produsele alimentare și ingredientele care vor fi limitate în instituțiile preșcolare și școlare:**

- a. Biscuiți;
- b. Cereale pentru micul dejun;
- c. Magiunuri;
- d. Grăsimi pentru gătit (a se prefera uleiul de floarea soarelui sau oricare alt ulei vegetal);

**C. Produsele alimentare interzise pentru alimentația copiilor**

**Carne și produse din carne:**

carne de animale și păsări sălbatice;

materie primă din carne de pasăre cu conținut de collagen;

carne de categoriile II, III și IV;

carne cu conținutul de oase, grăsime sau collagen mai mult de 20%;

subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii;

mezeluri (crenvurști, safalade, parizer, etc.);

carne de pasăre (neprelucrată);

carne de păsări înotătoare;

carne afumată.

**Bucate, preparate din carne de pasăre și pește:**

tobă, bucate preparate din rămășițe de carne, diafragmă, rulade din țesuturile moi din capete;

bucate, care nu au fost supuse prelucrării termice, cu excepția scrumbiei, somonului, păstravului;

pește afumat.

**Conserve:**

conserve cu semne de deermetizare, bombate, cu ambalajul ruginit sau deformat, fără etichete;

conserve cu adaos de conservanți artificiali, aromatizatori, coloranți, potențiatori de gust etc.

**Grăsimi:**

grăsimi culinare, grăsime 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 asezonarea legumelor și a salatelor.

**Lapte și produse lactate:**

lapte și produse lactate din gospodării nevaforabile epidemiologic;

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;

brânzeturi cu adaos de grăsimi vegetale.

**Ouă:**

ouă de păsări înotătoare;

ouă cu coaja murdară, cu o gradație neuniformă și sparte;

ouă din gospodării nevaforabile la salmoneloză.

**Produse de patiserie:**

produse de patiserie cu cremă (prăjituri, torte) și creme;

zefir, bezele, marmeladă;

ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată;

galete, krekere, napolitane, turte dulci, keksuri, chipsuri;

biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate.

**Alte produse:**

orice produse culinare și bucate preparate în condiții casnice (nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor onomastice);

felurile I și II de bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă;

crupele, făina, fructele uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, produsele infestate cu dăunători de ambar;

ciupercile și bucatele preparate din ele;

băuturile carbogazoase, energizante și cvasul;

sucuri care conțin îndulcitori artificiali;

oțetul, muștarul, hreanul, ardeiul iute și alte condimente picante, care conțin aceste produse, inclusiv sosurile iuți, ketchupul, maioneza și sosurile din maioneză;

fructele și legumele marinate (castraveți, tomate, prune, mere etc);

cafeaua solubilă și naturală;

sîmburi de caise, migdale și arahide;

caramele, inclusiv acadele;

produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool.

## Meniurile model pentru colectivitățile de copii

## Meniuri model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani) cu regim de activitate de 12-24 ore

## Sezon (vară – toamnă)

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g
<b>PRIMA ZI</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Terci din mei cu dovleac copt: mei dovleac lapte zahăr unt	200	30 50 100 7 5	30 35 100 7 5
2.	Cacao cu lapte: cacao lapte zahăr	200	2 200 15	2 200 15
3.	Pâine cu unt: pâine din grâu unt	45/10	45 10	45 10
<b>Prînz</b>				
1.	Legume proaspete: varză morcovi	50	30 10	24 8
2.	Supă cu fasole: fasole morcovi ceapă ulei verdeață	200	25 10 5 3 3	25 8 4 3 2
3.	Cartofi/ ou: cartofi ceapă tomate în sos morcov ulei ou fiert	130/50	190 10 5 10 3	137 8 5 8 3

4.	Chefir	150		
5.	Pâine de seară	50		
Gustarea				
1.	Biscuiți	35	35	35
2.	Fruite de sezon (mere, prune, etc)	150		
Cina				
1.	Papanashi cu morcov: brânză morcov crupe de griș făină de grâu zahăr ouă unt smântână	200	100 55 12 15 10 10 3 5	100 45 12 15 10 8 3 5
2.	Lapte	200		
3.	Pâine de grâu	45		
Componența chimică: proteine – 57,3g; proteine de origine animală – 35,2 g; lipide – 69,0 g; glucide – 281,6 g; valoarea calorică – 1900 kcal.				
ZIUA A DOUA				
Dejun				
1.	Macaroane cu brânză tare: macaroane brânză tare unt	200	60 20 5	60 19 5
2.	Lapte cu cacao: lapte zahăr cacao	200	200 10 2	200 10 2
3.	Pâine cu unt: pâine din grâu unt	45/10	45 10	45 10
Prânz				
1.	Tomate proaspete:	50	55	50
2.	Supă cu orez și carne: cartofi ceapă ulei smântână orez carne de bovină	200	75 10 3 10 20 120	64 8 3 10 20 100
3.	Pește cu varză înăbușită: pește	75/130	100	75



	varză		145	116
	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	tomate în sos		5	5
4.	Compot din fructe proaspete:	150	55	50
	prune		10	10
	zahăr			
5.	Pâine de seară	40		
<b>Gustare</b>				
1.	Chiflă cu stafide:	60		
	făină de grâu		30	30
	lapte		20	20
	stafide		15	15
	ouă		2	2
	ulei		1	1
	drojdie		3	3
2.	Fructe de sezon (mere, pere, etc.)	100		
<b>Cina</b>				
1.	Terci din hrișcă pe apă cu tocană (ghiveci de dovlecei):	200		
	hrișcă		50	50
	unt		5	5
	dovlecei		80	65
	morcov		20	16
	ceapă		12	10
	tomate		10	8
	ulei de floarea soarelui		5	5
2.	Chefir	200		
3.	Pâine de grâu	45		
Compoziția chimică: proteine – 65,3g; proteine de origine animală – 40,0 g; lipide – 63,2g; glucide – 268,5g; valoarea calorică – 1900 kcal.				
<b>ZIUA A TREIA</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Terci de ovăz pe lapte:	200		
	crupe de ovăz		50	50
	lapte		100	100
	zahăr		10	10
	unt		5	5

2.	Cafea cu lapte: cafea din graminee lapte zahăr	200	2 100 10	2 100 10
3.	Pâine cu unt: pâine de grâu unt	45/10	45 10	45 10
Prânz				
1.	Tomate/ardei gras dulce: tomate ardei	50	32 27	30 20
2.	Supă cu tăiței cu legume și perișoare din carne: tăiței cartofi morcovi ceapă verdeață perișoare: carne de bovină carne ceapă ouă orez	200/50	20 50 10 6 3 80 10 20 5	20 35 8 4 2 55 8 17 5
3.	Carne de găină fiartă cu orez: carne de găină orez unt	70/130	180 40 5	95 40 5
4.	Compot din fructe proaspete: vișine zahăr	150	50 10	50 10
5.	Pâine de seară	40		
Gustare				
1.	Șarlotă cu mere: mere pâine de grâu lapte ouă zahăr unt	60	35 15 10 5 5 2	31 15 10 4,5 5 2
2.	Iaurt natural	200		
Cina				

1.	Ragu din legume: cartofi morcov dovlecei mazăre verde ceapă tomate ulei	200	100 20 100 50 10 30 5	70 16 80 35 8 28 5
2.	Ou fiert	52	60	52
3.	Suc de mere	200		
4.	Pâine de grâu	45		

Compozența chimică: proteine – 60,4g; proteine de origine animală – 37,4g; lipide – 65,3g; glucide – 285,5g; valoarea calorică – 1936 kcal.

#### ZIUA A PATRA

##### Dejun

1.	Omletă: ouă lapte unt	60	47 35 2	41 35 2
2.	Terci din grâu pe lapte: crupe de grâu lapte zahăr unt	140	35 125 5 3	35 125 5 3
3.	Chefir	200		
4.	Pâine cu unt: pâine de grâu unt	45/10	45 10	45 10

##### Prânz

1.	Castraveți proaspeți:	50	54	50
2.	Borș cu carne și smântână: carne de bovină sfeclă varză morcovi ceapă tomate în sos ulei smântână	200/10	125 50 45 10 10 5 2 10	100 40 36 8 8 5 2 10
3.	Pește cu pireu de cartofi: pește ceapă făină de grâu	75/130	140 5 5	83 4 5

	unt		2	2
	ulei		2	2
	cartofi		150	108
	lapte		25	25
4.	Compot din mere:	180		
	mere proaspete		50	44
	zahăr		10	10
5.	Pâine de secară	50		
Gustare				
1.	Biscuiți	20		
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	150		
Cina				
1.	Budincă cu varză:	200		
	varză		190	156
	ouă		20	17,4
	crupe de griș		15	15
	unt		5	5
2.	Bioiaurt	200		
Componența chimică: proteine – 68,9g; proteine de origine animală – 47,0g; lipide – 69,4g; glucide – 285,5g; valoarea calorică – 1892 kcal.				
ZIUA A CINCEA				
Dejun				
1.	Terci de orz pe apă:	200		
	crupe de orz		40	40
	unt		10	10
	zahăr		10	10
2.	Lapte	200		
3.	Pâine cu unt și brânză tare:	45/10/14		
	pâine de grâu		45	45
	unt		10	10
	brânză tare		15	14
Prânz				
1.	Morcovi /ardei gras proaspeți:	50		
	morcovi		25	20
	ardei gras		40	30
2.	Supă cu orez:	200		
	orez		15	15
	morcov		10	8

	verdeață		3	2
	cartofi		50	36
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
3.	Pîrjoală coaptă cu pireu de mazăre:	75/120		
	carne de bovină		100	75
	pîine de grîu		10	10
	lapte		10	10
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	mazăre uscată		70	70
	unt		2	2
	ulei		2	2
4.	Compot din prune:	150		
	prune		60	50
	zahăr		10	10
5.	Pîine de secară	50		
Gustare				
1.	Biscuiți	30		
2.	Fruite de sezon (mere, pere, etc)	150		
Cina				
1.	Babă cu brînză și smîntînă:	200		
	tăiței		35	35
	brînză		100	100
	zahăr		8	8
	ouă		25	21,5
	unt		5	5
2.	Ceai:	200		
	ceai		0,2	0,2
	zahăr		10	10
3.	Pîine de grîu	45		
Compozența chimică: proteine – 65,9g; proteine de origine animală – 46,3g; lipide – 69,4g; glucide – 272,0g; valoarea calorică – 1972 kcal.				
ZIUA A ȘASEA				
Dejun				
1.	Terci de ovăz pe apă:	200		
	crupe de ovăz		35	35
	zahăr		10	10
	unt		10	10
2.	Lapte	200		

3.	Pâine cu unt și brânză tare: pâine de grâu unt brânză tare	45/10/15	45 10 15	45 10 15
Prânz				
1.	Tomate și castraveți proaspeți:	50		
	tomate		40	33
	castraveți		22	20
2.	Ciorbă cu mazăre și conopidă proaspătă/ smântână:	200/10		
	conopidă proaspătă		80	65
	mazăre		25	25
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	tomate în sos		5	5
	ulei		3	3
	smântână		10	10
	verdeață		3	2
3.	Ragu din legume/ou:	150/50		
	cartofi		100	70
	ceapă		10	8
	morcov		20	16
	tomate		30	28
	dovlecei		100	80
	ulei		5	5
4.	Chefir	150		
5.	Pâine de secară	50		
Gustare				
1.	Fructe de sezon	150		
2.	Iaurt natural	200		
Cina				
1.	Sarmale leneșe:	130		
	varză		40	30
	morcov		20	16
	ceapă		20	16
	orez		25	25
	ulei		5	5
	verdeață		5	4
2.	Plăcintă cu brânză:	60		
	făină de grâu		21	21
	ouă de găină		25	21,5

	lapte		20	20
	zahăr		5	5
	ulei de floarea soarelui		2	2
	brânză proaspătă de vaci		55	55
3.	Suc din fructe	200		
4.	Pâine de grâu	45		
Compozența chimică: proteine – 58,9g; proteine de origine animală – 30,0g; lipide – 68,2g; glucide – 270,7g; valoarea calorică – 1926,6 kcal.				
<b>ZIUA A ȘAPTEA</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Terci de seară pe apă:	200		
	crupe de seară		35	35
	zahăr		10	10
	unt		15	15
2.	Lapte	200		
3.	Pâine cu unt și brânză tare:	45/10/14		
	pâine		45	45
	unt		10	10
	brânză tare		15	14
<b>Prânz</b>				
1.	Legume proaspete:	50		
	varză		40	32
	morcovi		20	18
2.	Supă țărănească cu carne și smântână:	200/5		
	carne de găină		120	90
	cartofi		40	28,8
	varză		25	20
	morcovi		10	8
	mazăre verde		10	10
	ceapă		6	5
	ulei de floarea soarelui		2	2
	smântână		5	5
3.	Pește cu pireu de cartofi:	70/130		
	pește		150	74
	cartofi		150	108
	lapte		25	25
	unt		2	2
	ulei		2	2
	ceapă		5	3
4.	Compot din fructe	150		

5.	proaspete: vișine zahăr Pâine: de grâu de seară	60	50 10 20 40	50 10 20 40
Gustarea				
1.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune, struguri)	130		
2.	Biscuiți	35		
Cina				
1.	Budincă cu brânză: brânză crupe de griș lapte zahăr unt	150	100 15 40 8 3	100 15 40 8 3
2.	Lapte	150		
3.	Pâine de seară	50		
Compoziția chimică: proteine – 62,0g; proteine de origine animală – 42,1g, lipide – 65,4g; glucide – 280,0g; valoarea calorică – 1870 kcal.				
ZIUA A OPTA				
Dejun				
1.	Terci de orez pe lapte: crupe de orez lapte unt zahăr	200	40 150 5 10	40 150 5 10
2.	Ceai: ceai zahăr	200	0,2 10	0,2 10
3.	Pâine cu unt: pâine de grâu unt	45/10	45 10	45 10
Prânz				
1.	Tomate/castraveți: tomate castraveți	50	22 32	20 30
2.	Supă de cartofi cu perișoare de carne: cartofi	200/50	85	62



	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	tomate în sos		3	3
	ulei		3	3
	smântână		5	5
	perişoare:			
	carne		80	56
	ceapă		10	8
	ouă		20	17,4
	orez		5	5
3.	Fileu de găină cu ghiveci	50/150		
	din legume:			
	fileu de găină		60	55
	morcov		50	40
	dovlecel		80	60
	mazăre verde		50	35
	cartofi		80	64
	ceapă		10	8
	tomate în sos		3	3
	ulei		5	5
4.	Compot din mere și	150		
	prune:			
	mere		34	30
	prune		22	20
	zahăr		10	10
5.	Pâine:	60		
	de grâu		20	20
	de secară		40	40
<b>Gustarea</b>				
1.	Biscuiți	30		
2.	Suc din pere proaspete	200		
<b>Cina</b>				
1.	Omletă cu terci din	60/150		
	porumb cu brânză tare:			
	ou		47	41
	lapte		35	35
	unt		2	2
	porumb		40	40
	unt		3	3
	brânză tare		20	20
2.	Chefir	150		
3.	Pâine de grâu	45		
Compozența chimică: proteine – 68,2g; proteine de origine animală – 45,6g; lipide				

– 68,9g; glucide – 280,5g; valoarea calorică – 1980,3 kcal.

ZIUA A NOUA

Dejun

1.	Paste făinoase cu brânză tare:	200		
	paste făinoase		60	60
	brânză tare		20	19
	unt		5	5
2.	Lapte cu cacao:	200		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		10	10
3.	Pâine cu unt:	45/10		
	pâine de grâu		45	45
	unt		10	10

Prânz

1.	Castraveți/ tomate:	50		
	castraveți		22	20
	tomate		32	30
2.	Supă de mazăre cu carne:	200		
	carne de bovină		120	90
	mazăre		35	35
	morcov		15	12
	ceapă		10	8
	ulei de floarea soarelui		2	2
	unt		2	2
3.	Pilaf cu carne:	130/70		
	carne de găină		100	71
	ceapă		20	17
	orez		40	40
	ulei de floarea soarelui		5	5
	morcovi		10	8
4.	Compot din prune:	150		
	prune		70	60
	zahăr		10	10
5.	Pâine de seară	50		

Gustare

1.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune, struguri)	130		
2.	Biscuiți	30		

Cina

1.	Tocană din legume:	200		
	cartofi		70	50

	morcovi		50	40
	ceapă		30	25
	varză		40	32
	dovleac		50	35
	lapte		50	50
	crupe de griș		5	5
	ulei		3	3
2.	Chefir	150		
Compozența chimică: proteine – 60,0g; proteine de origine animală – 35,2g; lipide – 59,8g; glucide – 250,0g; valoarea calorică – 1727,0 kcal.				
<b>ZIUA A ZECEA</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Terci de ovăz pe lapte:	200		
	crupe de ovăz		40	40
	lapte		100	100
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	Lapte	200		
3.	Pâine cu unt:	45/10		
	pâine de grâu		45	45
	unt		10	10
<b>Prânz</b>				
1.	Ardei dulci / tomate:	50		
	ardei dulci		26	20
	tomate		32	30
2.	Supă cu tăiței și perișoare din carne:	200		
	tăiței		20	20
	cartofi		50	35
	morcov		10	8
	ceapă		6	4
	verdeață		3	2
	ulei		2	2
	perișoare:			
	carne de găină		80	56
	ceapă		10	8
	ouă		20	17,4
	orez		5	5
3.	Pârjoală cu varză înăbușită:	75/130		
	carne de vită		100	72
	pâine de grâu		10	10
	lapte		20	20
	pesmeți		4	4
			3	3

	ulei de floarea soarelui		145	116
	varză		10	8
	morcov		5	4
	ceapă		4	4
	făină de grâu		1	1
	unt		1	1
	tomate în suc propriu			
4.	Compot din mere:	150		
	mere		57	50
	zahăr		8	8
5.	Pâine de secară	40		
Gustare				
1.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune,	130		
2.	struguri)	200		
	Iaurt natural			
Cina				
1.	Plăcintă cu brânză:	60		
	făină de grâu		21	21
	ouă de găină		25	21,5
	lapte		20	20
	zahăr		5	5
	ulei de floarea soarelui		2	2
	brânză proaspătă de vaci		55	55
2.	Chefir	200		
Compoziția chimică: proteine –60,2g; proteine de origine animală – 43,3g; lipide – 62,1g; glucide –185g; valoarea calorică – 1705 kcal.				

