



ORDIN

Nr. _____

_____ 2025

Nr. _____

_____ 2025

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

În conformitate cu art. 136 alin. (1) lit. b) din Codul Educației al Republicii Moldova nr.152/2014, Legii nr. 10/2009 privind supravegherea de stat a sănătății, Hotărârii Guvernului nr. 80 /2025 cu privire la alimentarea copiilor și elevilor din instituțiile publice de învățământ general și profesional tehnic secundar, în temeiul Hotărârii Guvernului nr.722/2018 pentru aprobarea Instrucțiunii privind organizarea alimentației copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, Regulamentului privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 148/2021 și Regulamentului cu privire la organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 146/2021,

ORDONĂM :

1. Se aprobă:

- 1.1 Regulamentul privind organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, conform anexei nr.1.
- 1.2 Meniul-model pentru 10 zile pentru alimentația la pachet cu mic dejun, a elevilor claselor a V-a – a IX-a din instituțiile publice de învățământ general, conform anexei nr.2.

2. Agenția Națională pentru Sănătate Publică va asigura:

2.1. informarea specialiștilor din cadrul subdiviziunilor teritoriale cu privire la prevederile prezentului ordin;

2.2. monitorizarea respectării normelor fiziologice de consum per copil/elev pe zi în concordanță cu meniul-model pentru 10 zile și meniul zilnic de repartiție;

2.3. centralizarea informațiilor privind alimentația copiilor din instituțiile de învățământ recepționate de la subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică și prezentarea raportului final către Ministerul Sănătății, până la data de 1 martie a fiecărui an.

3. Subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică vor:

- 3.1. supraveghea alimentația și nutriția copiilor/elevilor din instituțiile de învățământ general;
- 3.2. instrui personalul medical și personalul din blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general, cu implicarea, după caz, a specialiștilor din domeniul nutriției, siguranței alimentare;

3.3. înainta propuneri către Autoritățile Administrațiilor Publice Locale și Organele Locale de Specialitate în Domeniul Învățământului privind îmbunătățirea alimentației și nutriției copiilor și elevilor;

3.4. prezenta datele privind evaluarea alimentației și nutriției copiilor/elevilor din instituțiile de învățământ general Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, semestrial, către data de 30 a primei luni din semestrul următor.

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

4.1 respecta principiile de întocmire corectă a meniurilor;

4.2 evalua alimentația și statutul nutrițional al copiilor/elevilor din instituțiile de învățământ general și vor prezenta datele către subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică până la data de 30 ianuarie a fiecărui an.

5. Ministerul Educației și Cercetării va asigura elaborarea Instrucțiunii cu privire la regulile de servire a pachetului alimentar în sălile de clasă.

6. Ordinul Ministrului Sănătății nr. 638/2016 cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2016, Nr. 293-305 art. 1435) și Dispoziția Ministerului Sănătății nr. 544d/2016 cu privire la aprobarea planului de acțiuni privind implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova, se abrogă.

7. Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al Republicii Moldova.

8. Controlul asupra executării prezentului ordin mi-l asum.

Ministrul Sănătății

Ala NEMERENCO

Ministrul Educației și Cercetării

Dan PERCIUN

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

I. DISPOZIȚII GENERALE

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

2. Scopul prezentei Instrucțiuni este:

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

3. Alimentația în instituțiile de învățământ general va fi organizată în conformitate cu Piramida alimentară și Modelul farfuriei sănătoase, anexa nr. 1.

