

NORMELE MINIME OBLIGATORII
care trebuie respectate în pregătirea mesei pentru preșcolari și elevi

1. Nu se adaugă aditivi alimentari, conservanți sau orice alt tip de potențiatori de arome și gust în cazul mâncărurilor calde, preparate la nivelul cantinelor din incinta unităților de învățământ sau la nivelul unităților de tip catering și care urmează a fi servite preșcolarilor și elevilor; de asemenea, produsele de origine animală sau nonanimală din care se prepară aceste mâncăruri trebuie să respecte legislația în vigoare privind aditivii permiși a fi adăugați în alimente.
2. Ceapa pregătită în prima fază a etapei de gătire nu se prăjește, ci se înăbușă cu apă.
3. Sarea iodată utilizată trebuie să respecte legislația în vigoare privind aditivii permiși a fi adăugați în alimente.
4. Evitarea asocierii alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare servite; de exemplu, la masa de prânz nu se vor servi felul 1 și felul 2 preponderente cu glucide - cereale, ca de exemplu, supa cu găluști și friptura cu garnitură din paste făinoase, ci din legume.
5. Nu se vor permite mâncărurile precum tocături prăjite. Ouăle se recomandă a fi servite ca omletă la cuptor.
6. Se recomandă îmbogățirea rației în vitamine și săruri minerale prin folosire de salate din crudități și adăugare de legume - frunze în supe și ciorbe.
7. Interdicția folosirii cremelor cu ouă și frișcă, a maionezelor, indiferent de anotimp, precum și a ouălor fierte, nesectionate după fierbere.
8. Mâncarea livrată trebuie gătită în dimineața zilei în care se servește, păstrându-se în condiții sanitar-veterinare și pentru siguranța alimentelor, precum și în condiții igienico-sanitare și la temperaturi corespunzătoare, conform legislației în vigoare.
9. Unitățile de învățământ în care se desfășoară programul au obligativitatea de a păstra 48 de ore probe din alimentele servite copiilor, conform legislației în vigoare.

NOTĂ:

Variante orientative de meniu care includ sugestiile Institutului Național de Sănătate Publică:

1. ciorbă de legume;
2. supă de pui cu legume;
3. ciorbă de vacuță cu legume;
4. legume cu piept de pui/carne slabă de porc la grătar;
5. mâncare de mazăre cu piept de pui/carne slabă de porc/vită;
6. pilaf cu legume și ficăței de pui;
7. piure de morcov cu grătar de pui/carne slabă de porc;
8. piure de cartofi, salată cu piept de curcan;
9. mâncare de varză dulce cu friptură la cuptor;
10. ghiveci de legume cu pui/carne slabă de porc;
11. orez cu legume și pui/carne slabă de porc/vită la tavă;
12. sufleu de broccoli cu brânză;
13. cartofi gratinați, salată cu piept de pui la grătar;
14. tocană de legume cu orez brun;

15. piure de cartofi cu sfeclă și chifteluțe de legume la cuptor;
16. omletă cu legume - ardei, ciuperci, ceapă verde și brânză telemea;
17. sufleu de conopidă, broccoli și brânză la cuptor;
18. dovlecel umplut cu brânză la cuptor;
19. ciuperci la cuptor umplute cu brânză, pentru copiii cu vârsta mai mare de 7 ani;
20. macaroane cu brânză;
21. cartofi franțuzești, la cuptor, cu brânză și ou;
22. quinoa cu legume;
23. sandvici cu unt, șuncă, cașcaval și legume - roșii, castravete, salată;
24. sandvici cu piept de pui la grătar sau pulpă de pui dezosată la grătar cu legume crude - gogoșar, varză, morcov.