**Meniul model pentru instituțiile de educație timpurie cu regim de  
activitate 12-24 ore  
(sezon iarnă – primăvară)**

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul, ml	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Prima zi</b>						
<b>Dejun</b>						
1	Terci din hrișcă cu lapte	200	5,8040	12,4700	33,3150	112,23
	lapte	130	3,6400	4,1600	6,1100	76,44
	crupe hrișcă	30	2,1600	0,5100	26,2500	12,47
	unt	10	0,0040	7,8000	0,0050	19,52
	zahăr	2,25	0,0000	0,0000	0,9500	3,80
2	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	29,8040	11,2780	20,3050	301,94
	unt	10	0,0040	7,8000	0,0050	70,24
	brânză tare	15	3,0000	3,4500	0,3000	44,25
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	26,8000	0,0280	20,0000	187,45
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150	0,0100	0,0000	14,5700	58,31
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	15	0,0000	0,0000	14,2500	57,00
	lămâie	5	0,0045	0,0000	0,1800	0,74
	Total dejun		35,62	23,75	68,19	472,47
<b>Prânz</b>						
1	Salată din varză și morcov	50	0,43445	7,92	1,458749	78,852796
	varză proaspătă	35,5	0,426	0	1,4555	7,526
	morcov proaspăt	8,5	0,00765	0	0,003249	0,043596
	ulei nerafinat	8	0,0008	7,92	0	71,2832
2	Borș cu sfeclă și smântână	150	0,32	3,47	3,05	51,4768
	sfeclă proaspătă	24	0,0192	0	1,68	6,7968

	morcov proaspăt	18	0,0162	0	1,026	4,1688
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
	smântână	5	0,15	0,5	0,145	5,68
	zahăr	1,5	0	0	1,425	5,7
3	Paste fierte	100	8,625	8,532	44,825	290,588
	paste	40	3,72	0,032	28	127,168
	unt	5	0,03	4,1	0,045	37,2
	ou fiert	40	4,8	4,4	0,28	59,92
4	Suc	150	0,075	0	16,5	66,3
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	26,8	0,028	20	187,452
6	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Total prînz		37,6	20,25	81,933	660,37
Gustarea						
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	3,5	5	38	211
2	Fruite proaspete	150	0,003	0	15	60,012
	Total gustarea		0,003	7	25	271,022
Cina						
1	Budincă din brînză	150	13,91	16,2	30,34	244,735
	crupe de orez	30,6	2,142	0,1836	2365,38	111,69
	brînză de vaci	30	4,8	2,7	0,39	60,3
	lapte	60	1,68	1,92	2,82	33,6
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,145
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	37
2	Chefir	150	4,5	7,5	5,7	91,2
	Total cina		18,41	23,70	36,04	335,94
	Total ziua I		91,6310	67,6980	201,1630	1739,8010
A doua zi Dejun						
1	Terci de griș cu lapte și unt	200	5,721	8,07617	24,42	193,24953
	lapte	130	3,64	4,16	6,11	76,44
	griș	23,1	2,079	0,01617	16,17	73,14153

	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	zahăr	2,25	0	0	2,1375	8,55
2	Tartină cu brânză tare	30/10	23,1	3,471	15,3	184,839
	brânză tare	15	3	3,45	0,3	44,25
	Pâine din făină de grâu fortificată ce Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
3	Ceai cu zahăr	150	0,004	0	14,388	57,568
	Ceai	0,2	0,004	0	0,138	0,568
	zahăr	15	0	0	14,25	57
	Total dejun		28,82	11,54	54,1	435,54
Prânz						
1	Vinegretă din legume fierte	50	0,31235	4,95	4,8505	65,2014
	cartofi fierți	24,5	0,294	0	3,43	14,896
	sfecclă fiartă	15	0,012	0	1,05	4,248
	morcov fiert	6,5	0,00585	0	0,3705	1,5054
	ulei nerafinat	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Supă cremă din dovlecei sau dovleac	150	30,2259	3,38415	26,3235	256,65495
	dovlecei/dovleac	39	0,702	0,0156	0,702	9,2664
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,111	0	0,243	2,631
	morcov	3	0,0027	0	0,171	1,5498
	ceapă	6	0,138	0	0,462	4,71
	fasole conservate	6	1,14	0,114	3	32,586
	mazăre verde conservată	6	0,186	0,0012	0,426	4,5888
	făină de grâu	40,5	27,135	0,02835	20,25	189,79515
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
	lapte	22,5	0,63	0,72	1,0575	13,23
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
3	Terci de mei	150	4,802	4,38	2,7625	69,6780
	crupe de mei	40	4,8	0,48	2,76	34,56
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118

4	Pește copt	75	8,1434	1,1	0,804	45,6896
	Pește hec	50	8	1,1	0	41,9
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
5	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
6	Compot din mere	150	0,03	0	36	144,12
	Total prînz		45,01365	14,1142	78,49	621,04195
Gustarea						
1	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	58,56
2	Cornișor din aluat nisipos cu gem	100	0,05	0,18	24,8	101,02
	gem	10	0,04	0	5,8	23,36
	Total gustarea		0,09	0	14,55	182,94
Cina						
1	Ghiveci din legume copt	150	1,652	4,97	4,267	68,406
	varză	50	0,6	0	2,05	10,6
	morcov	15	0,0135	0	0,855	3,474
	ciapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	dovlecel	50	0,9	0,02	0,9	7,38
	ulei	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	26,8	0,028	20	187,452
3	Iaurt naturall	50	25	16	1,75	251
	Total cină		53,452	20,998	26,017	506,858
	Total ziua II		127,3756 5	46,6522	173,157	1746,38
A treia zi Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăz cu lapte și unt	150	3,9885	10,601	12,2023	160,1722
	fulgi de ovăz	23,1	0,3465	2,541	1,3398	29,6142
	lapte	130	3,64	4,16	6,11	76,44
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	zahăr	5	0	0	4,75	19



2	Ceai cu zahăr și lămâie	150	1,1	3,2	25	133,2
	Ceai	0,2	1,1	3,2	25	86
	zahăr					
	lămâie	5				
3	Tartina cu brânză tare	30/10	22,1000	2,3200	15,2000	184,839
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	brânză tare	15	3	3,45	0,3	44,25
	Total dejun		27,1885	16,1210	52,4023	478,2112
	Prânz					
1	Salată din varză, mere și morcov	50	0,2525	4,95	2,89	48,45
	varză proaspătă	20	0,24	0	0,82	1,78
	mere proaspete	15	0,003	0	1,5	1,512
	morcov proaspăt	10	0,009	0	0,57	0,606
	ulei nerafinat	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Supă cu cartofi și tăieței	200	2,4837	2,986	20,404	57,2128
	cartofi	40	0,48	0	5,6	7,52
	ceapă	6	0,138	0	0,462	1,014
	morcov	6	0,0054	0	0,342	0,3636
	tăieței	20	1,86	0,016	14	21,584
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
3	Legume înăbușite cu carne	150	1,7283	2,973	10,939	44,6092
	Carne de pui fiarta	100	8,9	6,4	0,0000	93,2
	varză	40	0,48	0	1,64	3,56
	cartofi	40	0,48	0	5,6	7,52
	morcov	30	0,027	0	1,71	1,818
	mazăre verde conservată	15	0,465	0,003	1,065	2,952
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
	ceapă	12	0,276	0	0,924	2,028
5	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	21,3

6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	33,5	0,035	25	159,315
7	Compot din fructe uscate	150	0,03	0	36	144,12
	Total prânz		48,3945	17,644	107,833	568,207
Gustarea						
1	Vatrușcă cu brânză	75	8,625	6	15	155,25
2	Fructe proaspete	150	0,03	0	36	144,12
	Total gustarea		8,655	6	51	292,62
Cina						
1	Budinga cu mere și nuci	150	5,596	15,345	47,563	350,741
	mere	70	0,014	0	7	28,056
	lapte	40	1,12	1,28	1,88	23,52
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	zahăr	10	0	0	9,5	38
	miez de nuci	10	0,68	2,4	0,37	25,8
	crupă de hrișcă	40	3,6	7,6	28,8	198
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	sare	3	0	0	0	0
2	Chefir	150	4,5	7,5	5,7	108,3
	Total cina		10,096	22,845	53,263	459,041
	Total Ziua III		85,7090	56,6100 0	249,49830	1798,0792
A patra zi Dejun						
1	Terci din mei cu lapte și unt	150				
	crupe de mei	30	3,6	0,36	2,07	25,92
	lapte	130	3,64	4,16	6,11	76,44
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
2	Tartină cu unt și gem	30/5/10				
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	gem	10	0,003	0	7,1	28,412
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
3	Ceai cu zahăr	150	0,075	0	11,4	45,9
	Total dejun		27,422	12,341	41,685	387,497

Prânz						
1	Ardei dulci copti	40	0,7	-	1,3	19
2	Supă din legume	150				
	varză	12	0,144	0	0,492	2,544
	cartofi	20	0,24	0	2,8	12,16
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,111	0	0,243	1,416
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	mazăre verde consevată	4,5	0,1395	0,0009	0,3195	1,8441
	roșii conservate în suc	9	0,0045	0	0,189	0,774
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
3	Pireu din mazăre uscată	100				
	mazăre uscată	40	7,6	0,8	19,6	116
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
4	Pește înăbușit în legume					
	pește (hec)	60	9	4,2	0	73,8
	morcov	10	0,009	0	0,57	2,316
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	roșii conservate în suc	10	0,005	0	0,21	0,86
5	Suc natural de mere	100	0,1	0,1	11,7	48,1
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
7	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Total prânz		39,9367	12,2919	66,292	546,5419
Gustarea						
1	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	75	7,35	5,1	58,5	294
2	Fructe proaspete	150	0,045	0	22,5	90,18
	Total gustarea		7,395	5,1	81	384,18
Cina						
1	Budingă din orez cu brânză de vaci	150				
	crupe de orez	30	1,89	0,027	21,3	93,003
	stafide	15	0,465	0,075	11,88	44,85
	brânză de vaci	50	8	4,5	0,65	75,1

	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	zahăr	10	0	0	9,5	38
	vanilină	1	0	0	0	0
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
	pesmeți de grâu	5	0	0,425	0,5	5,825
2	Cacao cu lapte	150				
	praf de cacao	3	0	0,72	0,51	8,52
	lapte	140	3,92	4,48	6,58	82,32
	zahăr	10	0	0	9,5	38
3	Tartină cu brânză tare	30/10				
	brânză tare	15	3	3,45	0,3	44,25
	Pâine din făină de grâu fortificată ce Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	Total cina		37,857	18,763	76,023	619,18
	Total ziua IV		105,2607	43,3959	206,5	1937,40
A cincea zi						
Dejun						
1	Terci de grâu cu lapte, unt și zahăr	150				
	crupe de grâu	30	0,3	0,66	19,5	85,14
	lapte	130	3,64	4,16	6,11	76,44
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	zahăr	10	0	0	9,5	38
2	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10				
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	brânză tare	10	2	2,3	0,2	29,5
3	Ceai cu zahăr	150	0,075	0	11,4	45,9
	Ceai cu zahăr	0,2				
	zahăr					
	Total dejun		26,119	14,941	61,715	485,805
Prânz						

1	Salată din mere și morcov	50	0,0305	4,95	3,21	57,512
	mere proaspete	15	0,003	0	1,5	6,012
	morcov	30	0,027	0	1,71	6,948
	ulei nerafinat	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Supă cremă cu cartofi	150	1,2574	2,864	6,9265	58,5116
	cartofi	25	0,3	0	3,5	15,2
	morcovi	3	0,0027	0	0,171	0,6948
	pătrunjel (radacina)	1,5	0,0555	0	0,1215	0,708
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	făină de grâu	3	0,3	0,039	2,19	10,311
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
3	Pîrjoală din carne de vițel coaptă	75	7,798	5,59	1,4425	87,272
	carne de vițel	60	7,2	4,68	0	70,92
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
4	Legume înăbușite	100	0,760974	2,982	1,62204	36,370056
	dovlecel	30	0,54	0,012	0,54	4,428
	Varză	6,42	0,07704	0	0,26322	1,36104
	morcov	6,26	0,005634	0	0,35682	1,449816
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	20	13,4	0,014	10	93,726
6	Pîine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
7	Suc de roșii	150	0,075	0	16,5	66,3
	Total prînz		50,940874	28,136	62,29208	706,15582
Gustarea						
1	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	58,56
2	Chiflă cu susan	75	6	3,225	40,5	215,025
	Total gustarea		6,09	3,225	55,05	273,585

Cina						
1	Budingă din fructe prospete	150				
	crupe de griș	35	3,325	0,0245	24,5	111,5205
	lapte	50	1,4	1,6	2,35	29,4
	zahăr	15	0	0	14,25	57
	unt	10	0,004	7,8	0,005	70,236
	pesmeți	10	0	0,85	1	11,65
	mere	40	0,008	0	4	16,032
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
	ou	2	0,24	0,22	0,014	2,996
	brânză	20	3,2	1,8	0,26	30,04
2	Chefir	150	4,5	7,5	5,7	108,3
	Total cină		12,977	20,7945	52,369	448,5345
	Total ziua V		96,126874	67,0965	231,4261	1914,0803
A șasea zi						
Dejun						
1	Terci din arpacaș cu lapte	150				
	crupe de arpăcaș	33,3	2,4975	0,3663	2,2977	22,4775
	lapte	130	3,64	4,16	6,11	76,44
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	zahăr	5	0	0	4,75	19
2	Tartină cu brânză tare	30/10				
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	Brânză tare	10	2	2,3	0,2	29,5
3	Ceai cu zahăr și lămîe	150	1,1	3,2	25	86
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	15	0,0000	0,0000	14,2500	57,00
	lămîe	5	0,0045	0,0000	0,1800	0,74
	Total dejun		29,3395	13,9473	53,3602	409,1245
Prînz						
1	Salată verde	50				
	frunză de salată/varză proaspătă	25	0,0225	0	0,35	1,49

	semințe de floarea soarelui	5	1	2,6	0,25	28,4
	semințe de in măcinate	3	0	0	0	0
	roșii conserve în suc	15	0,0075	0	0,315	1,29
	ulei nerafinat	2	0,0002	1,98	0	17,8208
2	Supă cu cartofi și boboase	150				
	cartofi	30	0,36	0	4,2	18,24
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	fasole conservate	12	2,28	0,228	6	35,172
	pătrunjel (rădăcină)	1,5	0,0555	0	0,1215	0,708
	țelină	1,5	0	0	0,03	0,12
	ulei	3	0,0003	2,97	0	26,7312
3	Chifteluțe de carne cu sos alb	60/50				
	carne de vită	60	7,2	4,68	0	70,92
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	lapte	5	0,14	0,16	0,235	2,94
	smântână	5	0,15	0,5	0,145	5,68
	făină de grâu	5	0,5	0,065	3,65	17,185
4	Pireu de cartofi	150				
	cartofi	60	0,72	0	8,4	36,48
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
5	Compot din fructe proaspete	150				
	fructe proaspete	20	0,004	0	4,8	19,216
	zahar	10	0	0	9,5	38
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	20	13,4	0,014	10	93,726
7	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Total prânz		28,0834	18,307	62,8455	528,4786
Gustarea						
1	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	58,56

2	Placintă cu brânză	75	8,625	6	15	155,25
	Total gustarea		8,715	6	29,55	213,81
Cina						
1	Budingă din paste	150				
	paste	50	4,65	0,04	35	158,96
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	zahăr	10	0	0	9,5	38
	pesmeți	10	0	0,85	1	11,65
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
2	Iaurt natural	50	2,5	0,75	1,75	23,75
	Total cină		7,332	5,705	47,263	269,725
	Total ziua VI		73,4699	43,9593	193,0187	1421,1381
A șaptea zi Dejun						
1	Supă de lapte cu dovleac și crupe de mei	150				
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	dovleac	51	0,0102	0	2,142	8,6088
	mei	3	0,285	0,0021	2,1	9,5589
	unt	1,5	0,0006	1,17	0,00075	10,5354
	zahăr	1,5	0	0	1,425	5,7
2	Tartină cu unt și jem	30/5/10	0	0	0	0
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	jem	10	0,003	0	7,1	28,412
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150	1,1	3,2	25	86
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	15	0,0000	0,0000	14,2500	57,00
	lămâie	5	0,0045	0,0000	0,1800	0,74
	Total dejun		24,8608	12,1331	58,41025	395,0821
Prânz						



1	Salată din sfeclă fiartă, ou fiert	50/20				
	sfeclă fiartă	45	0,036	0	3,15	12,744
	ou fiert	20	2,4	2,2	0,14	29,96
	ulei	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Supă cremă din spanac sau frunze de salată	150	0	0	0	0
	spanac sau frunze de salată	45	0,81	0	0,72	6,12
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	rădăcină de pătrunjel	1,5	0,0555	0	0,1215	0,708
	făină de grâu	6	0,6	0,078	4,38	20,622
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
	lapte	22,5	0,63	0,72	1,0575	13,23
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
3	Chiftele din pește cu sos din smântână	50/50	0	0	0	0
	pește (mintai)	60	9	4,2	0	73,8
	ou	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
4	Sos din smântână		0	0	0	0
	făină de grâu	6	0,6	0,078	4,38	20,622
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
5	Orez fiert risipos	100	0	0	0	0
	orez	30	1,89	0,027	21,3	93,003
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
7	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Total prînz		38,7098	23,229	64,9395	623,6582
Gustarea						
1	Chiflă cu mac	70	5,25	3,64	38,5	212,8
2	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	58,56

	Total gustarea		5,34	3,64	53,05	271,36
Cina						
1	Budincă din hrișcă cu brânză	150				
	crupe din hrișcă	30	2,16	0,51	21	97,23
	brânză	30	4,8	2,7	0,39	45,06
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	zahăr	10	0	0	9,5	38
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
2	Cacao cu lapte	150	0	0	0	0
	cacao praf	3	0,72	0,51	0,81	10,71
	lapte	140	3,92	4,48	6,58	82,32
	zahăr	10	0	0	9,5	38
	Total cină		12,082	13,69	48,583	365,87
	Total ziua VII		80,9926	52,6921	224,98275	1655,9703
A opta zi Dejun						
1	Supă de lapte cu crupe de porumb	150				
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	crupe de porumb	9	1,08	0,108	62,19	254,052
	unt	1,8	0,00072	1,404	0,0009	12,64248
	zahăr	1,5	0	0	1,425	5,7
2	Tartină cu unt și dulceață	30/5/10				
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	dulceață	10	0,003	0	7,1	28,412
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150	1,1	3,2	25	86
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	15	0,0000	0,0000	14,2500	57,00
	lămâie	5	0,0045	0,0000	0,1800	0,74
	Total dejun		25,64572	12,473	116,3584	633,07348

Prânz						
1	Măr copt	50	0	0	16,1	64,6
2	Supă cu mazăre uscată cu carne	150	0	0	0	0
	carne	60	5,34	3,84	0	55,92
	mazăre uscată	22,5	4,275	0,45	11,025	65,25
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	rădăcină de pătrunjel	1,5	0,0555	0	0,1215	0,708
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
3	Pilaf cu carne pui	100/50	0	0	0	0
	carne de pui	60	5,34	3,84	0	55,92
	orez	30	1,89	0,027	21,3	93,003
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	roșii conservate în suc	5	0,0025	0	0,105	0,43
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
5	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
6	Lapte fiert	150	4,2	4,8	7,05	88,2
	Total prânz		42,9922	17,958	84,9125	673,4408
Gustarea						
1	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	50	4,9	3,4	39	196
2	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	58,56
	Total gustarea		4,99	3,4	53,55	254,56
Cina						
1	Budingă din varză	150				
	varză	140	1,68	0	5,74	29,68
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
	crupe de griș	15	1,35	0,0105	10,5	47,4945
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
2	Tartină cu brânză tare	30/10				

	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	Brînză tare	10	2	2,3	0,2	29,5
3	Chefir	150	4,5	7,5	5,7	108,3
	Total cina		30,112	15,3215	37,943	410,1135
	Total ziua VIII		103,73992	49,1525	292,7639	1971,1878
A noua zi						
Dejun						
1	Supă de lapte cu paste	150				
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	paste	24	2,232	0,0192	16,8	76,3008
	unt	2,4	0,00096	1,872	0,0012	16,85664
	zahăr	1,8	0	0	1,71	6,84
2	Tartină cu unt și brînză tare	30/5/10				
	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	brînză tare	10	2	2,3	0,2	29,5
3	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	25	86
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	lapte	15	0,0000	0,0000	14,2500	57,00
	zahăr	5	0,0045	0,0000	0,1800	0,74
	Total dejun		28,79496	15,1522	64,3537	461,76444
Prînz						
1	Dovleac copt	50				
	dovlec	45	0,81	0,018	0,81	6,642
	zahăr	5	0	0	4,75	19
2	Supă cremă din legume	150	0	0	0	0
	varză proaspătă	12	0,144	0	0,492	2,544
	cartofi	13,5	0,162	0	1,89	8,208
	morcov	9	0,0081	0	0,513	2,0844
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4

	mazăre verde coservată	3	0,093	0,0006	0,213	1,2294
	făină de grâu	3	0,3	0,039	2,19	10,311
	unt	3	0,0012	2,34	0,0015	21,0708
	lapte	22,5	0,63	0,72	1,0575	13,23
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,247
3	Gulaș (înăbușit) cu legume	100/60	0	0	0	0
	carne de vită	70	8,4	5,46	0	82,74
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	tomate conservate în suc	10	0,005	0	0,21	0,86
	făină de grâu	5	0,5	0,065	3,65	17,185
	smântână	10	0,3	1	0,29	11,36
	varză proaspătă	60	0,72	0	2,46	12,72
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
5	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
6	Compot din fructe uscate	150	0,03	0	36	144,12
	Total prânz		34,1613	14,0286	83,064	595,1586
Gustarea						
1	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	100,5
2	Covrigei cu mac	75	3	1,875	3,375	127,5
	Total gustarea		3,09	1,875	17,925	228
Cină						
1	Budingă din brânză la aburi cu magiun	150				
	brânză de vaci	130	20,8	11,7	1,69	195,26
	crupe de griș	15	1,425	0,0105	10,5	47,7945
	pesmeți	10	0	0,85	1	11,65
	zahăr	15	0	0	14,25	57
	ouă	2	0,24	0,22	0,014	2,996
	stafide	15	0,3	0,75	10,65	40,2

	miez de nuci	10	0,68	2,4	0,37	25,8
	vanilin	1	0	0	0	0
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
	magiun	10	0,003	0	7,1	28,412
2	Lapte fiert	150	4,2	4,8	7,05	88,2
	Total cina		27,65	24,6305	52,6265	542,7805
	Total ziua a IX		93,69626	55,6863	217,9692	1827,70354
A zecea zi						
Dejun						
1	Omletă cu morcov (coaptă)	150				
	ouă	70	8,4	7,7	0,49	104,86
	morcov	5,7	0,00513	0	0,3249	1,32012
	unt	4,3	0,00172	3,354	0,00215	30,20148
2	Tartină cu brânză tare	30/10	0	0	0	0
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
	brânză tare	10	2	2,3	0,2	29,5
3	Lapte fiert	150	4,2	4,8	7,05	88,2
	Total dejun		34,70685	18,175	23,06705	394,6706
Prânz						
1	Vinegret din legume	50				
	sfeclă	25	0,02	0	1,75	7,08
	morcov	10	0,009	0	0,57	2,316
	castarveți murați	5	1,4	0	0,65	8,2
	ceapă	5	0,115	0	0,385	2
	ulei nerafinat	5	0,0005	4,95	0	44,552
2	Supă cu perișoare	150/50	0	0	0	0
	carne de vită	50	6	3,9	0	59,1
	cartofi	30	0,36	0	4,2	18,24
	morcov	6	0,0054	0	0,342	1,3896
	roșii conservate în	1,5	0,00075	0	0,0315	0,129

	suc					
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	verdeață	1,5	0	0	3	12
3	Tocană din legume cu carne	100/50	0	0	0	0
	carne de vită	50	6	3,9	0	59,1
	cartofi	40	0,48	0	5,6	24,32
	morcov	5	0,0045	0	0,285	1,158
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	varză	30	0,36	0	1,23	6,36
	unt	5	0,002	3,9	0,0025	35,118
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	20,1	0,021	15	140,589
5	Pâine de seară	30	1,5	0,3	12,6	59,1
6	Suc	150	0,075	0	16,5	66,3
	Total prînz		36,70815	16,971	63,07	551,8516