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

5. Alimentația copiilor/elevilor va fi organizată în conformitate cu următoarele principii:

- 5.3. meniul zilnic include o varietate largă de alimente din grupele de bază: legume, fructe, cereale și derivate de cereale (pâine, crupe, paste făinoase), leguminoase, lapte și produse lactate, carne, pește, ouă, nuci, semințe și surse de grăsimi sănătoase (uleiuri vegetale nehidrogenate);
- 5.4. mesele principale sunt completate cu gustări compuse din legume, fructe, lapte și produse lactate acidulate cu conținut scăzut de sare, zahăr și grăsimi;
- 5.5. asigurarea unui necesar de calorii, macro și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;
- 5.6. asigurarea unei hidratări corespunzătoare vârstei printr-un consum zilnic de aproximativ 1,5-2 litri de lichide;
- 5.7. produsele permise pentru comercializare pe teritoriul instituției de învățământ vor fi selectate din lista produselor alimentare permise și nu vor fi comercializate cele din lista produselor alimentare interzise, anexa nr.6

6. Copiii și elevii vor avea acces la apă potabilă pe tot parcursul zilei, între mese, inclusiv în timpul lecțiilor.

7. Regimul alimentar este compus din 4-5 mese pe zi, cu anumite particularități:
- 7.1. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 5- 6 ore pe zi, meniul zilnic constituie 50-60% din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 2 mese: dejunul și prânzul;
- 7.2. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 9,5-10 ore pe zi, valoarea calorică a meniului zilnic constituie 75% din necesarul zilnic recomandat și repartizată în 4 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II;
- 7.3. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim 12-24 ore, meniul zilnic constituie 100 % din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 5 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II, cina;
- 7.4. pentru taberele de odihnă necesarul zilnic recomandat de energie și macronutrienți este mai mare cu 10% față de norma fiziologică de consum.

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

8. Meniul-model pentru 10 zile este elaborat ținând cont de variațiile sezoniere (iarna -primăvara, vara-toamna) și adaptat în funcție de produsele sezoniere disponibile, anexa nr. 2.

9. Modelul de prezentare a meniurilor-model ale instituției de învățământ general, în vederea coordonării cu subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, este prezentat în anexa nr. 3.

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

- 10.1. alimentația corespunde vârstei copilului, necesarului energetic și de substanțe nutritive;
- 10.2. raportul dintre proteine, lipide și glucide constituie 1:1:4 din necesarul energetic recomandat;
- 10.3. valoarea calorică a produselor alimentare se calculează conform prevederilor din Hotărârea Guvernului nr. 84/2024 pentru aprobarea Metodologiei privind calcularea valorii energetice a produselor alimentare ambalate și a Regulamentului sanitar privind informarea consumatorului cu privire la substanțele prezente în produsele culinare nepreambalate care cauzează alergii sau intoleranțe;
- 10.4. distribuția aportului energetic al meselor individuale în instituțiile de învățământ general (%) este în conformitate cu tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 4.

11. Pentru elaborarea corectă a meniului zilnic de repartiție se va ține cont de:

- 11.1. cantitatea zilnică necesară de produse alimentare (porția medie zilnică), elemente minerale, vitamine pentru un copil în funcție de vârstă sunt menționate în tabelele nr. 4 - 8 din anexa nr. 4.
- 11.2. cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a produselor alimentare tabelul nr. 9, anexa nr. 2 și cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%), tabelul nr. 10, anexa nr. 4.
- 11.3. lista produselor alimentare permise și lista produselor alimentare interzise, anexa nr. 5.
- 11.4. cantitatea de sare, zahăr și grăsimi din alimentele semipreparate ambalate și băuturi, conform tabelului nr. 11, anexa nr. 4, precum și:

