

Avizat medic specialist medicină de familie

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN
HUEDOARA
CETĂRII

Variantele de meniu propuse pentru a se realiza în cadrul grădinițelor preșcolare și
cursurilor de elevi de la Liceul Tehnologic „Dimitrie Leonida” Petroșani, în cadrul
Programului național „Masă sănătoasă”:

Nr. crt.	Tipul mâncării	Denumire produs	Calorii/100g
1.	FELUL II	Pulpe de pui la grătar	177
2.		Pulpe de pui la tavă	247
3.		Piept de pui la grătar	136
4.		Mușchi de porc la cuptor	120
5.		Pulpă de porc la cuptor	286
6.		Ceafă la grătar	232
7.		Șnițel de porc	214
8.		Șnițel de pui	207
9.		Chiftele de porc	290
10.		Ruladă din carne de porc	202
11.		Ou ochi	72
12.		Sarmale	154
13.		Mazăre cu carne de pui	87
14.		Varză călită cu pulpe de pui	120
15.		Varză călită cu cârnăciori	90
16.		Tocăniță de ficăței	230
17.		Mici	196
18.		Macaroane cu brânză	300
19.	GARNITURI	Cartofi prăjiți	325
20.		Cartofi copti în coajă	95
21.		Piure de cartofi	160
22.		Cartofi țărănești	120
23.		Cartofi natur	105
24.		Cartofi la cuptor	150
25.		Cartofi aurii	180
26.		Cartofi franțuzești	200
27.		Pilaf sârbesc	80
28.		Ghiveci de legume	100
29.		Pilaf de orez cu legume	171
30.		Mămăligă	70
31.		Spanac	60



32.	SALATE	Salată de varză	40
33.		Salată de ardei copti	50
34.		Salată de varză murată	20
35.		Salată de roșii și castraveți	70
36.		Castraveți murați	11
37.		Gogoșari murați	14
38.	PÂINE		260
39.	FRUCTE	Măr roșu	63
40.		Măr verde	57
41.		Banană	90
42.		Portocală	53
43.		Pară	57
44.		Struguri negri	75
45.		Struguri albi	65
46.		Kiwi	60

Furnizorul are obligația să ajusteze cantitățile raportat la necesarul de calorii/porție/categorie de vârstă, după cum urmează:

Grupa de vârstă	Nr. porții	Necesarul de calorii/porție
Învățământ preșcolar 3-6 ani	44	400
Învățământ primar 6-11 ani	61	550
Învățământ gimnazial 11-15 ani	53	700
Învățământ liceal și profesional 15-19 ani	198	800

Director,

Prof. Dr. Marița Olga-Mihaela