Gustarea

1	Chiflă cu gem	50	3,25	2,1	28,55	2
2	Fructe proaspete	150	0,09	0	14,55	10
	Total gustarea					32

Cina

1	Colțunași lenoși	200				
	brînză	135	21,6	12,15	1,755	20
	făină de grâu	30	3	0,39	21,9	10
	ouă	9	1,08	0,99	0,063	13
	zahăr	9	0	0	8,55	3
	unt	10	0,004	7,8	0,005	70
2	Cacao cu lapte	150				
	praf de cacao	3	0,72	0,51	0,81	10
	lapte	140	3,92	4,48	6,58	82
	zahăr	10	0	0	9,5	3
	Total cină		30,324	26,32	49,163	55

						2
	Total ziua X		101,739	61,466	135,3001	18 83



## Meniul model pentru elevii care se alimentează de 2 ori pe zi

(sezon toamnă)

Nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Volumul	Denumirea produselor	Cantitatea brutto, g	Cantitatea netto,g
<b>Prima zi</b>					
<b>Dejun</b>					
1.	Budincă din brânză	200	brânză crupă din griș lapte zahăr ouă unt	120 15 50 12 25 5	21,7
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt	50/20	de grâu unt	50 20	
<b>Prânz</b>					
1.	Salată din sfeclă proaspătă	100	sfeclă ulei nerafinat	120 5	100
2.	Borș cu varză și smântână	400/10	cartofi varză morcov crupe de arpacaș ceapă ulei smântână	150 60 25 15  2 4 10	108 48 20   1,7
3.	Pește copt cu pireu din cartofi și tomate	200	pește făină de grâu ulei cartofi tomate	140 5 5 120 30	70   96 28
4.	Fructe proaspete	100	prune	115	100
5.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine 55,3g, de origine animală - 31,5g, lipide - 50,6g, glucide - 215g, valoarea calorică - 1526 kcal					
<b>A doua zi</b>					
<b>Dejun</b>					
1.	Terci de ovăz pe lapte	300	crupă de ovăz	150	

			lapte zahăr unt	250 6 6	
3.	Mere	100	mere proaspete	120	100
4.	Ceai	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
5.	Pîine cu unt și brînză tare	50/10/25	pîine de grîu unt brînză tare	50 10 27	25
Prînz					
1.	Salată din castraveți/tomate cu ceapă verde	100	castraveți tomate ceapă verde ulei nerafinat	55 55 10 5	50 50 8
2.	Borș din bulion din carne și smîntînă	400/10	varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smîntînă unt ulei	150 20 80 10 3 10 10 10 3	120 16 57,6 8,4 8
3.	Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi	200	carne de găină cartofi lapte unt ulei	80 150 50 2 5	65 108
4.	Compot din pere	200	pere proaspete zahăr	50 10	40
5.	Pîine	60	de secară	60	
Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală - 33g, lipide - 55g, glucide - 221,2g, valoarea calorică - 1530 kcal					
A treia zi Dejun					
1.	Terci de orez pe lapte	300	crupă de orez lapte unt zahăr	50 100 5 5	
2.	Ou de găină	43,5	ou	50	43,5

3.	Lapte	200	lapte	200	
4.	Pâine cu unt	50/10	unt de grâu	10 50	
Prînz					
1.	Salată de roșii cu ceapă verde	100	roșii ceapă ulei nerafinat	80 30 3	76 25
2.	Supă cu fasole sau mazăre	400/10	fasole cartofi morcov ceapă ulei	30 75 15 8 4	27 54 13 6,7
3.	Carne de pasăre fiartă cu legume	65/200	carne de pasăre cartofi sfeclă morcov mazăre verde ceapă ulei	80  100 40 30 25 5 5	65,5  72 32 24  4,2
4.	Fructe proaspete	100	struguri	112	100
5.	Ceai de măceș	200/10	măceș zahăr	20 10	
6.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală - 32,6g, lipide - 53,5g, glucide - 225g, valoarea calorică - 1530 kcal					
A patra zi Dejun					
1.	Terci de seară pe apă	200	crupă de seară zahăr unt	30  5 10	
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt și brînză tare	50/10	pâine de grâu unt brînză tare	50 10 27	10 25
Prînz					
1.	Vinete cu ceapă	100	vinete tocate	100	90

			ceapă verde ulei nerafinat	5 3	4,2
2.	Borș cu legume și smântână	400/10	varză cartofi sfeclă morcov ceapă unt smântână	75 75 30 15 8 5 10	60 54 24 13 6,7
3.	Pește copt cu pireu de cartofi	200	pește ulei cartofi lapte unt	130 10 250 50 5	65 180
4.	Fructe proaspete	100	prune	115	100
5.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
6.	Pâine	60	de grâu de secară	20 40	

Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală - 33g, lipide - 53,2g, glucide - 228,5g, valoarea calorică - 1530 kcal

#### A cincea zi

##### Dejun

1.	Terci de griș pe lapte	200	crupă de griș lapte zahăr unt	30 80 6 6	
2.	Omletă	75	ouă lapte unt	50 50 5	43,5
3.	Lapte	200	lapte	200	
4.	Pâine cu unt	50/10	unt de grâu	20 50	

##### Prânz

1.	Salată din varză proaspătă	100	varză ulei nerafinat ceapă	100 12 10	80 8,4
2.	Supă din orez	400	orez ulei morcov ceapă	30 3 10 3	8 2,52
3.	Carne cu hrișcă și tomate	200	carne de găină unt	130 5	105

			crupă de hrișcă	50	
			tomate	50	45
4.	Fructe proaspete	100	pere	110	100
5.	Ceai	200	ceai	0,2	
			zahăr	10	
6.	Pâine	60	de grâu	20	
			de seară	40	
Compoziția chimică: proteine - 53,2g, de origine animală - 33,6g, lipide - 53,2g, glucide – 228g, valoarea calorică - 1520 kcal					
A șasea zi					
Dejun					
1.	Terci de mei cu lapte	200	crupă de mei	30	
			unt	5	
			lapte	80	
2.	Ou de găină	43,5	ou	50	43,5
3.	Cafea din graminee cu lapte	200	cafea din graminee	3,0	
			lapte	100	
			zahăr	10	
4.	Pâine cu unt	50/10	unt	10	
			de seară	60	
Prânz					
1.	Salată din ardei dulce și tomate	100	ardei	66	50
			tomate	55	50
			ulei nerafinat	5	
2.	Supă din legume cu smântână	400/10	cartofi	125	86,4
			morcov	15	13
			varză	75	60
			mazăre verde	15	
			ceapă	5	4
			unt	5	
			ulei	3	
			smântână	10	
3.	Gulaș cu orez	200	carne de găină	135	94,5
			tomate în suc propriu	3	
			unt	3	
			crupă de orez	35	
			unt	10	
4.	Compot din prune	200	prune proaspete	50	40
			zahăr	15	

5.	Pîine	60	de grîu	60	
Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală – 33g, lipide - 53,3g, glucide – 270g, valoarea calorică - 1510,5 kcal					
A șaptea zi Dejun					
1.	Pește copt cu pireu de cartofi	200	pește unt cartofi lapte morcov	100 2 200 40 30	50  144  40
2.	Scovardă	200	făină de grîu lapte zahăr ouă ulei	50 50 10 20 10	17,4
3.	Ceai	200	ceai zahăr	0,2 20	
4.	Pîine cu unt	50/10	unt de grîu	20 50	
Prînz					
1.	Salată din tomate cu castraveți	100	tomate castraveți ulei nerafinat	55 50 5	50 45
2.	Supă cu fidea și legume	400	fidea morcov ceapă	40 10 20	8 16,8
3.	Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi	200	carne de găină cartofi lapte unt	100 80 50 5	75 58
4.	Suc din tomate	200	tomate	220	200
5.	Pîine	60	de grîu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 50,5g, de origine animală - 35,7g, lipide - 52,2g, glucide – 275g, valoarea calorică - 1550 kcal					
A opta zi Dejun					
1.	Budincă din brînză	200	brînză proaspătă de vaci lapte	90 30 10	

			crupe de griș zahăr ouă de găină unt smântână	6 20 8 25 2	17
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt	50	de grâu unt	50 20	
Prânz					
1.	Salată din cartofi	100	cartofi ulei nerafinat	140 3	100
2.	Borș cu carne de vită și varză	400	carne de vită varză morcov pastă de tomate verdețuri ceapă ulei	110 34 30 10 10 10 3	80 25 24  6 8,4
3.	Ruladă cu ceapă și ou	200	ou de găină unt lapte ceapă carne de găină	70 4 23 27 80	60   20 40
4.	Fructe proaspete	100	mere	112	100
5.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,5g, lipide - 50,4g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1535 kcal					
A noua zi Dejun					
1.	Terci de orez cu lapte	200	crupe de orez unt lapte	35 4 90	
2.	Ou de găină	45	ou de găină	60	45
3.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
4.	Pâine cu unt	50	de grâu	50	

			unt	20	
Prînz					
1.	Salată din roșii cu ceapă verde	100	roșii ceapă ulei nerafinat	80 30 3	76 25
2.	Supă cu mazăre și carne	400	mazăre carne de găină morcov ceapă ulei	50 150 10 10 3	45 112 8 8
3.	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune înăbușite	200	carne de găină pâine de grâu lapte unt morcov mere prune unt	80 12 20 2 160 20 20 3	56 128 18 16
4.	Fructe proaspete	100	prune	115	100
5.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,7g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1524,4 kcal					
A zecea zi					
Dejun					
1.	Omletă cu brînză tare	75	ou de găină lapte unt brînză tare	60 30 3 7	52 5
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt	60/10	unt de seară	10 60	
Prînz					
1.	Salată de legume proaspete	100	varză morcov castraveți proaspete verdeață ulei nerafinat	30 30 20 30 5	24 24 19 18
2.	Supă din cartofi cu perișoare din carne	400	cartofi morcov	120 20	86,4 16



			ceapă tomate în suc propriu ulei smântână Perişoare: carne de bovină ceapă ouă orez	20 5 5 10 100 20 50 20	16,8    75 16,8 43,5
3.	Ficat înăbuşit în sos	200	ficat de găină sos ceapă morcov făină de grâu tomate în suc propriu ulei	55 10 10 3 3 3 3	50 8,5 8
4.	Compot din mere	200	mere proaspete zahăr	50 10	44
5.	Pâine	60	de grâu	60	
Compoziția chimică: proteine - 51,9g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,5g, glucide – 258g, valoarea calorică - 1530,6 kcal					

## Meniul model pentru elevii care se alimentează de 2 ori pe zi

(sezon iarnă-primăvară)

Nr.d/o	Denumirea bucatelor	Volumul	Denumirea produselor	Cantitatea bruto, g	Cantitatea neto, g
<b>Prima zi</b>					
<b>Dejun</b>					
1.	Puding din brânză cu mere	200	brânză ouă crupă de griș mere zahăr unt	100 20 10 100 10 5	8   88
2.	Lapte	200	lapte	200	
4.	Pâine cu unt	60/10	unt de secară de grâu	20 40 20	
<b>Prânz</b>					
1.	Salată din varză	100	varză ulei nerafinat ceapă	100 12 10	80  8,4
2.	Supă din orez	400	orez ulei morcov ceapă	30 3 10 3	8 2,52
3.	Bef-stroganov cu terci din hrișcă și tomate	200	carne de găină unt făină de grâu crupă de hrișcă unt tomate în suc propriu	130 5 6 50 10 5	105
4.	Pere	100	pere proaspete	110	100
5.	Ceai	200	ceai zahăr	0,2 10	
6.	Pâine	50	de grâu	50	
Compoziția chimică: proteine - 55,3g, de origine animală - 31,5g, lipide - 50,6g, glucide - 215g, valoarea calorică - 1526 kcal					
<b>A doua zi</b>					

Dejun					
1.	Terci din mei cu dovleac	200	crupe de mei dovleac lapte zahăr unt	30 50 100 7 5	35
2.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
3.	Pâine cu unt	60/10	unt de seară de grâu	20 20 40	
Prânz					
1.	Salată din cartofi	100	cartofi ulei nerafinat	140 3	100
2.	Borș cu carne de vită și varză	400	carne de vită varză morcov tomate în suc propriu verdețuri ceapă ulei	110 34 30 10 10 10 3	80 25 24 6 8,4
3.	Ruladă cu ceapă și ou	200	ou de găină unt lapte ceapă carne de găină	70 4 23 27 80	60 20 60
4.	Suc de roșii	200		200	
5.	Pâine	50	de grâu	50	
Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală – 33g, lipide – 55g, glucide - 221,2g, valoarea calorică - 1530 kcal					
A treia zi					
Dejun					
1.	Terci de hrișcă cu lapte	200	crupe de hrișcă lapte zahăr unt	30 50 7 5	35
2.	Ou de găină	52	ou de găină	60	52
3.	Cafea din graminee cu lapte	200	cafea din graminee lapte	2 100	

			zahăr	10	
4.	Pâine cu unt	50/10	unt de grâu	20 50	
Prînz					
1.	Salată din sfeclă fiartă	100	sfeclă ulei	120 5	100
2.	Borș cu varză și smîntînă	400/10	carne de găină cartofi varză morcov crupe de arpacaș ceapă ulei smîntînă	120 150 60 25 15  2 4 10	90 108 48 20   1,7
3.	Pește copt cu pireu din cartofi	200	pește ulei de floarea soarelui cartofi tomate în suc propriu	140 5  120 30	70   96 28
4.	Ceai de măceș	200/10	măceș zahăr	20 10	
5.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală - 32,6g, lipide - 53,5g, glucide – 225g, valoarea calorică - 1530 kcal					
A patra zi Dejun					
1.	Terci de ovăz pe lapte	200	ovăz lapte unt	40 150 5	
2.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
3.	Pâine cu unt	50/10	unt de grâu	20 50	
Prînz					
1.	Salată din morcov cu mere	100	morcov mere zahăr ulei nerafinat	100 25 5 5	80 23
2.	Supă din cartofi cu perișoare din carne	400/10	cartofi morcov	100 20	80 16

			ceapă tomate în suc propriu ulei smântână Perişoare din carne: carne de bovină ceapă ouă orez	20 5 5 5 100 10 20 5	16,8    75 8 18
3.	Pîrjoale cu varză înăbuşită	200	carne de găină pîine de grîu lapte posmagi ulei varză morcov ceapă făină unt tomate în suc propriu	100 10 20 4 3 145 10 5 4 5 1	72     116 8 4
4.	Prune	100	prune proaspete	115	100
5.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
6.	Pîine	60	de grîu de secară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală – 33g, lipide - 53,2g, glucide - 228,5g, valoarea calorică - 1530 kcal					
A cincea zi Dejun					
1.	Păpănași cu morcov	200	brînză morcov crupă de griş făină de grîu zahăr ouă unt smântână	100 55 12 15 10 10 3 5	45     8
3.	Lapte	200	lapte	200	
4.	Pîine cu unt	50/10	unt	20	

			de grâu	50	
Prînz					
1.	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	sfeclă prune uscate zahăr ulei	90 20 2 2	72
2.	Supă cu paste făinoase	400	paste făinoase carne verdețuri ceapă morcov ulei	40 100 10 10 20 3	75 6 8,4 16
3.	Pireu din cartofi cu carne	200/90	cartofi carne de bovină unt	250 125 5	180 100
4.	Mere	100	mere proaspete	112	100
5.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
6.	Pîine	60	de grâu de secară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 53,2g, de origine animală - 33,6g, lipide - 53,2g, glucide - 228g, valoarea calorică - 1520 kcal					
A șasea zi Dejun					
1.	Pireu din cartofi cu pește copt	200	pește cartofi lapte ulei	60 200 50 5	30 144
2.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
3.	Pîine cu unt	60/10	unt de secară	10 60	
Prînz					
1.	Salată de legume cu mere	100	varză morcov castraveți mere verdeață ulei nerafinat	30 30 20 20 30 5	24 24 19 18 18
2.	Supă cu mazăre și	400	mazăre	50	45

	carne		carne de găină morcov ceapă ulei	150 10 10 3	112 8 8
3.	Ficat înăbușit în sos	200	ficat de găină sos ceapă morcov făină de grâu tomate în suc propriu ulei	55 10 10 3 3 3	50 8,5 8
4.	Ceai de macieș	200	măcieș zahăr	15 10	
5.	Pâine	60	de grâu	60	

Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală - 33g, lipide - 53,3g, glucide - 270g, valoarea calorică - 1510,5 kcal

A șaptea zi

Dejun

1.	Omletă cu mazăre verde	75	ouă de găină lapte mazăre verde unt	80 30 10 2	70
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt	50/10	unt de grâu	20 50	

Prânz

1.	Salată din sfeclă	100	sfeclă ulei ceapă	120 6 10	96 8,4
2.	Supă cu fidea și legume	400	fidea morcov ceapă	40 10 20	8 16,8
3.	Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi	200	carne de găină cartofi lapte unt	100 200 50 5	75 115
4.	Compot din fructe uscate	200	prune uscate zahăr	15 10	
5.	Pâine	60	de grâu de secară	40 20	

Compoziția chimică: proteine - 50,5g, de origine animală - 35,7g, lipide - 52,2g, glucide - 275g, valoarea calorică - 1550 kcal

A opta zi					
Dejun					
1.	Terci din grâu pe apă	200	crupe de grâu unt	40 10	
2.	Lapte	200	lapte	200	
3.	Pâine cu unt	50	de grâu unt	50 10	
Prânz					
1.	Salată de legume cu mere	100	varză morcov castraveți mere verdeață ulei nerafinat	30 30 20 20 30 5	24 24 19 18 18
2.	Borș cu legume și smântână	400/10	varză cartofi sfeclă morcov ceapă unt smântână	75 75 30 15 8 5 10	60 54 24 13 6,7
3.	Gulaș cu varză înăbușită	200	carne de găină tomate în suc propriu ceapă unt morcov lapte	160 5 30 5 160 30	120 25,2 128
4.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,5g, lipide - 50,4g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1535 kcal					
A noua zi					
Dejun					
1.	Terci de arpacaș pe lapte	200	crupe de arpacaș lapte unt	30 150 5	
2.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
3.	Pâine cu unt/brânză tare	50/10/20	de grâu unt brânză tare	50 10 22	20