- 11.4.1. cantitatea de zaharuri adăugate nu va depăși 5 % din necesarul energetic zilnic recomandat;
- 11.4.2. cantitatea totală de sare nu va depăși 4 g/zi;
- 11.4.3. consumul de grăsimi trans nu va depăși 1 % din aportul energetic zilnic, cantitatea acestora nu va depăși 2 g/zi.
12. În cazul lipsei unor produse alimentare, acestea pot fi înlocuite cu altele cu valoare energetică și nutritivă similară, conform tabelelor nr. 12 din anexa nr. 4.
13. Lista produselor alimentare permise pentru servire în cantine și comercializare în instituțiile de învățământ general sunt enumerate în anexa nr. 5.
14. Pregătirea bucatelor pentru comercializare în bufetele școlare vor urma aceleași principii și reguli de preparare.
15. Pentru toate preparatele culinare incluse în meniul zilnic de repartitie sunt elaborate fișe tehnologice, cu indicarea: rețetei (consumul de materii prime normat - masa brută și netă a materiilor prime pentru o porție); cantitatea unei porții de preparat culinar finit; cerințe către prelucrarea preliminară a materiilor prime; tehnologia de preparare; caracteristicile acestuia din punct de vedere al indicatorilor organoleptici (aspect, consistență, gust, culoare, temperatură de servire).
16. În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu zilnic de repartitie pentru antepreșcolari și preșcolari cu respectarea recomandărilor de porții medii zilnice.
17. Pentru copiii cu intoleranțe alimentare confirmate de medicul specialist, instituțiile de învățământ general vor asigura înlocuirea alimentelor cu produse alternative, în limita disponibilității produselor procurate prin procedura de achiziție publică.

III. ESTIMAREA FIZIOLOGO-IGIENICĂ A ALIMENTAȚIEI

18. În instituțiile de învățământ general situația privind alimentația se apreciază prin metoda analizei meniurilor de repartitie pentru 7-10 zile și a listei de acumulare a produselor alimentare conform modelului prezentat în tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 6.
19. Lista de acumulare a produselor alimentare se completează de către personalul medical, iar în lipsa lui de către directorul instituției, tabelul nr. 3, anexa nr. 6.
20. În baza listei de acumulare a produselor alimentare se calculează consumul lunar și trimestrial de produse alimentare, tabelele nr. 4 și 5, anexa nr. 6.
21. Aspectul calitativ al alimentației (proteine, lipide, glucide, valoarea energetică, vitamine și substanțe minerale) se analizează în conformitate cu modelul prezentat în tabelul nr. 6, anexa nr. 6.
22. Aprecierea igienică a rației alimentare se efectuează comparând datele obținute cu normele fiziologice, conform modelului prezentat în tabelul nr. 7, anexa nr. 6.

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

Farfuria sănătoasă

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

Conform modelului farfuriei sănătoase:

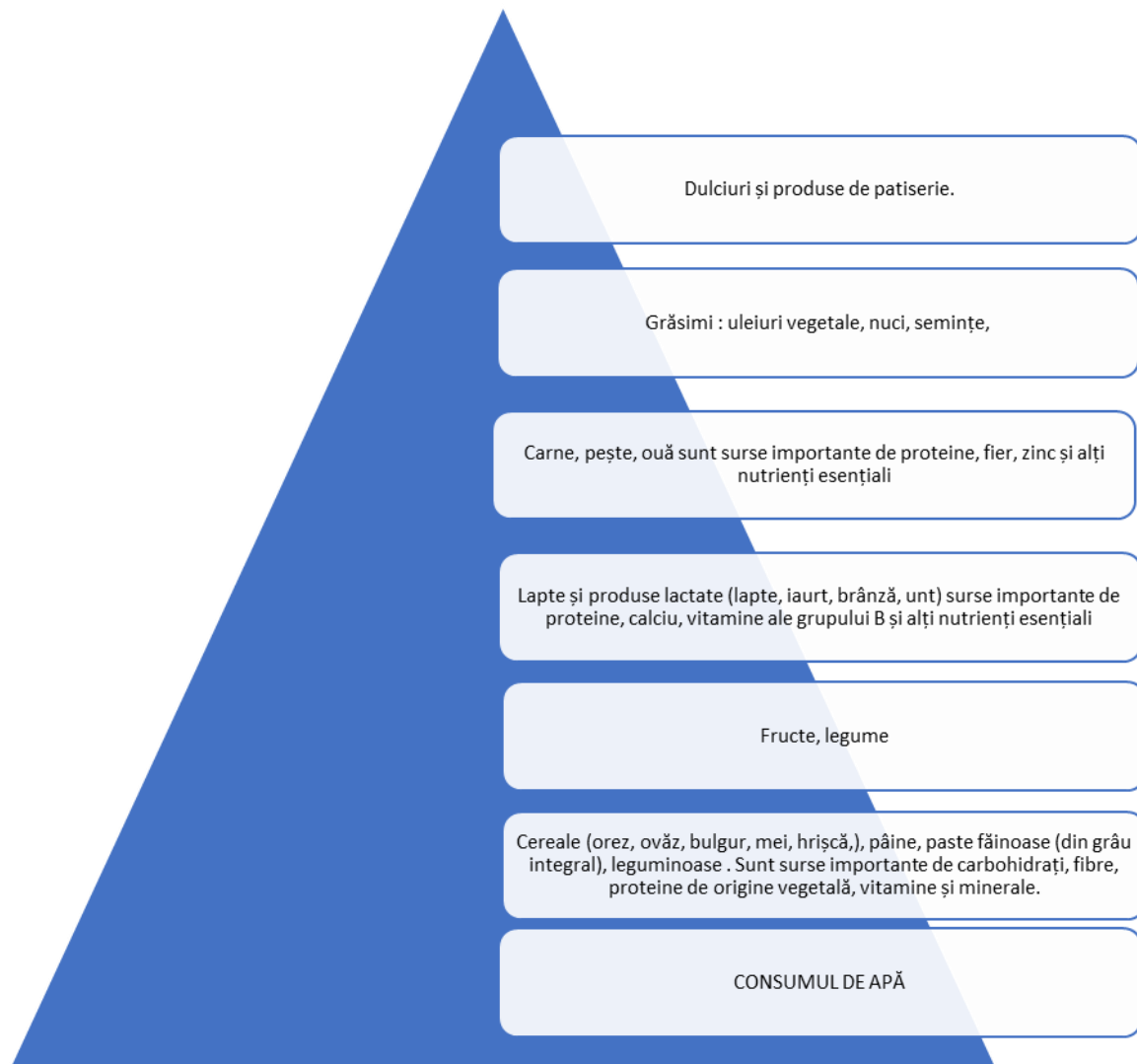
- Legumele și fructele ocupă jumătate din farfurie. Se recomandă să se opteze pentru fructe și legume de culori diferite, iar acestea pot fi atât crude cât și gătit.
- Grupa proteinelor ocupă un sfert din farfurie. Se recomandă atât consumul proteinelor de origine animală (ouă, carne, lactate, pește)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

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

Piramida alimentară

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

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



Piramida alimentară

Anexa nr. 2

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

[Meniuri model](#)

Anexa nr. 3
La Regulamentul privind organizarea
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor
din instituțiile de învățământ general

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

COORDONAT

APROBAT

Șef CSP _____

Directorul

(denumirea instituției de învățământ)

MENIUL-MODEL
Pentru 2 săptămâni pentru cantina

Denumirea instituției de învățământ

Adresa de amplare a instituției

Pentru perioada sezonului

Anul

Săptămâna I
Ziua I

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

	Total zi						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

Anexa nr. 4

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

Tabelul nr. 1

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

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

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

** E % reprezintă procentul din energia totală zilnică.

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

Tabelul nr. 2

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

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

Tabelul nr. 3

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

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

Tabelul nr.4

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

Grupa alimentară/ Alimentul (masa brută, gr.)	Vârsta (ani)				
	1-3	4-6 (7)	7 – 10	10 – 14	14 – 19
1. Cereale și cartofi					
1.1. Pâine alba fortificată cu fier și acid folic	50	60	70	80	100
1.2. Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	20	26	37	40	90
1.3. Făină integrală	9	15	20	20	22
1.2. Orez	35	45	55	60	65
1.3. Paste	45	55	65	70	80
1.4. Alte tipuri de cereale (ovăz, porumb, grâu, hrișcă, bulgur, mei, etc.)	40	50	60	65	70
1.5. Cartofi	100	120	150	200	220
2. Legume și fructe					
2.1. Legume	200	220	240	250	250
2.2. Fructe	120	140	150	150	150