Prânz					
1.	Salată din morcov	100	morcov zahăr ulei nerafinat	130 5 5	100 3
2.	Supă cu fasole sau mazăre	400/10	fasole cartofi morcov ceapă unt	30 75 15 8 4	27 54 13 6,7
3.	Carne de bovină fiartă cu legume	65/200	carne de bovină cartofi sfeclă morcov mazăre verde ceapă ulei	60 100 40 30 25 5 5	65,5 72 32 24 4,2
4.	Struguri	100	Struguri	112	100
5.	Suc de roșii	200		200	
6.	Pâine	60	de grâu de seară	20 40	
Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,7g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1524,4 kcal					
A zecea zi					
Dejun					
1.	Păpănași cu brânză cu cartofi	200	brânză de vaci proaspătă cartofi fierți și pisați ouă de găină făină de grâu ulei	60 110 60 12 3	79 52
2.	Ceai cu zahăr	200/10	ceai zahăr	0,2 10	
3.	Pâine cu unt	60/10	unt de seară	10 60	
Prânz					
1.	Salată din varză	100	varză proaspătă	120 3	100

			ulei nerafinat		
2.	Borș cu carne de vită și cartofi	400	carne de vită morcov tomate în suc propriu verdețuri ceapă ulei	110 30 10 10 10 3	80 24  6 8,4
3.	Puding din brânză cu morcov	200	brânză zahăr ouă de găină morcov smântână unt făină	80 10 60 50 10 2 5	52,2 40
4.	Prune	100	prune proaspete	115	100
5.	Pâine	60	de grâu	60	
Compoziția chimică: proteine - 51,9g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,5g, glucide – 258g, valoarea calorică - 1530,6 kcal					

## Meniu model pentru taberele de odihnă și întremare a sănătății elevilor

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,g	Masa netto,g
<b>Prima zi</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Terci din orez risipit cu carne de găină orez zahăr unt carne de găină	200/90	60 5 10 150	112,5
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine unt brânză tare	100/10/20	100 10 25	20
<b>Prînz</b>				
1.	Castraveți/tomate castraveți proaspeți tomate	100	100 20	93 18
2.	Borș din carne cu smîntînă varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smîntînă unt ulei de floarea soarelui	350/10	150 20 80 10 3 10 10 10 3	120 16 78 8,5 6
3.	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos carne de găină făină de grâu ceapă tomate în suc propriu ulei cartofi lapte	75/100	150 5 8 5 15 200 50	92,5 6,8 144

	unt		5	
4.	Compot din mere mere proaspete zahăr	200	50 10	44
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Pateu cu magiun faină de grâu drojdie lapte unt ulei zahăr magiun ouă de găină	60	25 2 10 3 5 15 10	9
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Vinegret sfeclă morcov ceapă verde castraveți cartofi varză ulei	250	50 30 20 50 175 30 10	40 24 17 46 126 24
2.	Ouă de găină	52	60	52
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-98,2; lipide-103; glucide-382; valoarea calorică-2827kcal				
A doua zi Dejun				
1.	Omletă cu carne carne fiartă de găină ouă de găină lapte unt	100	120 34 20 7	90 30
2.	Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60		

	cartofi		300	216
	ou de găină		17	15
	pesmeți		1	
	ulei		5	
	castraveți		60	56
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu cu unt	90/10		
	pâine de grâu		90	
	unt		10	
Prînz				
1.	Tomate/ardei gras dulce	100		
	tomate		60	58
	ardei gras dulce		55	50
2.	Rasolnic	350		
	cartofi			
	castraveți murați		200	144
	morcov		50	48
	crupă de arpacaș		30	24
	ceapă		15	
	ulei		10	8,4
			3	
3.	Gulaș cu varză înăbușită	80/200		
	carne de vită		160	125
	paste de tomate		5	
	ceapă		30	25
	unt		5	
	morcov		160	128
	faină de grâu		5	
	lapte		30	
4.	Ceai de măcieș	200		
	măcies		20	
	zahăr		10	
5.	Pâine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Brînzoaică	90		
	brînză proaspătă de vaci		40	
	faină		35	
	drojdie		2	
	zahăr		8	
	ouă de găină		10	8,7
	lapte		15	

	unt ulei		5 5	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
Cina				
1.	Budincă din brânză brânză proaspătă de vaci lapte ou de găină zahăr crupe de griș unt smântână	90/20	60 15 10 6 6 6 20	8,7
2.	Terci din griș pe lapte lapte crupe de griș zahăr unt	200	100 35 5 5	
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compoziția chimică: proteine-104; lipide-102; glucide-431; valoarea calorică-3126 kcal				
A treia zi Dejun				
1.	Cartofi fierți cu pește cartofi unt pește ulei ceapă mărăr	300/45	350 10 90 8 8 5	252 45 6,72 3,7
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine de grâu	100/10/20	100	

	unt brânză tare		10 20	19,6
Prînz				
1.	Legume proaspete: roșii castraveți	100	55 50	50 47
2.	Supă cu arpacaș și legume și smîntînă crupă de arpacaș cartofi morcovi verdeață ulei smîntînă	300/5	130 100 20 10 5 5	72 16 6
3.	Sarmale cu carne varză morcov ceapă orez carne de găină ulei tomate în suc propriu	250	200 15 10 10 150 4 4	160 12 8,4 112,5
4.	Compot din coacăză proaspătă coacăză zahăr	200	50 10	47
5.	Pîine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci din hrișcă pe lapte crupe de hrișcă lapte	150/200	60 200	
2.	Ou fiert	43,5	50	43,5
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pîine de grîu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	

Compozența chimică: proteine-105; lipide-107; glucide-415; valoarea calorică-3117 kcal

A patra zi				
Dejun				
1.	Fidea cu lapte fidea zahăr lapte unt	250	70 5 100 5	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine unt brânză tare	100/10/20	100 10 25	20
Prânz				
1.	Varză proaspătă/tomate varză tomate	100	100 25	80 20
2.	Supă din orez orez unt morcov ceapă	350	20 3 10 3	8 2,5
3.	Carne fiartă cu pireu de cartofi cu castravete carne de găină cartofi lapte unt castravete proaspăt	125/200/70	250 230 30 5 70	187,5 166  65
4.	Compot din caise proaspete mere zahăr	200	50 10	44
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Păpănași cu sos din smântână brânză proaspătă de vaci	125/20	100	



	crupe de griș unt ou de găină zahăr smântână		15 8 10 10 20	8
2.	Morcov înăbușit morcov faină de grâu lapte unt	200	190 3 50 5	152
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	100	100	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-102; lipide-104; glucide-413; valoarea calorică-3080 kcal				
A cincea zi Dejun				
1.	Pește cu cartofi tineri fierți pește ceapă pesmeți unt cartofi mărar ulei	50/250	100 5 5 8 300 5 7	50 4   216 4
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				
1	Legume proaspete varză morcov castraveți verdeață	100	40 20 50 20	34 16 46 12
2.	Borș cu smântână sfeclă morcov varză tomate în suc propriu	350/10	100 20 60 3	80 16 48

	smântână zahăr ulei faină de grâu cartofi		10 3 3 3 70	50
3.	Carne cu sos și terci din hrișcă unt carne de găină ceapă faină de grâu paste de tomate crupe de hrișcă	90/40/250	9 185 5 4 3 45	138 4
4.	Compot din prune prune zahăr	200	50 10	44
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Omletă ou de găină lapte unt	90	50 50 3	43
2.	Legume înăbușite lapte varză morcov cartofi tomate în suc propriu ulei făină de grâu pătrunjel verde	300	20 100 50 150 8 5 3 10	80 40 108 8
3.	Brânzoaică brânză proaspătă de vaci faină de grâu drojdii ouă de găină ulei	80	30 25 2 10 5	8,6

	unt lapte		5 15	
4.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
5.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-98; lipide-107;glucide-373; valoarea calorică-2900 kcal				
A șasea zi Dejun				
1.	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate carne de găină cartofi lapte unt tomate	200/90/70	175 250 50 9 70	132 180   67
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				
1.	Morcov/tomate proaspete morcov tomate	100	100 50	80 44
2.	Supă cu legume cu smântână varză morcov mazăre roșii unt smântână ceapă verdeață dovlicei	350/5	70 30 30 30 5 5 10 10 60	56 24 27 28,5  8,4 6 45
3.	Budincă din cartofi cu carne cartofi carne de bovină ceapă	250	300 110 20	216 82,5 16,8

	ulei		15	
4.	Ceai de măcieș măcieș zahăr	200	20 15	
5.	Pîine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Covrigei	100	100	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	200 0,2 10	
Cina				
1.	Sufleu din brînză cu smîntîină brînză proaspătă de vaci lapte zahăr ou de găină unt smîntîină	150/10	100 30 10 25 3 10	22
2.	Terci de orez pe lapte orez lapte unt zahăr	250	40 100 5 5	
3.	Pîine de grîu	100	100	
4.	Ceai cu lapte ceai lapte zahăr	200	0,2 100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică-2996 kcal				
A șaptea zi Dejun				
1.	Ragu din legume proaspete cu carne carne de găină faină de grîu cartofi morcov castraveți	250/180	180 5 70 10 30	135  50 8 28

	ceapă		20	17
	mazăre verde		30	27
	ulei		10	
	varză		50	40
	tomate		20	19
	tomate în suc propriu		10	
	verdețuri		5	3
2.	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
3.	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	pâine de grâu		100	
	unt		10	
Prînz				
1.	Morcov/ varză proaspătă	100		
	morcovi		80	64
	varză		60	48
2.	Supă din legume cu orez și smîntînă	350/10		
	orez		20	
	cartofi		90	65
	morcov		10	8
	tomate în suc propriu		3	
	ceapă		10	8,4
	unt		5	
	ulei		10	
	smîntînă		10	
3.	Legume înăbușite cu pește	200/70		
	pește		140	70
	faină de grâu		8	
	ulei		15	
	lapte		50	
	cartofi		80	57,6
	varză		120	96
	morcov		20	16
	ceapă		10	8,6
	tomate în suc propriu		3	
	ulei		7	
4.	Compot din piersici	200		
	proaspete			
	piersici		50	44
	zahăr		10	
5.	Pâine de seară	100	100	

Gustarea				
1.	Pesmeți	200	200	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci hercules hercules lapte zahăr	200	55 50 5	
2.	Puding din brânză cu morcov brânză proaspătă de vaci zahăr ouă de găină morcov smântână unt faină de grâu	125	70 10 10 40 10 2 5	8,5 32
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-110; lipide-103;glucide-397; valoarea calorică-2882 kcal				
A opta zi Dejun				
1.	Papanăși cu morcov: brânză morcov crupe de griș făină de grâu zahăr ouă de găină unt smântână	200	100 55 12 15 10 10 3 5	45 8 3 5
2.	Lapte	200		
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				

1.	Tomate/castraveți proaspeți: tomate castraveți	100	55 50	50 45
2.	Supă din legume cu perișoare din carne: varză morcov ceapă tomate în suc propriu ulei smântână Perișoare: carne de vită ceapă ouă de găină orez	200/50	85 10 10 3 3 5 80 10 20 5	68 8 8    56 8 8
3.	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite: carne de vită pâine de grâu lapte unt morcov prune uscate	75/150	80 12 20 2 160 20	56    128 20
4.	Compot din fructe proaspete: vișine zahăr	200	60 10	50 10
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				

1.	Babă cu brânză și smântână tăiței brânză zahăr ouă unt	200	35 100 8 25 5	21,5 5
2.	Învîrtită cu mere făină de grâu ou de găină mere ulei unt	75	50 10 25 3 3	8 22
3.	Cacao cu lapte: cacao lapte zahăr	200	2 100 10	
4.	Pîine de grâu	90	90	
<b>Cina II</b>				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-110; lipide-103;glucide-397; valoarea calorică-2882 kcal				
<b>A noua zi</b>				
<b>Dejun</b>				
1.	Tocană din legume: cartofi morcov ceapă varză bostan mazăre conservată lapte crupe de griș ulei	200	70 50 30 40 50 10 50 5 3	50 40 25 32 35 7
2.	Lapte	200	200	
3.	Pîine de grâu cu unt și brânză tare pîine unt brânză tare	100/10/20	100 10 22	20
<b>Prînz</b>				



1.	Castraveți/ tomate: castraveți tomate	100	50 60	45 55
2.	Supă de mazăre: mazăre morcov ceapă ulei	300	35 15 10 2	12 8
3.	Pîrjoale cu varză înăbușită carne de vită pîine de grîu lapte pesmeți ulei varză morcov ceapă făină de grîu unt tomate în suc propriu	75/130	100 10 20 4 3 145 10 5 4 1	72     116 8 4
4.	Compot din prune prune zahăr		40 10	36
5.	Pîine de secară	100	100	
<b>Gustarea</b>				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
<b>Cina</b>				
1.	Cartofi înăbușiți cu fructe cartofi prune stafide curaga zahăr făină de grîu unt smîntînă	250	200 15 20 5 2 5 5 10	160 12

2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică-2996 kcal				
A zecea zi				
Dejun				
1.	Pește hec cu cartofi pește lapte ouă găină ulei cartofi ceapă	50/150	90 50 30 3 210 10	44  24  150 8
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt: pâine de grâu unt	90/10	90 10	
Prânz				
1.	Ardei dulci /tomate ardei dulci tomate	100	50 55	45 50
2.	Ciorbă cu cartofi cartofi morcovi ceapă ulei smântână	300	120 12 6 3 5	86,4 10 5
3.	Pilaf cu carne carne de găină ceapă orez ulei morcovi	130/70	100 20 40 5 20	71 17  16
4.	Compot din piersici piersici zahăr	200	50 8	44 8

5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Covrigei	100	100	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Puding din orez orez lapte zahăr ouă de găină stafide caise uscate fără sîmburi unt pesmeți smîntînă	200	30 10 5 20 10 10 5 5 10	17,4
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compoziția chimică: proteine-98; lipide-107; glucide-373; valoarea calorică-2900 kcal				

**Meniu model pentru elevii instituțiilor de învățământ profesional care se alimentează de patru ori**

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul	Masa bruto, g	Masa netto, g
<b>Prima zi DEJUN</b>				
1.	Budincă din brânză brânză proaspătă de vaci lapte crupe de griș zahăr ouă de găină unt smântână făină de grâu	175	90 30 10 6 20 8 25 2	17
2.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 15	
3.	Pîine de grâu	100	100	
<b>PRÎNZ</b>				
1.	Salată din cartofi cartofi ulei nerafinat	100	140 3	100
2.	Borș cu carne de vită și varza carne de vită varză morcov tomate în suc propriu verdețuri ceapă ulei	250/25	110 34 30 10 10 10 3	80 25 24 6 8,4
3	Ruladă cu ceapă și ou ou de găină unt lapte ceapă carne de găină	142	70 4 23 27 80	60 20 40
4.	Terci de arpacaș crupe de arpacaș unt	150	30 5	

	lapte zahăr		100 3	
5.	Compot din mere  mere proaspete zahăr	200	50 15	44
6.	Pâine de grâu Pâine de secară	80 120		
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Lapte	200	200	
2.	Brânzoaică brânză proaspătă de vaci făină drojdie zahăr ouă de găină lapte unt ulei	75	30 28 1 4 8 13 4 4	7
<b>CINA</b>				
1.	Brânză tare	50	55	50
2.	Pârjoale din carne de vită carne de vită ceapă ulei ouă de găină pesmeți verdețuri	50	50 15 3 6 2 2	38 13  5,2  1,5
3.	Paste făinoase fierte paste făinoase unt	150	60 3	
4.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
5.	Pâine de grâu Pâine de secară	100 50	100 50	
Componenta chimică: proteine – 125,4; proteine de origine animală – 71,9; lipide – 126,3; glucide – 482,8; valoarea calorică – 3519 kcal				
<b>Ziua a doua DEJUN</b>				
1.	Budincă din brânză brânză de vaci proaspătă	175	90	

	lapte crupe de griș zahăr ouă de găină unt smântână făină de grâu		30 10 6 20 8 25 2	17
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
3.	Pâine de grâu Pâine de seară	60 40	60 40	
4.	Unt	20	20	
<b>PRÂNZ</b>				
1.	Salata din varză varză ulei nerafinat	100	120 3	100
2.	Supă cu paste făinoase paste făinoase carne verdețuri ceapă morcov ulei	250	40 50 10 10 20 3	25 6 8,4 16
3.	Carne fiartă	50	100	50
4.	Pireu de cartofi cartofi unt	150	194 5	150
5.	Compot din fructe uscate fructe uscate zahăr	200/15	200 15	
6.	Pâine de grâu Pâine de seară	120 80	120 80	
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Chefir	200	200	
2.	Brânzoaică brânză proaspătă de vaci făină de grâu drojdi ouă de găină ulei unt lapte	36	20 13 1 6 3 3 8	5,3
<b>CINA</b>				
1.	Salata din legume fierte	100		

	cartofi		78	50
	sfeclă		70	50
	zahăr		3	
	ulei		3	
2.	Pârjoale din carne de vită	50		
	carne de vită		50	40
	ceapă		15	13
	ulei		3	
	ouă de găină		6	5,2
	pesmeți		2	
	verdețuri		2	1,5
3.	Terci de hrișcă	150		
	hrișcă		35	
	lapte		90	
	unt		5	
4.	Suc de prune	100		
	prune		35	30
	zahăr		15	
5.	Pâine de grâu	100	100	
	Pâine de secară	50	50	
Compoziția chimică: proteine – 105,94; proteine de origine animală – 51,0; lipide – 140,3; glucide – 438,1; valoarea calorică – 3408 kcal				
Ziua a treia DEJUN				
1.	Omletă cu brânză tare	115		
	ouă de găină		60	52
	lapte		60	
	unt		3	
	brânză tare		7	5
2.	Ceai cu zahăr	200/15		
	ceai		0,2	
	zahăr		15	
3.	Pâine de grâu	60	60	
	Pâine de secară	40	40	
4.	Unt	17	17	
PRÂNZ				
1.	Salată de legume proaspete	100		
	cu mere			
	varză		30	24
	morcov		30	24
	castraveți		20	19
	mere proaspete		20	18
	verdeța		30	18
	ulei nerafinat		5	
2.	Supă cu mazăre și carne	200/25		

	mazăre		50	45
	carne de găină		50	25
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	
4.	Ficat înăbușit în sos ficat de găină sos ceapă morcov făină de grâu tomate în suc propriu ulei	50/50	55 10 10 3 3 3	50 8,5 8
5.	Terci de hrișcă hrișcă lapte unt	150	40 100 5	
6.	Suc de tomate	200	200	
7.	Pâine de grâu Pâine de seară	120 80	120 80	
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Lapte	200	200	
2.	Învârtită cu brânză făină de grâu ou de găină brânză proaspătă de vaci ulei unt	75	50 10 20 3 3	8
<b>CINA</b>				
1.	Salată de castraveți proaspeți castraveți ceapă ulei	100	100 10 3	93 8
2.	Pârjoale din pește tocătură din pește ou de găină pesmeți ulei ceapă verdețuri	75	120 15 3 6 2 2	60 13 5,2 1,7 1,5
3.	Pireu de cartofi cartofi unt	150	194 5	150
4.	Ceai de zahăr	200/15		



	ceai zahăr		0,2 15	
5.	Pâine de grâu Pâine de secară	100 50	100 50	
Compozență chimică: proteine – 121,7; proteine de origine animală – 57,0; lipide – 126,5; glucide - 456; valoarea calorică – 3372 kcal				
Ziua a patra DEJUN				
1.	Pilaf din carne carne de găină orez ceapă morcov verdețuri tomate în suc propriu ulei	200	100 50 10 10 10 3 5	50  8 8,5 6
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
3.	Pâine de grâu Pâine de secară	60 40	60 40	
4.	Unt	20	20	
PRÂNZ				
1.	Salată din legume tomate castraveți ulei nerafinat	100	55 50 5	50 45 5
2.	Supă din cartofi cartofi morcov ceapă ulei	250	200 20 20 3	144 16 16
3.	Carne de găină fiartă	50	100	50
4.	Ragu din legume înăbușite varză morcov verdețuri ulei tomate în suc propriu	150	90 50 10 3 3	70 40 6
5.	Chefir	200	200	
6.	Pâine de grâu Pâine de secară	120 80	120 80	
GUSTAREA				
1.	Iaurt natural	200	200	
2.	Pâine de grâu	50	50	

CINA				
1.	Sarmale cu carne varză morcov ceapă orez carne de găină ulei unt tomate în suc propriu	160	100 10 8 8 100 3 3 3	80 8,5 6,7 50
2.	Învârtită cu mere făină de grâu ou de găină mere ulei unt	75	50 10 25 3 3	8 22
3.	Compot din caise proaspete caise zahăr	200	50 10	40
4.	Pâine de grâu Pâine de seară	50 50	50 50	
Compoziție chimică: proteine – 100,9; proteine de origine animală – 53,0; lipide – 103,9; glucide - 440; valoarea calorică – 3056 kcal				
Ziua a cincea DEJUN				
1.	Carne fiartă de găină	200	100	
2.	Terci de orez crupe de orez unt lapte zahăr	300/10	60 10 200 4	
3.	Lapte	200	200	
4.	Pâine de grâu Pâine de seară	50 50	50 50	
5.	Unt	20	20	
PRÂNZ				
1.	Salată din castraveți și tomate castraveți proaspeți tomate ceapă ulei nerafinat	100	50 50 10 3	46 48 8