2.3. Fructe deshidratate	10	15	20	20	20
3. Lapte și produse lactate					
3.1. Lapte, chefir - 2,5 % și 3,2% grăsime	150	150	200	200	250
3.2. Iaurt natural	80	100	120	120	150
3.3 Brânză semigrasă de vaci 5%	30	40	50	60	70
3.3 Cașcaval (brânză tare)	5	10	15	20	25
3.5.Smântână (grăsimea până la 15%)	7	10	10	15	20
4. Surse de proteină					
4.1. Carne de pasăre	90	110	130	140	170
4.2. Carne roșie	80	100	130	140	160
4.3. Pește	80	100	130	150	170
4.4. Ouă (buc)	0,5 ou (30)	0,5 ou (30)	1 ou (60)	1 ou (60)	1 ou (60)
4.5. Leguminoase	20	20	25	40	45
5. Nuci și semințe neprăjite		10	20	25	30
6. Grăsimi adăugate (ulei, unt)	20	25	25	25	35
7. Unt fără grăsimi vegetale	12	15	15	15	20
8. Ulei de floarea soarelui	8	10	10	10	15
9. Zahăr, miere*, gem, magiun	10	15	25	25	25
10. Sare iodată	1,5	2,0	3,0	3,5	4,0
11. Amestec de plante și fructe/ infuzii	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
12. Drojdie	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

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

Tabelul nr. 5

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

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

Tabelul nr. 6

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

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

23.	Sare iodată	4	2,5	3,6	1,4	2
24.	Nuci și semințe***** (nuci, in, floarea soarelui, susan)	40	20	30	12	15

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

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

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

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

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

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

Tabelul nr. 7

Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii

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

Tabelul nr. 8

Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii

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

Tabelul nr. 9

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

Nr. d/o	Produse alimentare	Partea necomestibilă, %
Legume, culturi păstăioase		
1.	Ardei grași	25
2.	Dovleac	30
3.	Cartofi	28

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

	Limbă de vită	8
	Ficat de porcine degresată	3
	Inimă de porcine degresată	10
Carne de pasăre și ouă de găină		
1.	Carne de curcan, calitatea I	23
2.	Carne de găină, calitatea I	25
3.	Ouă de găină	13
	Ouă de prepeliță	8
	Pește	50
	Brânză tare	3
	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	0,9
	Mazăre uscată	0,5
	Fasole uscate	0,5
	Linte	1,3
	Naut	1,3

Tabelul nr. 10

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

Denumirea produselor	Procentul de pierdere			
	În timpul prelucrării reci	În timpul fierberii	În timpul înăbușirii pe apă	În timpul coacerii
Carne de bovine	20,2	38	40	
Bucate din carne mărunțită (pârjoale/ chiftele)			15	19
Carne de găină	30	28		
Carne de curcă	37	23	22	
Fileu de pasăre		30		
Carne de prepeliță		16		
Fileu de curcan		30		
Pulpă de găină dezosată		30		
Pulpă de curcan		30		
Carne de porc degresată		36		
Carne de iepure		30	20	
Carne de vițel		40		
Ficat	3		28	
Pește	43	18		
Brânzeturi	4-6			
Brânză proaspătă	1			
Bostan	30			17
Cartofi	28	3		
Morcov	20	25	32	
Sfeclă	20			
Castraveți cu coajă	4			
Ceapă	16		26	
Ceapă pentru sosuri sau felul doi			50	
Tomate	5			
Varză albă	20	8		
Varză murată înăbușită		15		
Dovlecei	25			
Mere fără sămburi fierte, coapte	12	20		
Pere fără sămburi fierte	10	20		