2.	Borș cu varză și carne sfeclă morcov varză cartofi carne de găină tomate în suc propriu ulei	350	80 15 50 60 300 3	60 12 37 45 150
3.	Pește	70	140	70
4.	Tocătură din legume proaspete ulei cartofi varză morcov ceapă tomate	150	7 60 80 20 10 3	48 60 16 8,4 2,8
5.	Pâine de grâu Pâine de seară	80 120	80 120	
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Lapte fiert	200	200	
2.	Brânzoaică brânză proaspătă de vaci făină drojdie zahăr ouă de găină lapte unt ulei	90	36 30 2 8 10 15 5 5	8,7
<b>CINA</b>				
1.	Brânză tare	20	24	
2.	Budincă din cartofi cu ficat cartofi pisați făină de grâu ficat de găină morcov ou de găină ulei ceapă pesmeți	243/5	210 15 8 10 12,5 3 10 1	190 5 8 10 8,4
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	

4.	Pâine de grâu Pâine de seară	100 50	100 50	
Compozență chimică: proteine – 109,9; proteine de origine animală – 57,9; lipide – 127,2; glucide – 483,5; valoarea calorică – 3392 kcal				
Ziua a șasea DEJUN				
1.	Salată din varză și morcov varză morcov ceapă ulei nerafinat	100	65 45 10 5	60 40 8
2.	Pârjoală din carne de vită carne de vită lapte pesmeți ulei ou de găină ceapă verdețuri	50	40 10 5 3 7 20 5	28    6 16 3
3.	Paste făinoase fierte paste făinoase unt	150	60 3	
4.	Pâine de grâu Pâine de seară	60 40	60 40	
5.	Unt	17	17	
PRÂNZ				
1.	Salata din roșii roșii ceapă ulei nerafinat	100	90 10 3	86 8,4
2.	Borș cu varză și carne sfeclă morcov varză murată cartofi carne de găină tomate în suc propriu ulei	250	78 15 48 58 80 3 3	57 12 35 42 45
3.	Chiftele din carne de vită carne de vită lapte pesmeți ulei ou de găină	60	50 10 5 3 7	38    6

	ceapă verdețuri		20 5	16 3
4.	Pireu de cartofi cartofi unt	150	194 5	150
5.	Suc din mere	200	200	
6.	Pâine de grâu Pâine de seară	120 80	120 80	
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Chefir	200	200	
2.	Învârtită cu mere  făină de grâu ou de găină mere ulei unt	75	50 10 25 3 3	8 22
<b>CINA</b>				
1.	Pește	140	70	
2.	Budincă din brânză brânză proaspătă de vaci lapte crupe de griș zahăr ouă de găină unt smântână	200	100 40 10 6 20 8 25	17
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
4.	Pâine de grâu Pâine de seară	100 50	100 50	
Compoziție chimică: proteine – 114,3; proteine de origine animală – 60,4; lipide – 137,6; glucide – 471,3; valoarea calorică – 3489 kcal				
<b>Ziua a șaptea DEJUN</b>				
1.	Terci de hrișcă hrișcă lapte unt	150	35 90 5	
2.	Pește	70	140	70
3.	Ceai cu lămâie  ceai zahăr	200/15/7	0,2 15	

	lămâie		14	7
4.	Pâine de grâu	60	60	
	Pâine de seară	40	40	
5.	Unt	15	15	
<b>PRÂNZ</b>				
1.	Salata din castraveți castraveți proaspeți ceapă ulei nerafinat	100	90 10 3	88 8,4
2.	Supă din legume cu carne sfeclă morcov varză cartofi carne de găină tomate în suc propriu ulei	250/45	78 15 48 58 80 3 3	57 12 35 42 45
3.	Carne înabușită carne de vită morcov ceapă tomate în suc propriu ulei făină de grâu	50	113 5 5 12 5 4	83 4 4
4.	Terci de orez crupe de orez unt lapte zahăr	150	30 5 100 2	
5.	Compot din fructe uscate fructe uscate zahăr	200	20 10	
6.	Pâine de grâu Pâine de seară	120 80	120 80	
<b>GUSTAREA</b>				
1.	Lapte fiert	200	200	
2.	Pâine de grâu	50	50	
<b>CINA</b>				
1.	Cartofi înăbușiți cu carne cartofi ceapă morcov tomate în suc propriu ulei carne de găină	150	80 10 10 3 3 100	60 8,4 9 50

2.	Învârtită cu brânză făină de grâu ou de găină brânză proaspătă de vaci ulei unt	75	50 10 20 3 3	50 8
3.	Ceai cu lămâie ceai zahăr	200/15	0,2 15	
5.	Pâine de grâu Pâine de secară	50 50	50 50	
Compoziție chimică: proteine – 110; proteine de origine animală – 56,5; lipide – 116,6; glucide – 502; valoarea calorică – 3410 kcal				

## Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor

## Meniu model pentru copiii cu diabet zaharat tip I (Dieta nr. 9B)

Ora	Denumirea rației	Denumirea bucatelor	Cantitatea în grame
Prima zi			
8.00	Dejunul	Terci de hrișcă pe apă nisipos	200
		Brânză de vaci 2-5%	50
		Sfeclă înăbușită	100
		Ceai fără zahar	200
11.00	Gustarea I	Ou fiert, lapte fiert	50 /200
13.00	Prânzul		300
		Supă cu mazăre verde	75/150
		Carne cu cartofi în sos roșu	200
		Compot fără zahăr	
16.00	Gustarea II	Budincă cu brânză	80
		Fructe (acre - mere, caise, prune, vișine, coacăză)	100
19.00	Cina	Perișoare din pește	75
		Terci de porumb	150
		Vinegretă	100
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A doua zi			
8.00	Dejunul	Terci de ovăs pe apă,	200



11.00	Gustarea I	Brânză de vaci 2-5%	50
		Tocană de dovlecei	100
		Ceai fără zahar	200
13.00	Prânzul	Sufleu din carne, lapte fiert	60/200
		Supă cu hrișcă	300
		Carne cu varză înăbușită	80/150
		Compot fără zahăr	200
16.00	Gustarea II	Budincă cu brânză	80
		Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)	150
19.00	Cina	Ou fiert	1 buc.
		Terci de mei	150
		Salată din legume proaspete	100
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A treia zi			
8.00	Dejunul	Terci de hrișcă pe apă	200
		Brânză de vaci 2-5%	100
		Cu smântână 10%	25
		Ceai fără zahar	200
11.00	Gustarea I	Omletă, lapte fiert	80/200
13.00	Prânzul	Supă cu legume	300
		Pește copt, terci din porumb	80/150

16.00	Gustarea II	Compot fără zahăr	200
		Plăcintă cu cartofi	80
		Suc (mere, coacăză, roșii)	150
19.00	Cina	Carne cu ragu de legume	80/200
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A patra zi			
8.00	Dejunul	Terci de ovăz pe apa, brânză	200/50
		Salata de legume	100
		Ceai fără zahar	200
11.00	Gustarea I	Brânză tare , lapte fiert	30/200
13.00	Prânzul		
		Supă cu mazăre conservată	300
		Ardei împluți cu carne și orez	225
		Compot fără zahăr	200
16.00	Gustarea II	Budincă cu brânză	80
		Fructe proaspete	100
19.00	Cina	Perișoare din carne în sos alb	60/30
		Pireu de cartofi	150
		Salată din legume proaspete	100
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A cincea zi			
8.00	Dejunul	Terci de hrișca pe apă	200
		Brânză de vaci 2-5%	50

11.00	Gustarea I	Sfeclă înăbușită cu smântână 10 %	100/25
		Ceai fără zahar	200
13.00	Prânzul	Sufleu din carne, lapte fiert	60/200
		Supă cu tăieței	300
		Pîrjoale coapte, varză înăbușită	80/150
		Compot fără zahăr	200
16.00	Gustarea II	Omletă	80
		Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)	150
19.00	Cina	Pește copt	80
		Terci de porumb	150
		Brînză 2-5%	50
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A șasea zi			
8.00	Dejunul	Terci de hrișcă pe apă, cașcaval	200/30
		Salată de măr, varză, morcov	100
		Ceai fără zahar	200
11.00	Gustarea I	Ou fiert, lapte fiert	100/200
13.00	Prânzul	Supă cu legume	300
		Carne de bovină cu pilaf	75/150
		Compot fără zahăr	200
16.00	Gustarea II	Budinca cu brînză	80

19.00	Cina	Fructe proaspete	100
		Carne de găină fiartă	80
		Ragu de legume	200
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200
A șaptea zi			
8.00	Dejunul	Terci de ovăs pe apă	200
		Brânză de vaci 2-5%	100
		Cu smântână 10%	25
		Ceai fără zahar	200
11.00	Gustarea I	Omletă, lapte fiert	80/200
13.00	Prânzul		
		Supă cu legume	300
		Pește copt, terci porumb	80/150
		Compot fără zahăr	200
16.00	Gustarea II	Budincă din brânză	80
		Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)	200
19.00	Cina	Pîrjoală, pireu de cartofi	80/150
		Tocana de dovlecei	100
		Ceai f/z	200
21.00	Pe noapte	Chefir 2,5%	200

**Notă:** \*Pâine : de seară – 200gr., pâine din făină de grâu, calitatea I – 50gr, sare iodată-2 gr., unt în bucate – 20gr; ulei de floarea soarelui – 30gr.

\*\*Cantitatea și volumul porțiilor vor corespunde prevederilor tabelului nr. 8 din prezenta recomandare metodică.

### Meniuri pentru alimentația de cruțare a copiilor (diete nr. 1-16)

Denumirea rației	Denumirea bucatelor	Dietele	Cantitatea în grame	
<b>Prima zi</b>				
Dejunul	Terci de griș pe lapte dens	5,15,11,m	250	
	Terci de griș pe lapte s/dens	1,16	200	
	Terci de hrișcă pe apă s/dens	Agl.	150	
	Terci de hrișcă pe apă, sfeclă înăbușită	8	200/ 100	
		9	200/ 50/ 100	
	Terci hrișcă pe apă,brînză,sfeclă	16	150/ 20/ 10	
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20	
	Ceai, pîine cu unt	8,9,agl	200	
	Ceai fără zahăr		200	
Gustarea I	Omletă, lapte fiert	9	70/200	
	Cartof copt, lapte fiert	5,11	100/ 200	
Prînzul	Supă cu legume, pîine	11,15,m	300/ 150	
	Supă cu legume, pîine	5,8,9	300/ 150	
	Supă cu legume pasată, pîine	1,16,agl.	200/ 100	
	Carne cu pilaf orez	11,15,m	225	
	Carne cu orez fiert	5	225	
	Pireu de carne, orez tocat	1, 16	50/ 150	
	Carne tocată, orez tocat	Agl	50/ 150	
	Carne cu pilaf	8,9	225	
	Compot din fructe uscate	Toți	200	
	Compot fără zahăr	8,9	200	
	Gustarea II	Lapte fiert, brînză	9	200/ 50
		Lapte cu cacao, biscuiți	Toți	200/ 50
		Brînză	Agl	50
Cina	Omletă, terci de mei	5,11,15,m	70/200	
	Omletă, terci mei	1, 16	50/ 150	
	Terci porumb cu brînză	Agl.	150/ 50	
	Perișoare, vinegretă	8	75/ 150	
	Perișoare, terci mei, vinegretă	9	75/ 150/100	
	Ceai, pîine cu magiun	5,11,15,m	200/50/30	
	Ceai dulce, pesmeți	1,16	200/25	
	Ceai fără zahăr	8,9	200	
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,11,15,16,8,9	200	
<b>A doua zi</b>				
Dejunul	Terci de ovăs pe lapte dens	5,15,11,m	250	
	Terci de ovăs pe lapte s/dens	1,16	200	
	Terci de orez pe apă s/dens	Agl.	150	
	Terci de ovăs pe apă, tocană dovlecei	8	200/ 100	
		9	200/ 50/ 100	
	Terci ovăs pe apă,brînză,tocană	16	150/ 20/ 10	
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20	
	Ceai, pîine cu unt	8,9,agl	200	

	Ceai fără zahăr		
Gustarea I	Carne fiartă, lapte fiert	9	80/ 200
	Măr copt, lapte fiert	5,11	80/ 200
Prânzul	Supă cu hrișcă, pâine	11,15,m	300/ 150
	Supă cu hrișcă, pâine	5,8,9	300/ 150
	Supă cu legume pasată, pâine	1,16,agl.	200/ 100
	Carne cu ragu legume	11,15, m	225
	Carne cu ragu legume	5	225
	Carne tocată, pireu de legume	1, 16	50/ 150
	Carne tocată, pireu legume	Agl	50/ 150
	Carne cu ragu legume	8,9	225
	Jeleu din fructe	Toți	200
	Compot fără zahăr	8,9	200
Gustarea II	Lapte fiert, budincă cu brânză	9	200/ 80
	Lapte cu cacao, biscuiți	Toți	200/ 50
	Brânză	Agl	50
Cina	Carne fiartă, terci de orz	5,11,15,m	70/150
	Perişoare din carne, terci de orz	1, 16	70/ 150
	Ou fiert, terci de hrișcă	Agl.	50/ 150
	Carne fiartă, salată din varză	8	70/ 150
	Carne fiartă, terci hrișcă, salată	9	70/ 150/100
	Ceai, pâine cu magiun	5,11,15,m	200/ 50/ 30
	Ceai dulce, pesmeți	1,16	200/25
	Ceai fără zahăr	8,9	200
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,8,9,11,15,16	200
A treia zi			
Dejunul	Terci de griș pe lapte dens	5,15,11,m	250
	Terci de griș pe lapte s/dens	1,16	200
	Terci de hrișcă pe apă s/dens	Agl.	150
	Terci de hrișcă pe apă, sfeclă	8	200/ 100
	înăbușită	9	200/ 50/ 100
	Terci hrișcă pe apă, brânză, sfeclă	16	150/ 20/ 10
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20
	Ceai, pâine cu unt	8,9,agl	200
	Ceai fără zahăr		
Gustarea I	Carne fiartă, lapte fiert	9	60/ 200
	Carne fiartă, lapte fiert	5,11	60/ 200
Prânzul	Supă cu tăieței, pâine	11,15,m	300/ 150
	Supă cu tăieței, pâine	5,8,9	300/ 150
	Supă cu legume, orez toc., pâine	1,16,agl.	200/ 100
	Pîrjoale, pireu de mazăre	11,15,m	80/ 150
	Pîrjoale, varză înăbușită	5	80/ 150

	Pîrjoale pe abur, pireu legume	1, 16	50/ 150
	Carne tocată, pireu legume	Agl	50/ 150
	Pîrjoale,varză înăbușită	8,9	80/ 150
	Compot din fructe uscate	Toți	200
	Compot fără zahăr	8,9	200
Gustarea II	Lapte fiert, brînză	9	200/ 50
	Lapte cu cacao, covrigei	Toți	200/ 50
	Brînză	Agl	50
Cina	Terci de ovăs,chiflă cu brînză	5,11,15,m	200/100
	Budincă cu brînză, terci ovăs	1, 16	50/ 150
	Brînză, terci de porumb	Agl.	40/ 150
	Omletă, sfeclă înăb. cu smîntînă	8	70/150
	Omletă, terci hrișcă, sfeclă înăb.	9	70/ 150/100
	Ceai dulce	5,11,15,m	200
	Ceai dulce, pesmeți	1,16	200/25
	Ceai fără zahăr	8,9	200
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,8,9,11,15,16	200
<b>A patra zi</b>			
Dejunul	Tăieței cu lapte	5,15,11,m	250
	Fidea cu lapte	1,16	200
	Terci de orez pe apă s/dens	Agl.	150
	Terci de hrișcă pe apă, salată	8	200/ 100
	Terci hrișcă pe apă,brînză, salată	9	200/ 50/ 100
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	16	150/ 20/ 10
	Ceai, pîine cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20
	Ceai fără zahăr	8,9,agl	200
Gustarea I	Carne fiartă, lapte fiert	9	80/ 200
	Măr copt, lapte fiert	5,11	100/ 50
Prînzul	Ciorbă cu legume, smîntînă	11,15,m	300/ 150
	pîine	5,8,9	300/ 150
	Supă cu legume,smîntînă pîine	1,16,agl.	200/ 100
	Supă cu legume pasată, pîine		
	Pește copt, terci porumb	11,15,m	80/ 150
	Pește copt, terci porumb	5	80/ 150
	Pîrjoale de pește,terci porumb	1, 16	50/ 150
	Pește toc., terci porumb	Agl	50/ 150
	Pește copt, terci porumb	8,9	80/ 150
	Compot din fructe uscate	Toți	200
Compot fără zahăr	8,9	200	
Gustarea II	Lapte fiert, budincă cu brînză	9	200/ 60
	Lapte cu cacao, biscuiți	Toți	200/ 50
	Brînză	Agl	50
Cina	Brînză tare, terci de grîu	5,11,15,m	30/ 200
	Brînză tare, terci orez	1, 16	30/ 150
	Ou fiert, pireu legume	Agl.	40/ 150

	Carne fiartă, pireu de cartofi	8	60/ 150	
	Carne fiartă, pireu de cartofi	9	60/ 200	
	Ceai, pâine cu magiun	5,11,15,m	200/ 50/ 30	
	Ceai dulce	1,16	200	
	Ceai fără zahăr	8,9	200	
Pe noapte	Chefir 2,5%	58,9,11,15,16	200	
A cincea zi				
Dejunul	Terci de griș pe lapte dens	5,15,11,m	250	
	Terci de griș pe lapre s/dens	1,16	200	
	Terci de orez pe apă s/dens	Agl.	150	
	Terci de ovăs,dovlecei tocați	8	200/ 100	
	Terci ovăs,brânză,dovlecei tocați	9	200/ 50/ 100	
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	16	150/ 20/ 10	
	Ceai, pâine cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20	
	Ceai fără zahăr	8,9,agl	200	
Gustarea I	Omletă, lapte fiert	9	80/ 200	
	Cartof copt, lapre fiert	5,11	80/ 200	
Prînzul	Supă cu mazăre uscată, pâine	11,15,m	300/ 150	
	Supă cu sfeclă, smîntîină pâine	5,8,9	300/ 150	
	Supă cu legume pasată, pâine	1,16,agl.	200/ 100	
	Carne cu pilaf arpacaș	11,15,m	225	
	Pîrjoală, orez fiert	5	80/ 150	
	Pîrjoală pe abur, orez tocat	1, 16	50/ 150	
	Carne toc., pireu legume	Agl	50/ 150	
	Pîrjoală, orez fiert	8,9	80/ 150	
	Jeau din fructe	Toți	200	
	Compot fără zahăr	8,9	200	
	Gustarea II	Lapte fiert, brînză	9	200/ 50
		Lapte cu cacao, biscuiți	Toți	200/ 50
		Brînză	Agl	50
	Cina	Ou fiert, terci de orz	5,11,15,m	50/ 200
Omletă, terci de hrișcă s/dens		1, 16	50/ 150	
Ou fiert, terci de hrișcă		Agl.	40/ 150	
Ou fiert,ragu de legume		8	40/ 200	
Carne, ragu de legume		9	50/ 200	
Ceai, chiflă cu magiun		5,11,15,m	200/ 80/ 30	
Ceai dulce		1,16	200	
Ceai fără zahăr		8,9	200	
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,8,9,11,15,16	200	
A șasea zi				
Dejunul	Terci de ovăs pe lapte dens	5,15,11,m	250	
	Terci de ovăs pe lapre s/dens	1,16	200	
	Terci de orez pe apă s/dens	Agl.	150	