Mazăre verde fiartă		8		
Păstăi de mazăre fierte		12		
Țelină proaspătă	32	37		

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

Tabelul nr. 11

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

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

Produse alimentare ce pot fi înlocuite reciproc conform echivalentului fiziologic

Nr. d/o	Grupa alimentară	Denumirea produselor înlocuite	Greutatea (kg)	Produse cu care se înlocuiesc	Greutatea (kg)
1.	Legume	Legume crude	1	Legume fierte/congelate/conservate	0,80
2.		Legume crude	1	Legume cu frunze verzi crude	1
3.		Legume crude	1	Pastă de tomate	0,30
4.		Legume crude	1	Suc de roșii / Bulion	1
5.	Fructe	Fructe proaspete	1	Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat)	1-1,2
6.		Fructe proaspete	1	Fructe deshidratate	0,20
7.	Cereale, produse cerealiere și pâine	Pâine	1	Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	0,67
8.		Pâine	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	2,3
9.		Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	3,50
10.		Mămăligă	1	Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină	0,20
11.		Cartofi albi fierți/copti	1	Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)	0,875
12.		Pâine	1	Cartofi albi fierți/copti	2,6
13.	Lapte și produse lactate	Lapte (1 ml = 1g)	1	Băutură vegetală îmbogățită cu calciu	1
14.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Iaurt	1
15.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Brânză slabă (5-9%)	0,32
16.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Brânză semigrasă (20-30%)	0,24
17.		Lapte (1 ml = 1g)	1	Brânză grasă sau cașcaval (45%)	0,16
18.		Brânză slabă (5-9%)	1	Brânză semigrasă (20-30%)	0,75
19.		Brânză slabă (5-9%)	1	Brânză grasă sau cașcaval (45%)	0,50
20.		Iaurt	1	Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu	1
21.	Carne, pește, leguminoase și oleaginoase	Carne albă/roșie	1	Pește proaspăt	1
22.		Carne albă/roșie	1	Ouă	1,38 (≈18 ouă)
23.		Carne albă/roșie	1	Organe (ficat, pipote etc.)	1

24.		Carne albă/roșie	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) uscate	0,75
25.		Carne albă/roșie	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) uscate	1,75
26.		Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) uscate	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) gătit	2,33
27.		Nuci/semințe	1	Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) gătit	2,33
28.	Grăsimi alimentare	Ulei vegetal nehidrogenat	1	Unt	1
29.		Smântână	1	Ulei vegetal nehidrogenat	0,33

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

Înlocuirea produselor se permite doar cu titlu de excepție.

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

**PRODUSE ALIMENTARE RECOMANDATE ȘI INTERZISE ÎN
INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

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

1. Apa potabilă sau apa plată îmbuteliată.
2. Fructele, legumele și verdețurile proaspete sau congelate, prioritate având cele de sezon și autohtone.
3. Laptele integral cu un conținut de grăsime între 2,5% și 3,2 %, fără zahăr și grăsimi vegetale adăugate.
4. Iaurt sau alte feluri de lapte fermentat, fără adaos de zahăr sau îndulcitori artificiali, cu un procent de grăsime de 2,6%
4. Brânza tare și cașcavalul fermentat cu un procent de grăsime nu mai mare de 45 %
5. Cerealele integrale, pastele și pâinea din făină integrală.
6. Uleiuri nerafinate, presate la rece, pentru preparatele culinare reci.
7. Fileul de pește.
8. Carnea refrigerată de pasăre dezosată, carnea de porc dezosată și degresată.
9. Nuci, semințe și fructe uscate.
10. Leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut, soia).
11. Ouă de găină și preparate din ouă gătite prin fierbere sau coacere.