	Terci de ovăs pe apă, sfeclă înăb.	8	200/ 100
	Terci ovăs pe apă,brînză,sfeclă	9	200/ 50/ 100
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	16	150/ 20/ 10
	Ceai, pîine cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20
	Ceai fără zahăr	8,9,agl	200
Gustarea I	Brînză tare, lapte fiert	9	80/ 200
	Cartof copt , lapte fiert	5,11	100/ 50
Prînzul	Supă cu orez, pîine	11,15,m	300/ 150
	Supă cu legume, smîntînă	5,8,9	300/ 150
	Supă cu legume pasată, pîine	1,16,agl.	200/ 100
Gustarea II	Carne cu pireu de mazăre	11,15,m	70/150
	Carne cu fidea fiartă	5	70/ 150
	Pireu de carne, pireu de legume	1, 16	50/ 150
	Carne toc., pireu de legume	Agl	50/ 150
	Carne cu cartofi în sos roșu	8,9	225
	Jeleu din fructe	Toți	200
	Compot fără zahăr	8,9	200
Gustarea II	Lapte fiert, brînză	9	200/ 50
	Lapte cu cacao, covrigei	Toți	200/ 50
	Brînză	Agl	50
Cina	Budincă cu brînză, terci de grîu	5,11,15,m	80/ 200
	Budincă cu brînză, terci de griș	1, 16	60/200
	Pește tocat, terci de porumb	Agl.	50/ 150
	Pește copt, vinegretă	8	70/ 150
	Pește, terci de mei, vinegretă	9	70/ 150/50
	Ceai dulce, pîine magiun	5,11,15,m	200/ 50/ 30
	Ceai dulce, pesmeți	1,16	200
	Ceai fără zahăr	8,9	200
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,8,9,11,15,16	200
A șaptea zi			
Dejunul	Terci de orez pe lapte dens	5,15,11,m	250
	Terci de orez lapre s/dens	1,16	200
	Terci de orez pe apă s/dens	Agl.	150
	Terci de ovăs pe apă, sfeclă înăb	8	200/ 100
	Terci ovăs pe apă,brînză,sfeclă	9	200/ 50/ 100
	Lapte fiert, pesmeți cu unt	16	150/ 20/ 10
	Ceai, pîine cu unt	1,5,11,15,m	200 /50 /20
	Ceai fără zahăr	8,9,agl	200
Gustarea I	Carne fiartă, lapte fiert	9	80/ 200
	Carne fiartă, lapte fiert	5,11	80/ 200
Prînzul	Supă cu sfeclă ,smîntînă pîine	11,15,m	300/ 150
	Supă cu sfeclă, smîntînă, pîine	5,8,9	300/ 150
	Supă cu legume pasată, pîine	1,16,agl.	200/ 100

	Pește copt, terci porumb	11,15,m	80/150
	Pește copt, terci porumb	5	80/150
	Pireu de pește, terci porumb	1, 16	50/ 150
	Carne toc., pireu de legume	Agl	50/ 150
	Pește copt, terci porumb	8,9	80/150
	Compot din fructe uscate	Toți	200
	Compot fără zahăr	8,9	200
Gustarea II	Lapte fiert, brânzoacă	9	200/ 80
	Lapte cu cacao, covrigei	Toți	200/ 50
	Brânză	Agl	50
Cina	Tăștei cu unt și cașcaval	5,11,15,m	200/10/30
	Tăștei cu unt și cașcaval	1, 16	150/10/30
	Ou fiert, terci de hrișcă	Agl.	50/ 150
	Cașcaval, terci hrișcă, dovlecei	8	30/ 150/50
	Ou fiertt, terci hrișcă, dovlecei	9	50/ 150/50
	Ceai, pâine cu magiun	5,11,15,m	200/ 50/ 30
	Ceai dulce	1,16	200
	Ceai fără zahăr	8,9	200
Pe noapte	Chefir 2,5%	5,9,11,16,agl	200

Notă: **\*\*Cantitatea și volumul porțiilor vor corespunde prevederilor tabelului nr. 8 din prezenta recomandare metodică.**

***Produse hipoalergice recomandate pentru copii cu alergie alimentară***

<b>PRODUSE ALIMENTARE PERMISE</b>	<b>PRODUSE ALIMENTARE NERECOMANDATE</b>
Formule lactate acidulate (fermentate), unt	Lapte integral de vacă și alte specii, lapte acru
Brânzeturi nesărate, necondimentate	Brânzeturi dulci pentru copii
Crupe: orez, hrișcă, ovăș, meiul	Crupe de griș, porumb, cereale
Legume: cartofi, varză, dovlecel, morcov (fiert), castraveți	Legume: bostan, siveală, tomate, vinete, mazăre, fasole, ridiche, mărar, pătrunjel, salată
Fructe: mere, pere, prune proaspete și uscate, cireșe albe; la copil mare vișine, coacăză.	Fructe: exotice, căpșune, zmeură, persic, abricos, zămos, ananas, mango, citrusuri. Sucuri conservate, compoturi
Uleiuri vegetale nerafinate presate la rece. Copil mare: semințe de in, dovleac, ulei din semințe de in, pește oceanic somon, macrou, hering (surse de grăsimi Omega-3)	Pește alb, roșu, icre de pește, oțet, muștar, maioneză, usturoi
Pâine albă, pâine cu țărțe, pesmeți, covrigei simpli; copil mare-coptură de casă pe drojdie fără ouă cu mere, prune uscate	Ciocolata, cacao, cafea, bomboane, torte, înghețată, aluat dulce
Carne: doar fiartă bine (în 2 ape) de curcan, iepure, vită; individual gălbenuș fiert	Carne găină, vițel, rață, gâscă, subproduse, bulion, nuci, halva, ciuperce, miere, cvas

(PCN 204 Alergia alimentară)

***Alimentele permise și interzise în pancreatita acută***

<b>Produse</b>	<b>Permise</b>	<b>Interzise</b>
<b><i>Cereale</i></b>	pesmeți de pâine albă, supe din crupe, terciuri pasate, griș, orez, fulgi de ovăș, paste făinoase, pâine (veche de o zi), biscuiți uscați	pâine proaspătă, pâine prăjită, pâine neagră, produse din aluat pe drojdie și foieta
<b><i>Carne</i></b>	de vacă, vițel, pasăre, curcan, iepure de casă, fiartă sau la aburi, fără grăsime	de rață, grasă, sărată, afumată, mezeluri, bulion din carne, conserve, ficat
<b><i>Pește</i></b>	alb slab	gras, sărat, afumat, conserve, supe din pește, icre
<b><i>Produse lactate și ouă</i></b>	brânză proaspătă de vaci (9%) și degresată, pudding, lapte în dependență de toleranță,	brânzeturi fermentate, sărate, afumate, lapte bătut, iaurt, chefir

	produse acidulate, smântână în alimente, ou fiert moale, omletă dietetică (în baie de apă)	
<b>Dulciuri</b>	lapte de pasăre, budinci de griș sau de orez, prăjituri de casă cu aluat uscat sau aluat fiert (ecler), gelatină de fructe, spumă de fructe, zahărul permis în cantitate mică	marmeladă, dulceață, miere, ciocolată, cacao, aluat dospit, foietaje, prăjituri cu cremă, înghețată
<b>Zarzavaturi și legume</b>	coapte sau fierte (cartofi, morcov, sfecla, dovlecei, mazăre verde)	crude (castraveți, ridichi, sfeclă, varză albă, varză roșie, fasole uscată, mazăre uscată, ciuperci, vinete, roșii, ardei dulci), legume picante (ceapă, usturoi, ardei iute)
<b>Fructe</b>	coapte sau fierte (mere, piersici, prune)	crude sau acre, fructele cu sîmburi (nucile, alunele, macul), strugurii, bananele
<b>Băuturi</b>	ceaiuri, apă minerală plată (neacidulată), sucuri crude de morcovi, piersici	cafea, cacao, alcool, apa carbogazoasă, suc din struguri
<b>Lipide</b>	unt proaspăt, ulei	untură, slănină, maioneză
<b>Condimente</b>	mărar, cimbru, pătrunjel, leuștean, foi de dafin	piper, ardei iute, hrean, muștar, dafin, oțet

PCN 196 Pancreatita acută la copil

**Exemple de fișe tehnologice de preparare a bucatelor în instituțiile de învățământ general**  
**SALATE din legume crude**  
**(sezonul vară-toamnă)**

Denumirea produselor alimentare	Tomate Masa, gr.		Castraveți Masa, gr.		Ardei gras Masa, gr.		Varză albă proaspătă Masa, gr.		Morcov Masa, gr.		Varză roșie proaspătă Masa, gr.		Salată verde Masa, gr.	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
		270	294	262	313	-	-	-	-	-	-	-	-	230
cu ardei gras	250	272	-	-	100	120	300	330	150	154	-	-	-	-
cu varză	-	-	262	313	100	120	-	-	150	154	300	330	-	-
cu mere	-	-	-	-	-	-	500	550	250	257	-	-	-	-
cu ridiche de toamnă	-	-	-	-	100	120	400	440	-	-	200	220	-	-

Continuarea tabelului

Mere proaspete Masa, gr.		Țelină rădăcini Masa, gr.		Ceapă Masa, gr.		Țelină frunze Masa, gr.		Lămâie (suc) Masa, gr.		Ridiche de toamnă Masa, gr.		Mărar verde, Pătrunjel verde Masa, gr.		Ulei nerafinat Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
-	-	40	49	150	188	-	-	-	-	-	-	40	40	8	8
-	-	30	45	150	188	-	-	-	-	-	-	12	12	8	8
-	-	-	-	150	188	30	33	-	-	-	-	-	-	8	8
220	228	-	-	-	-	-	-	20	48	-	-	-	-	10	10
-	-	30	45	100	125	-	-	20	48	140	200	-	-	10	10

**Pregătirea legumelor și prepararea salatelor.** Legumele se spală minuțios de corpurile străine (nisip, pământ, etc.), se curăță de coajă: castraveții, morcovul, țelina rădăcini, ridichea de toamnă, la ardeiul gras se înlătură cotorul și camera seminală, la merele proaspete se înlătură camera seminală, la varza albă proaspătă și varza roșie proaspătă, salata verde, ceapa proaspătă cozi, țelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele deteriorate, rădăcinile. Tomatele se curăță. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei uscate. Legumele curățate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri pentru a se scurge de apă. Din lămâie se extrage sucul. Varza albă proaspătă și varza roșie proaspătă, morcovul, țelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Merele se taie felii sau se rad. Castraveții și tomatele se taie felii. Ardeiul gras se taie pai. Ceapa proaspătă cozi, țelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț. Ceapa uscată se taie felii subțiri. Ceapa se folosește proaspătă căzi sau proaspătă uscată în cantități egale în dependență de anotimp.

În rețete castraveții pot fi înlocuiți total sau parțial în cantități echivalente cu ridiche de vară și recalculările respective.

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform rețetelor.

La asezonarea salatelor se folosește uleiul nerafinat.

La prepararea salatelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului (călirea).

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la formarea salatelor conform rețetelor.

Cantitățile de mărar verde și pătrunjel verde indicate în rețete pot fi înlocuite parțial sau total, neschimbînd valoarea neto și facînd recalculările respective pentru valoarea bruto cu alte verdețuri frunze (rucola, coriandru, salată verde).

La necesitate sarea se folosește conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămâie pentru asezonarea salatelor se folosește după compatibilitatea individuală.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate în dependență de cantitățile disponibile de legume din instituție cu efectuarea recalculărilor respective.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.

## Salate din legume crude și murate cu adaos de legume prelucrate termic

(sezonul iarnă-primăvară)

Denumirea produselor alimentare	Morcov Masa, gr.		Sveclă Masa, gr.		Conopidă, broccoli Masa, gr.		Cartofi Masa, gr.		Castraveți murați Masa, gr.		Varză murată Masa, gr.		Ardei gras Masa, gr.	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
		250	313	250	318	-	-	200	275	138	188	150	188	-
Cu conopidă/broccoli	250	313	-	-	460	860	-	-	-	-	-	-	-	-
Cu morcov	400 crud	501	-	-	350	654	-	-	-	-	-	-	-	-
Cu fasole păstăi	250	313	-	-	-	-	206	285	-	-	-	-	-	-
Varză murată	200	250	250	318	-	-	200	275	-	-	100	120	-	-
De toamnă	-	-	-	-	468	870	-	-	-	-	-	-	100	120

Continuarea tabelului

Mere proaspete Masa, gr.		Țelină rădăcini Masa, gr.		Ceapă Masa, gr.		Fasole păstăi Masa, gr.		Varză roșie Masa, gr.		Lămâie (suc) Masa, gr.		Ridiche de toamnă Masa, gr.		Mărar verde , Pătrunjel verde Masa, gr.		Ulei nerafinat Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
-	-	-	-	110	200	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	12	12
-	-	80	98	130	220	-	-	-	-	20	48	-	-	48	48	12	12
-	-	-	-	-	-	532	1120	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
-	-	-	-	100	190	-	-	98	105	-	-	-	-	40	40	12	12
220	228	40	49	-	-	-	-	-	-	20	48	140	200	-	-	12	12

**Pregătirea legumelor.** Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios de corpuri străine (nisip, pământ, etc.). Morcovul, sfecla, cartofii spălați se fierb pînă la gătire, apoi se răcesc și se curăță de coajă. Fasolele păstăi se curăță de capete și se fierb pînă la gata. Se curăță de coajă: țelina rădăcini, ridichea de toamnă, la ardeiul gras se înlătură cotorul cu camera seminală, la mere se înlătură camera seminală, la varza roșie proaspătă și cea albă, ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele defecte, rădăcinile. La varză se înlătură cotorul. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele proaspete curățate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri sau site pentru a se scurge de apă. Din lămîie se extrage sucul. Varza roșie și cea albă proaspătă, țelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Merele se taie felii sau se rad. Ardeiul gras se taie pai. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț. Ceapa uscată se taie felii subțiri.

Legumele fierte și curățate se taie cuburi mărunte, fasolea păstăi fiartă se taie bucățele.

Conopida și brocoli se spală bine, se desfac în inflorescențe cu înlăturarea celor defecte, apoi se clătesc cu apă rece și se fierb în apă sărată 10-15 min., apoi se scurg de apă, se răcesc și se transmit la formarea salatelor conform rețetelor.

Castraveții murați se clătesc, la necesitate se lasă în apă rece pentru micșorarea acidității sau a conținutului de sare. Varza murată se spală în cîteva ape, apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare și eliminarea surplusuri de acid, după care se taie pai. În calitate de varză murată poate fi folosită varza albă sau roșie.

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform rețetelor.

La asezonarea salatelor se folosește uleiul nerafinat. La prepararea salatelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului (călirea). Cantitățile de mărar verde și pătrunjel verde indicate în rețete pot fi înlocuite parțial sau total, neschimbînd valoarea neto și facînd recalculările respective pentru valoarea bruto cu alte verdețuri frunze (rucola, coriandru, salată verde)

Ceapa se folosește proaspătă cozi sau proaspătă uscată în cantități egale în dependență de anotimp.

La necesitate sarea se folosește conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămîie pentru asezonarea salatelor se folosește după compatibilitatea individuală.



Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile disponibile de legume din instituție cu recalculările respective.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.

**Salate de legume**  
**(sezon iarnă - primăvară)**

Denumirea salatei	Morcov fiert Masa, gr.		Sveclă fiartă Masa, gr.		Cartofi fierți Masa, gr.		Țelină rădăcini Masa, gr		Varză murată Masa, gr	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
		250	313	250	318	200	275	-	-	-
cu țelină rădăcini	150	188	150	180	170	234	80	98	-	-
cu ridiche de toamnă	150	188	-	-	250	344	-	-	100	136

Continuarea tabelului

Castraveți murați Masa, gr.		Ceapă Masa, gr		Ridiche de toamnă Masa, gr		Lămâie (suc) Masa, gr.		Ulei nerafinat Masa, gr	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
-	-	110	200	-	-	20	48	20	20
100	136	110	200	-	-	20	48	20	20
-	-	110	200	150	180	20	48	20	20

**Pregătirea legumelor.** Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios de corpurile străine (nisip, pământ, etc.). Morcovul, sfecla, cartofii se fierb pînă la gatire, apoi se răcesc și se curăță de coajă. Țelina rădăcini, ridichea de toamnă se curăță de coajă. La ceapa proaspătă cozi se înlătură frunzele îngălbenite și cele deteriorate. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei proaspete uscate.

Legumele proaspete curățate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri pentru a se scurge de apă. Din lămîie se extrage sucul. Țelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Ceapa proaspătă cozi se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subțiri. Legumele fierte și curățate se taie cuburi mărunte.

Varza murată se spală în cîteva ape, apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare și eliminarea surplusuri de acid

Varza murată sau ridichea de toamnă pot fi înlocuite cu mazăre verde conservată total sau parțial cu recalculările respective

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform rețetelor.

La asezonarea salatelor se folosește uleiul nerafinat.

Ceapa se folosește proaspătă cozi sau proaspătă uscată în cantități egale în dependență de anotimp.

La necesitate sarea se folosește conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămîie pentru asezonarea salatelor se folosește după compatibilitatea individuală.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile de legume disponibile din instituție cu recalculările respective.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.

### Supe din legume, supe din legume cu boboase

Denumirea supei	Conopidă/brocoli Masa, gr.		Morcov Masa, gr.		Cartofi Masa, gr.		Ardei gras Masa, gr.		Pătrunjel rădăcini Masa, gr.		Păstîrnac rădăcini Masa, gr.	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
Cu cartofi	50	96	40	50	200	266	-	-	20	27	20	27
Cu varză proaspătă	-	-	40	50	100	133	30	40	20	27	20	27
Supă de cartofi cu ardei gras	-	-	40	50	200	276	280	374	20	27	-	-
Supă cu fasole	-	-	40	50	200	266	-	-	20	27	20	27
Supă cu mazăre verde	50	96	40	50	100	133	-	-	20	27	20	27

Țelină rădăcini Masa, gr.		Mazăre verde, boabe Masa, gr.		Fasole Masa, gr.		Ceapă Masa, gr.		Tomate Masa, gr.		Varză proaspătă Masa, gr.		Apă Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
20	27	-	-	-	-	20	24	80	94	-	-	750	750
-	-	-	-	-	-	40	48	20	27	120	150	685	685
20	27	-	-	-	-	40	40	-	-	-	-	687	687
20	27	-	-	30	33	40	48	-	-	-	-	780	780
-	-	50	55	-	-	40	48	20	27	20	27	770	770

### Pregătirea legumelor

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios de corpurile străine (nisip, pământ, etc.), se curăță de coajă: morcovul, cartofii, țelina rădăcină, păstîrnacul și pătrunjelul rădăcini, la ardeiul gras se înlătură

cotorul și camera seminală, la varza albă proaspătă se înlătură cotorul, la ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele defecte, rădăcinile. Tomatele se curăță de piele. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curățate se clătesc, se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Varza albă proaspătă se rade sau se taie fâșii înguste, morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunțesc sau se rad. Ardeiul gras se taie pai sau fâșii înguste. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț. Ceapa uscată se taie felii subțiri sau în alt mod.

Conopida și brocoli se spală bine, se desfac în inflorescențe apoi se scurg de apă.

Mazărea verde și fasolele se folosesc conservate. Se deschid ambalajele cu mazăre sau fasole, se scurge de lichidul de umplere apoi se clătesc și se răstoarnă pe drușlag sau sită pentru a se scurge.

La folosirea boboaselor (fasole, mazăre) uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a boabelor defecte, se spală de câteva ori schimbînd apa apoi peste ele se adaugă apă rece (2-3 l. de apă la 1 kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, mazărea decorticată pe 3-4 ore, apoi se spală cu apă rece și se adaugă altă apă și se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaugă altă apă și se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere.

Fasolele fierte se folosesc la prepararea supelor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din rețetă.

### **Prepararea supelor:**

În apă se adaugă morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min., apoi se adaugă celelalte legume conform rețetei, tăiate și pregătite în modul convenit și se fierb pînă la gătire. Cu 5-10 min. pînă la sfîrșit se adaugă mazărea verde, fasolele, tomatele pregătite. La folosirea conopidei și a brocoli se adaugă odată cu „celelalte legume”. Fasolele și mazărea conservate și cele uscate, ceapa proaspătă și cea cozi pot fi înlocuite în dependență de normele de substituire cu recalculările reciproce.

Sarea la prepararea supelor se folosește conform normelor fiziologice de consum și se introduce în supe în timpul preparării lor.