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

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

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

**LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE INTERZISE ÎN INSTITUȚIILE DE
ÎNVĂȚĂMÂNT:**

1. Alimente cu un conținut de peste 15 gr zaharuri/100 g produs (ex: prăjituri, bomboane, ciocolată , acadele, zefir, bezele, marmeladă etc.).
2. Alimente cu un conținut de peste 20 g grăsimi/100 g produs, dintre care:
 - acizi grași trans peste 2 g/100 g. (ex: hamburgeri, pizza, produse de patiserie, cartofi prăjiți, maioneză, margarină, brânză topită, mezeluri grase, grăsimi culinare, grăsime de porc sau oaie, produse cu grăsimi hidrogenate, ulei de palmier, etc.).
3. Alimente cu un conținut de peste 1,5 g sare/100 g produs sau mai mult de 0,6 g sodiu/100 g (ex: chipsuri, biscuiți sărați, covrigei, sticksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, etc.).

4. Băuturi răcoritoare de orice tip, cu adaos de zahăr sau îndulcitori și băuturile energizante, cvasul, peltea (kiseli), sucurile de fructe proaspăt stoarse sau din comerț;
5. Alimente cu mai mult de 300 kcal/per porție recomandată pe ambalaj.
6. Alimentele neambalate, cu excepția fructelor și legumelor întregi (nefeliate) și cu coajă intactă (necurățat).
6. Produse alimentare cu adaos de aditivi alimentari (băuturi nealcoolice cu adaos de aditivi alimentari, băuturi pentru sportivi, produse de preparare rapidă, gume de mestecat).
8. Carne și produse din carne de următoarele tipuri:
 - Carne de animale și păsări sălbatice.
 - Carne de categoriile II, III și IV.
 - Carne cu conținut de oase, grăsime sau colagen mai mult de 20%.
 - Subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii.
 - Mezeluri (crenvurști, safalade, parizer, etc.).
 - Carne de pasăre neeviscerată
 - Carne de păsări înotătoare.
 - Carne afumată.
 - Tobă, bucate preparate din resturi de carne, diafragmă, rulade din țesuturi moi sau din capete.
 - Tocătură de carne din comerț.
 - Clătite cu carne.
 - Piftie.
 - Produse care nu au fost supuse prelucrării termice (ex: pește afumat).
9. Pește și produse din pește de următoarele tipuri:
 - Pește întreg și trunchi de pește.
 - Pește care nu a fost supus prelucrării termice, .
 - Pește afumat și sărat.
 - Farșmac din scrumbie.
10. Conserve cu semne de deermetizare, bombate, cu ambalaj ruginit sau deformat, fără etichete, cu adaos de aditivi alimentari (arome, coloranți, potențatori de gust, etc.).
11. Grăsimi:
 - Grăsimi culinare, 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 aseasonarea legumelor și a salatelor.
12. Lapte și produse lactate:
 - Lapte nepasteurizat;
 - Produse lactate, brânzică preparată cu grăsimi vegetale;
 - Înghețată;
 - Brânză din lapte nepasteurizat;
 - Smântână neambalată fără prelucrare termică;
 - Lapte acru preparat în condiții casnice;
 - „produs de iaurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”,
 - Produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat;
 - Clătite cu brânză
13. Ouă de păsări înotătoare, cu coajă murdară, gradație neuniformă și sparte
14. Produse de patiserie:
 - Cu adaos de cremă cu ouă și frișcă;
 - Zefir, bezele, marmeladă;
 - Ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată;
 - Galete, kreker, napolitane, turte dulci, checuri, chipsuri;

- Biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate.
- Pelmeni și colțunași cu diversă umplutură;
- Croasante cu diversă împlutură

15. Produse culinare sau preparate în condiții casnice (ex: mâncăruri preparate acasă, nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor de naștere);

16. Crupele, făina, fructele uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, sau infestate cu dăunători de ambar;