40	48	15	18	150(fierte)	201(crude)	-	-	-	-	775	775
40	48	-	-	-	-	40	40	-	-	750	750
20	24	-	-	-	-	-	-	40	40	750	750

### Pregătirea perișoarelor de carne:

Carne de vițel, Masa, gr.		Ceapă Masa, gr.		Ouă de găină Masa, gr.		Apă Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
1140	1549	100	119	80	2 buc.	1000	1000
Masa semifabricatului 1340—masa produsului finit 1000, masa perișoarelor semifabricat 15-18g.							
Carnea spălată se toacă prin mașina de tocat carne sau prin volf cu diametrul ochiurilor necesare de 2-3 ori. La masa tocată se adaugă ceapă tăiată mărunt, ouăle crude, apa, sarea (calculată). Se formează biluțe cu masa de 8-10 g., care se adaugă în supă cu 10 min. pînă la finisarea fierberii supei pînă la gătire							

### Pregătirea perișoarelor din file de pește:

File de pește, Masa, gr.		Ceapă Masa, gr.		Ouă de găină Masa, gr.		Apă Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
1140	1549	200	238	50	1 buc.	1250	1250
Masa semifabricatului 1340—masa produsului finit 1000, masa perișoarelor semifabricat 15-18g.							
Fileul de pește cu sau fără piele, fără oase se spală se taie bucăți se toacă prin mașina de tocat carne sau prin volf cu diametrul ochiurilor necesare. La masa tocată se adaugă ceapă tăiată mărunt, ouăle crude, apa, sarea (calculată). Se formează biluțe cu masa de 15-18 g., care se adaugă în supă cu 10 min. pînă la finisarea fierberii supei pînă la gata							

## **Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios de corpurile străine (nisip, pământ, etc.), se curăță de coajă: morcovul, cartofii, țelina rădăcină, păstîrnacul și pătrunjelul rădăcini, la ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele defecte, rădăcinile. Tomatele se curăță de piele. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curățate se clătesc se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunțesc sau se rad. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț. Ceapa uscată se taie felii subțiri sau în alt mod.

Conopida și brocoli se spală bine, se desfac în inflorescențe apoi se scurg de apă.

Crupele de orez pot fi înlocuite cu crupe de: arpacaș, ovăz, orz, mei, hrișcă, fulgi de ovăz. Crupele pot fi înlocuite în dependență de normele de substituire reciprocă cu recalculări respective la cantitatea de apă adăugată la preparare.

Crupele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a crupelor cu defecte, apoi se spală de câteva ori schimbînd apa. Crupele de arpacaș după ce sunt spălate se fierb pînă la semi gata, apoi apa în care au fiert se varsă, se clătesc și se adaugă în supă. Crupele se adaugă la prepararea supelor odată cu legumele de bază. Fulgii de ovăz se adaugă în supe cu 10-15 min. pînă la finisarea fierberii lui.

În calitate de paste făinoase pot fi folosit următorul sortiment de paste făinoase: tăiței modelați în diferite forme, fidea modelată în diferite forme, figurine. La folosirea tăițeilor de casă ei se cern prin sită de făină (la necesitate) se adaugă la apă clocotindă pe 1-2 min, se trec pe drușlag sau pe sită pentru scurgerea apei, apoi se adaugă în supă și se fierb pînă la gatire.

Perișoarele din carne de vițel și din pește se pregătesc conform rețetelor și modului de preparare indicat mai sus.

Carnea de vițel poate fi înlocuită cu alte tipuri de carne, admise pentru consum în instituțiile de învățămînt general, în dependență de normele de substituire reciprocă.

Se admite prepararea supelor pe apă, bulion sau în combinație, nemodificînd valorile finale neto din rețete.

În calitate de pește se folosește fileul de pești în sortimentul admis pentru folosire în instituțiile de învățămînt general. Se recomandă de folosit pește bogat în acizi grași omega-3.

### ***Prepararea supei***

În apă se adaugă crupele pregătite, pastele făinoase pregătite cum se indică mai jos, se adaugă morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min. apoi se adaugă celelalte legume, conform rețetei, tăiate și pregătite în modul convenit perişoarele pregătite în modul indicat mai sus, si se fierb pînă la gatire.

Pastele făinoase pregătite se adaugă în apă și se fierb: macaroanele 30-40 min, fideaua modelată în diferite forme, figurine, etc. 20-25 min., tăiței de casă 10-12 min., apoi se adaugă celelalte ingrediente din rețetă în modul stabilit.

Sarea la prepararea supelor se folosește în supe și unele ingrediente (teftele) conform normelor fiziologice de consum și se introduce în timpul preparării lor.

Tomatele pot fi înlocuite cu piure de tomate, conservat sau tomate în suc propriu în cantități echivalente.

Supele se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei vegetal, pătrunjel și mărar verde proaspăt combinat sau separate. La prepararea supelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului și a ingredientelor (călirea, sotarea).

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de sortimentul de legume disponibil dîn instituție, cu recalculările respective.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la prepararea bucatelor.

Nu se permite de înlocuit apa din rețete cu bulion de carne: de pește, de pasăre (găină, curcan), de iepure, de vițel

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.



## Supe cu lapte

Denumirea supelor de lapte cu:	Paste făinoase Masa, gr.		Orez Masa, gr.		Crupe Masa, gr.		Lapte Masa, gr.		Apă Masa, gr.	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
paste făinoase	80	80	-	-	-	-	800	800	120	120
orez	-	-	70	70	-	-	500	500	550	550
crupe	-	-	-	-	60	60	700	700	350	350
orez sau mei	-	-	30	30	-	-	500	500	300	300
crupe	-	-	-	-	20	20	800	800	-	-

### **Pregătirea ingredientelor și prepararea supelor**

La prepararea supelor de lapte se folosește laptele integral sau lapte integral în amestec cu apă în diferite proporții.

Supele de lapte cu paste făinoase se fierb: în dependență de tipul pastelor făinoase 10-40 min., cu crupe mărunțite 10-15min., cu crupe întregi (orez, hrișcă, mei, arpacaș, etc.) 20-30 min.

Pastele făinoase se fierb în apă pînă la semi gătire , apa se varsă, iar pastele făinoase se adaugă în laptele întegral sau în amestec cu apa clocotindă, periodic mestecîndu-se se fierb pînă la gatire. În calitate de paste făinoase pot fi folosit următorul sortiment de paste făinoase: macaroane, tăiței modelați în diferite forme, tăiței de casă, fidea modelată în diferite forme, figurine, etc.

Crupele înainte de a fi folosite se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a crupelor cu defecte, apoi se spală de cîteva ori schimbînd apa.

Crupele de orez, hrișcă, porumb (mălai), mei, arpacaș, crupe de grîu (de diferit grad de mărunțire), fulgi de „Hercules” se fierb în apă cu adaos de sare pînă la semi gata 10-15 min., după care se adaugă laptele fierbinte și se fierb pînă la gatire.

Arpacașul și crupele de porumb (mălai) pot fi fierte în apă sau lapte pînă la gătire (raportul de apă: crupe de 6:1)

Grișul în prealabil se cerne, se adaugă în amestecul de apă- lapte în clocot sub formă de șuviță subțire și se fierbe 5-7 min. pînă la gatire.

Supele de lapte cu paste făinoase, crupe în sortiment din cauza fierberii îndelungate au proprietatea de a se îngroșa repede, din aceste considerente supele necesită a fi preparate și realizate timp de 30-40 min.

Cantitatea de zahăr, se adaugă în supe reieșind din normele fiziologice de consum în timpul preparării lor, untul se adaugă în timpul formării porțiilor la fel reieșind din normele fiziologice de consum.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.



Sfeclă Masa, gr.		Orez/crupe de grâu Masa, gr.		Tomate Masa,gr		Apă Masa, gr.	
Neto	Bruto	Neto	Neto	Bruto	Bruto	Neto	Bruto
-	-	-	-	-	-	750	750
-	-	-	-	-	-	750	750
-	-	-	-	-	-	750	750
-	-	-	-	-	-	750	750
-	-	-	-	-	-	750	750
-	-	30/20	30/20	-	-	600	600
-	-	30	30	-	-	650	650
160	200	-	-	80	90	700	700

Supele piure se prepară din legume, crupe, boboase, carne și produse din carne (perișoare) și alte tipuri de produse. La prepararea supelor piure conținutul trebuie să fie omogen fără incluziuni de bucățele de legume sau carne.

### **Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios pentru înlăturarea corpurilor străine (nisip, pământ, etc.), se curăță de coajă: morcovul, cartofii, sfecla, dovleceii, țelina, păstîrnacul și pătrunjelul rădăcini, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele deteriorate, rădăcinile.

Tomatele se curăță de pieliță. Ceapa se curăță de coajă și mustăți la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curățate se clătesc se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Varza albă proaspătă sau roșie se rade, morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai, alte forme sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunțesc sau se rad. Mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț. Ceapa uscată se taie felii subțiri sau în alt mod.

Dovleacul se curăță de coajă și de semințe, se spală bine, se taie cubulețe

Dovleceii se curăță de coajă se spală bine, se taie cubulețe

Conopida și broccoli se spală bine, se desfac în inflorescențe apoi se scurg de apă.

Mazărea verde și fasolele se folosesc conservate. Se deschid ambalajele cu mazăre sau fasole, se scurg de lichidul de umplere apoi se clătesc și se răstoarnă pe drușlag sau sită pentru a se scurge.

La folosirea bupoaselor (fasole, mazăre) uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a boabelor defecte, se spală de câteva ori schimbînd apa apoi peste ele se adaugă apă rece (2-3 l. de apă la 1kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, mazărea decorticată pe 3-4 ore, apoi se spală cu apă rece și se adaugă altă apă și se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaugă altă apă și se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere

Fasolele fierte se folosesc la prepararea supelor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din rețetă.

Verdeața (pătrunjelul, mărarul, țelina) nu sunt indicate în rețetele de producere, dar ele trebuie adăugate în toate supele cu excepția celor de lapte și unele supe piure tăiate mărunt pentru aseasonarea lor în cantitate de 2-3 g. per porție.

Carnea se fierbe, se înlătură oasele, dacă carnea e cu oase. Carnea fiartă se taie pai sau bucățele mici.

Spanacul se curăță de rădăcini, frunzele îngălbenite și defecte, se spală în mai multe pentru a înlătura nisipul, pămîntuul, etc. Se clătește sub un get de apă și pune să se scurgă de apă.

### **Prepararea supelor:**

În apă se adaugă morcovul, țelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min. apoi se adaugă celelalte legume conform rețetei, tăiate și pregătite în modul convenit și se fierb pînă la gatire, cu excepția spanacului care se adaugă cu 10-15 min pînă la finele fierberii supei. Cu 5-10 min. pînă la sfîrșit se adaugă mazărea verde, fasolele pregătite, tomatele pregătite. La folosirea conopidei și a broccoli se adaugă odată cu „celelalte legume”. Fasolele și mazărea conservate și cele uscate, ceapa proaspătă și cea cozi pot fi înlocuite în dependență de normele de substituire reciprocă.

Crupele înainte de a fi folosite se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a crupelor cu defecte, apoi se spală de câteva ori schimbînd apa.

Crupele de orez hrișcă, crupe de grâu (de diferit grsd de mărunțire), se fierb în apă cu adaos de sare pînă la semi gata 10-15 min., după care se adaugă în supe și se fierb pînă la gata.

Masa obținută în urma fierberii ingredientelor adăugate conform rețetelor de producere se pasează (terciuește) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obținerea unei mase omogene. Nu se admite în supe bucățele de ingrediente netocate. După pa sare masa obținută se încălzește pînă la fierbere.

Sarea la prepararea supelor se folosește conform normelor fiziologice de consum și se introduce în supe în timpul preparării lor.

Tomatele pot fi înlocuite cu piure de tomate conservat, tomate în suc propriu în cantități echivalente.

Supele se azonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei vegetal, frunze de țelină, pătrunjel și mărar verde proaspăt combinate sau separat reieșind din normele fiziologice de vîrstă.

La prepararea supelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului și a ingredientelor (călirea, sotarea).

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la prepararea bucatelor.

La necesitate sarea se folosește conform normelor fiziologice de consum.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de sortimentul de legume disponibil dîn instituție, cu recalculările respective.

În rețete normele de lichide sunt indicate reieșind din pierderile care au loc în timpul fierberii, dar pot fi recalulate la modificare rețetelor prin schimbul de ingrediente

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”

## ***BORȘURI***

După componența produselor folosite la preparare, după modul de preparare, aspectul exterior, gust, borșurile sunt foarte diverse. Produsele principale, care determină specificul borșurilor sunt sfecla și pireul de tomate, tomate în suc propriu sau tomate proaspete.

Denumirea borșurilor cu:	Sfeclă Masa, gr		Morcov Masa, gr		Cartofi Masa, gr		Varză proaspătă sau murată Masa, gr		Ardei gras Masa, gr		Fasole Masa, gr		Spanac Masa, gr		Ceapă verde Masa, gr	
	eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	Ne to	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto
Borș	60	200	40	50	-	-	120	150 proaspătă	-	-	-	-	-	-	-	-
varză murată și cartofi	160	200	40	50	80	107	60	86 murată	-	-	-	-	-	-	-	-
cartofi	160	200	40	50	200	204	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
fasole	160	200	40	50	-	-	80	100	-	-	40	40	-	-	-	-
Fasole și cartofi	160	200	40	50	100	133	-	-	-	-	40	40	-	-	-	-
verde	118	151	40	50	120	160	-	-	-	-	40	40	100	135	-	-
Verde de vară	118	151	40	50	200	267	-	-	-	-	-	-	100	135	30	38
Sfeclă proaspătă	200	250	40	50	80	107	-	-	-	-	40	40	-	-	-	-
Ardei gras	120	150-	40	50	160	213	80	100 (proaspătă)	20	27	-	-	-	-	-	-

Măcriș Masa, gr		Pătrunjel rădăcini Masa, gr.		Păstîrnac rădăcini Masa, gr.		Țelină rădăcini Masa		Ceapă uscată Masa, gr		Pireu de tomate, tomate în suc propriu sau tomate proaspete Masa, gr		Praz Masa, gr		Apă Masa, gr	
eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto	Neto	Bruto	eto	Bruto	eto	Bruto
-	-	10	13	10	13	10	13	40	48	30 *pireu	30	40	53	800	800
-	-	10	13	10	13	10	13	40	48	30	30	-	-	800	800
-	-	10	13	10	13	10	13	40	48	30	30	-	-	700	700
-	-	10	13	10	13	10	13	40	48	30	30	-	-	800	800
-	-	10	13	10	13	10	13	40	48	30	30	-	-	800	800
100	132	10	13	10	13	10	13	20	24	-	-	-	-	600	600
100	132	10	13	10	13	10	13	-	-	-	-	-	-	600	600
-	-	20	27	20	27	10	13	-	-	37/80 (pireu/ tomate proaspete)	37/94	40	53	700	700
		16	21	10	13	10	13	30	36	30	30	-	-	700	700

### Pregătirea legumelor

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios pentru înlăturarea corpurilor străine (nisip, pământ, etc.), se curăță de coajă: morcovul, cartofii, sfecla, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcini. Se clătesc cu apă rece și se taie pai, rondele, plăcuțe, cubulețe, se rad sau se pregătesc în alt mod.

Tomatele spălate se curăță de pieliță apoi se toacă, se taie bucățele sau se rad.

Ceapa uscată se curăță de coajă și mustăți, se clătește și se taie bucăți felii sau în alt mod.



La varza proaspătă se înlătură frunzele de deasupra și cotorul, se spală se lasă se scurgă apa și se taie pai, fișii înguste sau se rade.

Varza murată se spală în câteva ape. apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare și eliminarea surplusuri de acid, după care se taie pai. Se fierbe pînă la semig[tire. În calitate de varză murată poate fi folosită varza albă sau roșie.

La folosirea fasolelor uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a boabelor defecte, se spală de câteva ori schimbînd apa ,apoi peste ele se adaugă apă rece (2-3 l. de apă la 1 kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, apoi se spală cu apă rece și se adaugă altă apă și se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaugă altă apă și se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere

Fasolele înmuiate se folosesc la prepararea borșurilor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din rețetă.

La ardeiul gras se înlătură cotorul cu camera seminală, se spală, se scurge de apă pe site și se taie pai.

Ceapa verde și prazul se spală de nicip, pămînt, se înlătură frunzele îngălbenite și mustățile, se clătesc și se taie felii, pai sau în alt mod.

Spanacul și măcrișul se curăță de rădăcini, frunzele îngălbenite și defecte, se spală în mai multe ape pentru a înlătura nisi pul, pămîntuul, etc. Se clătesc sub un get de apă și se pun să se scurgă pe site, plase sau tăvi cu găuri. Se taie mărunt înainte de a fi folosite la prepararea borșurilor.

Mărarul verde, pătrunjelul verde (nu sunt indicate în rețete) se spală bine de pămînt, se înlătură rădăcinile, frunzele defee cte, se clătesc și se taie mărunt

Legumele pregătite se transmit la prepararea borșurilor conform rețetelor.

### **Prepararea borșurilor:**

În apă se adaugă sfecla și se fierbe pînă la semigătire, apoi se adaugă morcovul, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, fasolele pregătite și se fierb 5-10 min., apoi se adaugă celelalte legume conform rețetei, tăiate și pregătite în modul cuvenit ;i se fierb pînă la g[tite. Cu 5-10 min. pînă la sfîrșit se adaugă, tomatele pregătite.

Pireul de tomate conservat poate fi înlocuit cu tomate în suc propriu, tomate proaspete în dependență de normele de substituire reciprocă.

În rețetele unde se folosește ca ingredient varza murată ea se îndrouce în bulion sau apă deja pregătită odată cu sfecla.

În rețetele unde se folosesc ca ingrediente măcrișul și spanacul la început în apă sau bulion se adaugă sfecla și se fierbe pînă la semigătire, apoi se adaugă morcovul, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, fasolele pregătite se fierb, cu 5-10 min. pînă la sfîrșit se adaugă, tomatele pregătite, măcrișul și spanacul.

Culoarea roșie borșul o poate avea cu folosirea sfeclei proaspete mărunțite în care se adaugă suc de lămîie, sau puțin borș alimentar, care se adaugă în borș la finele fierberii se dă la fiert și se închide.

Sarea la prepararea borșurilor se folosește conform normelor fiziologice de consum și se introduce în borș în timpul preparării.

Borșurile se azonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei vegetal, pătrunjel și mărar verde proaspăt combinat sau separate, reieșind din normele fiziologice de vîrstă a copiilor.

La prepararea borșurilor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului și a ingredientelor (călirea, sotarea).

Borșurile se acidulează (înăcresc) cu suc de lămîie sau cu borș alimentar

Sucul de lămîie pentru azonearea salatelor se folosește după compatibilitatea individuală.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, ele imediat se transmit la prepararea borșurilor.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile și sortimentul de legume disponibile din instituție cu recalculările respective.

În rețete normele de lichide sunt indicate reieșind din pierderile care au loc în timpul fierberii, dar pot fi recalulate la modificarea rețetelor prin schimbul de ingredient.

Nu se permite de înlocuit apa din rețete cu bulion de carne: de pește, de pasăre (găină, curcan), de iepure, de vițel.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.



Continuare tabelului

Fulgi de ovăz/ „Hercules” Masa, gr		Dovleac Masa, gr		Mere Masa, gr		Morcov Masa, gr		Stafide/caise uscate Masa, gr		Lapte Masa, gr		Apă Masa, gr	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	800	800
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	722	722
-	-	339	484	-	-	-	-	-	-	242	242	242	242
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	500	500	300	300
-	-	-	-	-	-	-	-	St.22	22	608	608	-	-
-	-	-	-	-	-	173	215	-	-	327	327	327	327
-	-	922	1318	-	-	-	-	-	-	120	120	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	400	400	400	400
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	410	410	410	410
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	575	575	245	245
222	222	-	-	-	-	-	-	-	-	270	270	550	550
-	-	-	-	-	-	173	215	--	-	280	280	350	350
-	-	-	-	163	204	-	-	-	-	612	612	61	61
-	-	-	-	234	334	-	-	-	-	-	-	440	440

\*Terciurile se prepară la 1 kg de crupe.

### **Pregătirea ingredientelor pentru prepararea terciurilor**

Crupele se cern prin site cu diametrul ochiurilor de diferite dimensiuni, în dependență de dimensiunile crupelor, se inspectează pentru înlăturarea corpurilor străine și exemplarelor defecte. Se spală în câteva ape până apa devine transparentă.

Crupele de mei, de orez și de arpacaș la început se spală în apă caldă apoi în apă fierbinte. Crupele de ovăz, hrișcă, grâu, porumb se spală în apă rece. La spălarea crupelor pe ele rămâne lichid în limitele de (10-30%) din greutatea lor, care trebuie luată în considerație la formarea rețetelor. Grișul, fulgii de ovăz „Hercules” nu se spală.

Dovleacul se curăță de coajă și semințe împreună cu pulpa de lângă semințe, se taie în cubulețe mărunte.

Dovleacul poate fi pregătit și în alt mod. Jumătăți de dovleac curățat se coc în rolă (în acest caz în ele rămân mai multe vitamine și minerale), după care miezul dovleacului copt se taie cubulețe sau se pasează (terciuește) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obținerea unei mase omogene.

Morcovul se spală bine de pămînt, se curăță, se clătește cu apă rece și se taie cubulețe mărunte sau se pregătesc în alt mod.