17. Ciupercile și bucatele preparate din ele;

18. Sucuri care conțin îndulcitori artificiali;

19. Oțetul, muștarul, hreanul, ardeiul iute și alte condimente picante;

20. Produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool;

22. Bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă.

23. Fructele și legumele marinate (ex: castraveți, tomate, prune, mere, etc.).

24. Cafeaua solubilă și naturală.

25. Produse alimentare cu alcool în compoziție.

26. Produse alimentare cu îndulcitori artificiali.

27. Sâmburi de caise, arahide.

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

Tabelul nr.1

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

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

***Notă:** Media zilnică se calculează împărțind totalul produselor alimentare consumate la total zile.
Pentru a compara datele obținute (medii zilnice) cu normele fiziologice de consum, este necesară clasificarea produselor alimentare în grupe, conform celor menționate în normele fiziologice. Acest tabel se completează cu datele colectate, iar pe baza acestora se evaluează respectarea normelor fiziologice de consum (tabelul 2).*

Tabelul nr. 2

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

Nr.d/ o	Denumirea produselor alimentare	Normele fiziologice de consum, g	Cantitatea reală de produse alimentare,g	Devierea de la norma fiziologică de consum, ±g	Cota parte, %
1.	Pâine alba fortificată cu fier și acid folic	50			
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	20			
3.	Orez	35			
4.	Paste	45			
5.	Alte tipuri de cereale (ovăz, porumb, grâu, hrișcă, bulgur, mei, etc.)	40			
6.	Cartofi	100			
7.	Legume	200			
8.	Fructe	120			
9.	Fructe deshidratate	10			
11.	Lapte, chefir - 2,5 % și 3,2% grăsime	150			
12.	Iaurt natural	80			
13.	Brânză semigrasă de vaci, fracția masică de grăsime 5%	30			
14.	Cașcaval (brânză tare) cu fracția masică de grăsime 45%	5			
15.	Smântână (până la 15% grăsime)	7			
16.	Carne de pasăre	90			
17.	Carne roșie	80			
18.	Pește	80			
19.	Ouă (buc)	0,5 ou (30)			
20.	Leguminoase	20			
21.	Nuci și semințe neprăjite	-			
23.	Unt fără grăsimi vegetale	12			
24.	Ulei de floarea soarelui	8			
25.	Zahăr, miere, gem, magiun	10			
26.	Sare iodată	1,5			
27.	Ceai, fitoceai	1,0			
28.	Drojdie	1,0			

Notă:

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

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

Tabelul nr. 3

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

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

Notă: Principiile de întocmire a listei de acumulare

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

Tabelul nr. 4

Consumul lunar de produse alimentare per copil

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

Tabelul nr.5

Consumul lunar de produse alimentare, g

Pentru trimestrul I al anului 20__				Se indică luna					
Se indică luna				Se indică luna					
Consumul		Norma fiziologică de consum		Consumul		Norma fiziologică de consum		Devierea de la norma fiziologică de consum	
Total/co pii,kg	De un copil,g	Total/co pii,kg	De un copil,g	Total/cop ii,kg	De un copil,g	Total/cop ii,kg	De un copil,g	Total/co pii,kg	De un copil,g

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

**Meniu model /alimentația la pachet pentru clasele V-IX
pentru 10zile**

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

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
II ZI - marți		
1	Fructe proaspete: pere	1/150
2	Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete	1/80/50
3	Ceai din plante neîndulcit	1/200

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

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

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

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

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
	VII ZI - marți	
1	Fructe proaspete : pere	1/150
3	Plăcintă cu brânză	1/50
4	Ceai din plante neîndulcit	1/200

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

n/o	Denumirea produsului	Cantitatea, g
	IX ZI - joi	
1	Fructe proaspete: banană	1/60
2	Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grasime	1/40/10
3	Cacao cu lapte	1/200

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

Tabelul nr. 6

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

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

Notă: În acest tabel se indică cantitatea substanțelor nutritive care se calculează reieșind din cantitatea produselor eliberate de partea necomestibilă. Pondera părții necomestibile la unele produse alimentare este indicată în tabelul nr. 9, anexa nr. 4.

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

Tabelul nr. 7

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

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