Merele se curăță de coajă, se înlătură camera seminală, se taie cubulețe și se blanșează în sirop de zahăr de 20% timp de 2-4 min. apoi se trec pe un drușlag sau pe site pentru a se scurge. La prepararea terciului se folosesc numai mere blanșate fără sirop în care au fost pregătite.

Stafidele, caisele se spală bine cu apă caldă apoi cu apă rece, se usucă. Caisele se taie mărunț de dimensiunile stafidelor.

## **Prepararea terciurilor**

La fierberea terciurilor este necesar de a lua în considerație timpul de fierbere și specificul fiecărui sortiment de crupe de a se umfla și de a se răsfierbe.

Unele terciuri din crupe de: orez, arpacaș, ovăz, grâu, porumb și mei fierb mai repede în apă decît în apă cu lapte sau lapte fără adaos de apă. Aceste terciuri se fierb în apă 20-30 min, de mei 10 min., după care apa în exces se varsă și se adaugă laptele și se fierb pînă la gatire. Cel mai bine se răsfierb crupele de griș și fulgi de ovăz/ „Hercules” și crupele fărîmițate.

La prepararea terciurilor cu dovleac, morcov, dovleacul sau morcovul pregătit în prealabil se adaugă în lapte sau în lapte cu apă, sau în apă se încălzește pînă la fierbere apoi se adaugă celelalte ingrediente și se fierbe terciul pînă la gatire, crupele de griș se adaugă sub formă de șuviță subțire.

La folosirea merelor pentru prepararea terciurilor, peste laptele fierbinte, apă sau amestec de lapte cu apă se toarnă crupele conform rețetelor și se fierb, cu cîteva minute pînă la sfîrșit se adaugă merele pregătite în prealabil și se fierb pînă la gatire.

La crupele, stafidele sau caisele uscate pregătite în prealabil se adaugă laptele fierbinte și se fierb pînă la gatire.

La prepararea terciurilor amestecurile căpătate la adăugarea ingredientelor conform rețetelor de producere se amestecă pe toată perioada fierberii lor.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, ele imediat se transmit la prepararea terciurilor.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile și sortimentul disponibil din instituție cu recalculările respective.

Cantitatea de sare, zahăr, unt nu sunt prevăzute în rețetele de producere, ele se adaugă în terciuri reieșind din normele fiziologice de consum în timpul preparării lor, untul se adaugă în timpul formării porțiilor sau în timpul preparării lor la fel reieșind din normele fiziologice de consum.

În terciuri o parte din zahăr sau integral poate fi înlocuit cu gemuri din diferite fructe cu recalculările respective reieșind din conținutul de zahăr și substanțele uscate în gemuri.

Stafidele și caisele uscate pot fi înlocuite cu curmale, banane uscate, etc.

La producerea terciurilor se folosesc fructe uscate fără adaos de aditivi alimentari (fructe sulfitate, adaos de conservanți) și nepreluate la producător cu sirop de zahăr.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. reieșind din valorile „neto”.

## **BUDINCI**

Denumirea budincii	Crupe de orez Masa, gr		Crupe de mei Masa, gr		Crupe de grâu Masa, gr		Crupe de griș Masa, gr		Ouă Masa, gr		Brânză Masa, gr		Stafide Masa, gr	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
De orez	,228	228	-	-	-	-	-	-	32	32	-	-	-	-
De griș	-	-	-	-	-	-	225	225	50	50	-	-	50	53
De mei	-	-	250	250	-	-	-	-	50	50	-	-	44	47
De grâu	-	-	-	-	264	264	-	-	50	50	-	-	-	-
De orez cu brânză proaspătă de vaci	300	300	-	-	-	-	-	-	40	40	160	162	--	-
Cu fructe proaspete*	240	240	-	-	-	-	-	-	14	14				
Cu dovleac	-	-	272	272	-	-	-	-	32	32	-	-	-	-
De brânză proaspătă de vaci	-	-	-	-	-	-	67	67	27	27	933	940	-	-

\* - merele pot fi înlocuite cu: pere, caise, prune cu recalculările indicate mai jos în tabel

Denumirea	neto	bruto
pere	120	164
caise	120	140
Piesici	120	155
prune	120	132

Smîntînă Masa, gr		Fructe proaspete Masa, gr		Dovleac Masa, gr		Zahăr Masa, gr		Unt Masa, gr		Lapte Masa, gr		Apă Masa, gr	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
20	20	-	-	-	-	40	40	-	-	-	-	840	840
15	15	-	-	-	-	50	50	-	-	500	500	325	325
25	25	-	-	-	-	50	50	-	-	500	500	300	300
20	20	-	-	-	-	40	40	-	-	-	-	840	840
18	18	-	-	0,04	0,04	54	54	-	-	-	-	620	620
14	14	120(mere)	172	-	-	40	40	20	20	200	200	600	600
16	16	-	-	280	400	40	40	-	-	-	-	540	540
33	33	-	-	-	-	67	67	-	-	-	-	-	-

**Pregătirea materiei prime.** Crupele se pregătesc conform modului de prgătire indicat la capitolul „Terciuri”.

Dovleacul se curăță de coajă și semințe împreună cu pulpa de lângă semințe, se taie în cubulețe mărunte. Dovleacul poate fi pregătit și în alt mod. Jumătăți de dovleac curățat se coc în rolă (în acest caz în ele rămîn mai multe vitamine și minerale), după care miezul dovleacului copt se taie cubulețe sau se pasează (terciuește) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obținerea unei mase omogene.

Merele, perele se curăță de coajă, se înlătură camera seminală, se taie cubulețe.

La prune și caise se sîmburii și de asemenea se taie cubulețe mărunte.

Stafidele se spală bine cu apă caldă apoi cu apă rece, se usucă. Caisele se taie mărunț de dimensiunile stafidelor.

Crupele de orez pot fi înlocuite cu crupe de ovăz, orz.

Grișul poate fi înlocuit cu făină de ovăz după testările prealabile (bucatele necesită a fi preparate cu stabilirea normelor de consum - neto și bruto și a timpului de fierbere).

La prepararea budincilor cu crupe de orez, de ovăz, de orz, etc. integrale (bucatele necesită a fi preparate cu stabilirea normelor de consum - neto și bruto și a timpului de fierbere a boabelor și de coacere a produsului finit).



### **Prepararea budincilor.**

În terciurile preparate conform modului de preparare indicat la capitolul „Terciuri” și răcite pînă la (60-70°C) se adaugă ingredientele conform rețetelor de preparare indicate mai sus. Ouăle se bat cu zahăr. Totul se amestecă bine și se expune pe tava unsă cu ulei și presărată cu pesmeți. Deasupra masa obținută se unge cu ameste de smîntînă și ou. Pentru budincile cu fructe proaspete o parte din masa pregătită și expusă pe tava pregătită se adaugă fructele pregătite și se adaugă masa rămasă, totul se unge cu smîntînă bătută cu ou. Budincile pregătite se coc pînă la gata în cuptor sau rolă încinse. Temperatura și timpul de coacere a budincilor depinde de utilajul folosit la coacere și se stabilește de către bucătar în instituția respectivă.

Terciurile se azonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline sau olive, ulei de floarea soarelui nerafinat, ulei de porumb, reieșind din normele fiziologice de vîrstă a copiilor, sau alte elemente de azoneare

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire ele imediat se transmit la prepararea terciurilor.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de sortimentul de produse disponibil dîn instituție, cu recalculările respective.

La prepararea budincilor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului și a ingredientelor (călirea).

Stafidele pot fi înlocuite cu caise uscate, curmale, uscate, etc.

La producerea budincilor se folosesc fructe uscate fără adaos de aditivi alimentari (fructe sulfitate, adaos de conservanți) și neprelucrate la producător cu siropă de zahăr.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. de produs finit gata pentru consum reieșind din valorile „neto” și din cantitatea de lichide care se evaporă la pregătire.

## CHIFLE CU FOLOSIREA FĂINEI INTEGRALE

Denumire a chiflelor	Fână de grâu integrală Masa, gr		Făină albă Masa, gr		Făină Graham Masa, gr		Fulgii de ovăz/ Făină de ovăz integrală Masa, gr		Lapte Masa, gr		Sare Masa, gr	
	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
Graham	-	-	198	198	385	385	-	-	165	165	5	5
Cu făină integrală	473	473	101	101	-	-	-	-	-	-	7	7
Graham cu fulgi de seară	258	258			258	258	-	-	258	258	7	7
Din făină integrală	585	585	-	-	-	-	-	-	234	234	35	35
Cu fulgi de ovăz	391	391	-	-	-	-	168(fulgi)	168	-	-	23	23
Din făină de ovăz	-	-	-	-	-	-	571	571	-	-	16	16

Zahăr Masa, gr		Drojdie Masa, gr		Ulei de măsline Masa, gr		Fulgii de seară Masa, gr		Apă Masa, gr		Iaurt Masa, gr	
Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
9	9	25	25	44	44	-	-	165	165	-	-
-	-	14	14	-	-	206	206	-	-	-	-
-	-	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	12	12	40	40	-	-	117	117	-	-
11	11	56	56	23	23	-	-	112	112	224	224
-	-	29	29	14	14	-	-	357	357	-	-

Notă: Se admite ca chiflele să fie presărate cu semințe de in, susan, mac, de floarea soarelui, etc. Semințele pot fi folosite la prepararea aluatului, în aluat sau la presărarea chiflelor după pregătire, înainte de a fi coapte. La presărare sau în aluat se folosesc de la 1% până la 3 % de semințe (în dependență de dimensiunile lor).

Uleiul de măsline poate fi înlocuit cu ulei susan, porumb nerafinate în cantități echivalente cu cele indicate în rețete.

Chiflele pot fi modelate în formă rotundă, alungită sau altă formă.

La tapetarea chiflelor în procesul de pregătire făina este inclusă în rețeta de producere.

Nu se admite de folosit în producere materii prime cu termenul de valabilitate expirat.

Chiflele se pregătesc și se coc în dependență de specificul de prelucrare a ingredientelor folosite în rețeta de producere.

Temperatura și timpul de coacere depind de utilajul în care se coc chiflele – rolă, cuptor electric special încinse, etc. și se stabilesc de către bucătar sau alt specialist abilitat, în instituția respectivă.

**Pregătirea materiei prime.** Făinurile se cern prin sită cu dispozitiv cu magneți pentru îndepărtarea corpurilor străine, impurităților metalomagnetice și saturare cu aer.

Uleiul se trece prin sită din oțel inoxidabil cu diametrul orificiilor 1,5 mm.

Zahărul și sarea se trec prin sită cu diametrul orificiilor max.3 mm și prin dispozitiv cu magneți pentru îndepărtarea corpurilor străine, impurităților metalomagnetice.

La folosirea drojdiei sub formă de suspensie, grojdiile se desfac din ambalaj, se diluează în apă caldă (cu temperatura nu mai mare de 28-30°C) în raport cu apa 1:3-1:4, se pregătește o suspensie omogenă și se trece prin sită cu diametrul orificiilor 2,5 mm.

La folosirea în producere a semințelor indicate mai sus ele se inspectează, se clătesc cu apă caldă și se usucă pentru îndepărtarea apei.

Apa potabilă și laptele înainte de folosire se încălzesc pînă la temperatura necesară în conformitate cu cerințele tehnologice.

Fulgii se inspectează pentru înlăturarea corpurilor străine și exemplarelor defecte.

Iaurtul se folosește direc din ambalaj.

Materiile prime ușor alterabile (laptele, iaurtul, etc.) se păstrează la frigider la temperaturile și în limitele termenelor de valabilitate stabilite de producător.

Nu se admite păstrarea ingredientelor și aluaturilor pregătite, după pregătire ele imediat se transmit la formarea chiflelor.

Rețetele sunt calculate la 1000 gr. de produs semifabricat reieșind din valorile „neto”.

## **Pregătirea și coacerea chiflelor**

### **1. Chifle din făină Graham**

Laptele calduș se amesteca cu apa caldușă 40°C. Se adauga zaharul și drojdia și se dizolva în amestecul lichid. Se amestec[ făinurile (făina albă nu se adaugă conform rețetei, o parte de făină se lasă pentru frăm]ntare, pentru ca aluatul format să nu se lipească de mâini, la frămîntarea cu mîna, la tapetarea chiflelor) și sarea, apoi amestecul lichid se adaugă cîte puțin în amestecul de făinii. Totul se amestecă bine pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată, apoi se frămîntă. După incorporarea completă a amestecului lăchid se adauga uleiul de masline și se framîntă mai departe pînă la obținerea unui aluat neted elastic. La frămîntare se adaugă cîte puțină făină (aluatul este mai lipicios și mai umed decît cel făcut doar cu făină albă).

Aluatul se pudrează cu puțină făină și se lasă la dospit într-un loc cald pînă ce se dublează volumul.

Se presară făina pe locul de lucru și se răstoarnă aluatul. Se împarte în bucați, după necesitatea greutatei chiflelor coapte și se formează chiflele. Chiflele formate se așează pe tavă și se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 40°C.

Imediat ce chiflele au crescut, se incinge cuptorul pînă la 200°C, se introduc chiflele și se lasă 10 minute la temperatura înaltă, apoi se reduce pînă la 180°C și se mai coc încă 10 minute, pînă se rumenesc. Apoi se scot din cuptor și din tavă și se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

## **2. Chifle cu făină integrală**

Chiflele cu făină integrală se pregătesc cu utilizarea plămădelii.

Plămădeala pentru fabricarea chiflelor se pregătește din făină albă de grâu. La pregătirea plămădelii în cuva de preparare a aluatului se toarnă a parte din apă și se adaugă drojdia și se amestecă bine. Amestecul se lasă pe 10-15 minute la temperatura de 28-32°C. Apoi se adaugă restul de apă și sarea, totul se amestecă bine, după care se adaugă prin amestecare continuă făina albă și la urmă făina integrală. Totul se amestecă timp de 6-8 min pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min. pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori. Aluatul se consideră pregătit cînd volumul acestuia se mărește, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafața bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde. Apoi aluatul se împarte în bucați, după necesitatea greutatei chiflelor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se așează pe tavă și se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 40°C.

Apoi se introduc chiflele în cuptor pentru 20-30 de minute, la 180-200°C, să se coacă și să se rumenească bine. Ghiflele coapte se scot din cuptor și se lasă în tavă pe 10 minute, după care se scot din tavă și se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

## **3. Chifle Graham cu fulgi de seară**

Se amestecă făinurile cu sare și drojdia pregătită în prealabil cu puțină apă caldă. Peste ele în șuviță subțire se adaugă laptele mestecînd încontinuu pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori. Aluatul se consideră pregătit cînd volumul acestuia se mărește, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafața bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde. Apoi aluatul se împarte în bucați, după necesitatea greutatei chiflelor coapte și se modelează chiflele, care se tăvălesc prin fulgi de seară în așa mod ca semințele să se lipească de aluat. Chiflele formate se așează pe tavă și se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 40°C.

Apoi se introduc chiflele în cuptorul încins pentru 20-30 de minute la 180-200°C, să se coacă și să se rumenească bine. Apoi se scot din cuptor și se lasă în

tavă pe 10 minute. Apoi se scot din tavă și se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

#### **4. Din făină integrală**

Se amestecă făina integrală cu sare și drojdia uscată. Peste ele în șuviță subțire se adaugă laptele cald și apoi apa de asemenea caldă mestecînd încontinuu pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min. pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafața bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde și se adaugă uleiul. Apoi aluatul se împarte în bucați, după necesitatea greutateii chiflor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se așează pe tavă și se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 40°C.

Apoi se introduc chiflele în cuptorul încins pentru 30 – 40 de minute, la 180-200°C, sa se coacă și să se rumenească bine, după care se scot din cuptor și în tavă se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

#### **5. Chifle cu fulgi de ovăz**

În cuvă se amestecă bine fulgii de ovăz cu făină de grâu integrală, sare și zahăr. Drojdia pregătită în prealabil cu apă caldă se adaugă peste ingredientele uscate în șuviță subțire mestecînd încontinuu, apoi adăugăm iaurtul. Frămîntăm timp de 10-15 minute pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată. Adăugăm uleiul de măsline și frămîntăm pînă nu se mai lipește aluatul de mâini.

Lăsăm să crească aproximativ o oră, timp în care aluatul își dublează volumul.

Apoi aluatul se împarte în bucați, după necesitatea greutateii chiflor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se așează pe tava tapetată cu făină și se mai lasă la crescut, aproximativ 10-15 minute la o temperatură de aproximativ 40°C. Chiflele se ung cu ulei și se introduc în cuptorul încins pentru 30 – 40 de minute la 180-200°C, sa se coacă și rumenească bine. Apoi se scot din cuptor și în tavă se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

#### **6 Chifle din făină de ovăz**

Se amestecă făina, sarea, uleiul și drojdia dizolvată pregătită în prealabil în puțină apă. Se amestecă timp de 6-8 min. pînă la obținerea unei mase omogene fără cocoloși și urme de făină nefrămîntată. Se frămîntă, se acoperă și se lasă la dospit 60 min. pînă își dublează volumul apoi se frămîntă și se adaugă semințele, după care aluatul se împarte în bucați, după necesitatea greutateii chiflor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se așează pe tavă și se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 40°C, după care se introduc în cuptor la temperatura de 200 -250°C să se coacă și rumenească bine. După coacere chiflele se scot din cuptor și se lasă în tavă pe 10 minute. Apoi se scot din tavă și se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.



### 3. Model de completare a registrului de rebutare a bucatelor

Data	Denumirea mesei	Denumirea bucatelor gata	Greutatea reală ml/g	Ora finisării procesului tehnologic	Aprecierea				Permis de distribuție	Semnătura
					Realizării meniului	Corectitudinii prelucrării culinare	Calității bucatelor gata	Vitaminizării bucatelor		
15.02.2013	dejun	terci din orez	200	7.30	+	+	+	+	permis	

## BIBLIOGRAFIE

1. Belliste F, Displock AT, Homstra G, Kolotyko B, Roberfroid M, Saalminen S, Saris WHM, „Functional Food Science in Europe“, British Journal of Nutrition, Suppl. 1, 1998, 80:1-193.
2. Dumitrescu C, Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative, Ed. Medicală, 1987, pp 106-110, 116-122, 126-128, 132-135, 141-147, 149-151, 155-162, 164-169.
3. Gutțul A., Alimentația echilibrată a copiilor în școală, 2005.
4. Gutțul A., Alimentația copiilor. Chișinău, 2000.
5. Guideline Sugars intake for adults and children, Geneva. WHO, 2015
6. Hotărîrea Guvernului nr. 730 din 08.09.2014 "Cu privire la aprobarea Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014-2020 și Planului de acțiuni pentru anii 2014-2016 privind implementarea Programului național".
7. Hăbășescu I., Igiena copilor și adolescenților. Chișinău, 2009.
8. Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 2 din 01.08.2014 "Cu privire la instruirea igienică a angajaților".
9. FSA nutrient and food based guidelines for UK institutions, revised october 2007, [www.gov.uk](http://www.gov.uk).
10. Ordinul MS nr. 1491 din 29.12.2014 "Cu privire la măsurile de eficientizare a utilizării instalațiilor radiologice".
11. Ordinul MS 904 din 17.09. 2012 "Privind aprobarea listei produselor alimentare nerecomandate".
12. Ordinul MS nr. 255 din 15.11.1996 "Cu privire la organizarea obligatorie a examenului medical al salariaților din întreprinderile alimentare, instituțiile medicale, comunale și cele pentru copii".
13. Ordinul comun al MS și ME nr. 239/380 din 01.11.1996 "Cu privire la asigurarea medico-sanitară a copiilor din instituțiile preșcolare".
14. Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea alimentelor nerecomandate preșcolarelor și școlarelor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți. Lista alimentelor nerecomandate preșcolarelor și școlarelor, aprobat de Ministerul Sănătății Publice a României.
15. Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a Joint WHO/FAO/UNU Exxpert Consultation, 2007.
16. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igiena instituțiilor de învățământ primar, gimnazial și liceal", aprobate prin Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 21 din 29.12.2005.



17. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igiena instituțiilor de învățământ secundar profesional", aprobate prin Hotărârea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 23 din 29.12.2005.
18. Food and nutrition policy for schools. Programme for Nutrition and Food security WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006.
19. Nutrition requirements, British Nutrition Foundation, 2015.
20. Politique educative de sante dans les territoires. [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr).
21. [http://cnspl.md/wp-content/uploads/2014/09/Studiul-populational\\_MICS4\\_Republica-Moldova\\_WEB\\_CNSP.pdf](http://cnspl.md/wp-content/uploads/2014/09/Studiul-populational_MICS4_Republica-Moldova_WEB_CNSP.pdf)