

Aprobat
Primar,

CAZACU EDUARD

CAIET DE SARCINI

CAZACU
EDUARD

Semnat digital de CAZACU EDUARD
DN: c=RO, l=Murgeni, o=Oras
Murgeni, title=PRIMAR, sn=CAZACU,
givenName=EDUARD,
serialNumber=200506245CE482,
name=CAZACU EDUARD,
cn=CAZACU EDUARD
Data: 2026.03.09 19:26:51 +0200

pentru acordarea unui suport alimentar care consta in serviciul de asigurare a unei mese calde in regim de catering pentru elevii din cadrul Liceului Tehnologic Ghenuta Coman Murgeni, prin Programul National „ Masa sanatoasa ”, denumit in continuare PNMS, derulat pe perioada desfasurarii cursurilor scolare din anul 2026

Furnizarea pachetelor/serviciului de asigurare masa calda se face in conformitate cu:

- Legea nr.98/2016, privind achizitiile publice, cu modificarile si completarile ulterioare;
- HG nr.395/2016, privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor referitoare la atribuirea contractului de achizitie publica/ acordului cadru din Legea nr.98/2016 privind achizitiile publice, cu modificarile si completarile actuale;
- Hotararea de Guvern 1171/2025 privind instituirea Programului national “Masa sanatoasa” in anul 2026
- PNMS contribuie la formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și sustenabile, inclusiv prin adoptarea unei diete diversificate, echilibrate și sănătoase, precum și prin educația pentru reducerea risipei alimentare, reducerea cantității de deșeuri și colectarea și valorificarea deșeurilor alimentare.
 - PNMS constă în acordarea zilnică, cu titlu gratuit, a unui suport alimentar constând într-o masă caldă sau, după caz, într-un pachet alimentar, în cazul în care masa caldă nu poate fi asigurată, în limita unei valori zilnice de 16,5 lei /beneficiar, inclusiv taxa pe valoarea adăugată. Scopul PNMS constă în sprijinirea accesului la educație al tuturor copiilor prin crearea motivației pentru studiu, menținerea echilibrului socioemoțional, întărirea stării de bine și oferirea unei alimentații sănătoase care să susțină învățarea;
- Limita valorică cuprinde contravaloarea suportului alimentar, care include costul materiei prime și al serviciilor de preparare a produselor, precum și cheltuielile de transport.
- PNMS se adresează preșcolariilor și elevilor prezenți la activitățile didactice, pe perioada cursurilor, conform structurii anului școlar. Suportul alimentar nu se acordă pe perioada vacanțelor sau în zilele declarate prin lege ca zile nelucrătoare.
 - Pe perioada desfășurării cursurilor anului școlar 2025-2026, PNMS se implementează în unitățile de învățământ aprobate prin Ordinul ministrului educației și cercetării și al ministrului agriculturii și dezvoltării rurale nr. 3.352/70/2025 privind aprobarea Listei unităților de învățământ preuniversitar incluse în Programul național „Masă sănătoasă” în anul 2025, ca urmare a proceselor de reorganizare a unităților de învățământ prin aplicarea prevederilor Legii nr. 141/2025 privind unele măsuri fiscal-bugetare, cu modificările și completările ulterioare.
 - Suportul alimentar constă, după caz, într-o masă caldă, în regim catering, pentru

preșcolarii și elevii din unitățile de învățământ în care nu există cantina pentru prepararea în regim propriu, hrana putând fi servită în sala de clasă sau într-un alt spațiu amenajat în acest scop, cu respectarea prevederilor Ordinului ministrului sănătății nr. 1.456/2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare.

- Suportul alimentar trebuie să respecte prevederile Legii nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar și ale Ordinului ministrului sănătății nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarii și școlarii și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar, cu modificările și completările ulterioare.

Obiectul contractului: *Servicii de catering în vederea furnizării de "MASA CALDA IN REGIM CATERING PENTRU PRESCOLARII SI ELEVII DIN CADRUL LICEULUI TEHNOLOGIC GHENUTA COMAN, ORAS MURGENI, JUDETUL VASLUI "* pe perioada desfășurării cursurilor școlare din anul 2026 in cadrul Programului national „Masa sanatoasa”.

Furnizarea serviciilor de catering pentru scoli - CPV 55524000-9, respectiv furnizarea unei mese calde in regim de catering pentru prescolarii si elevii din cadrul Liceului Tehnologic Murgeni, in perioada desfasurarii cursurilor anului 2026.

Transportul si distributia zilnic, pentru copiii prescolari din gradinite si elevii din **cadrul Liceului Tehnologic Ghenuta Coman Murgeni**, in perioada cursurilor școlare din anul 2026, se va face conform prevederilor art. 77 din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare., privind instituirea Programului National „Masa sanatoasa" (PNMS).

" MASA CALDA IN REGIM CATERING PENTRU PRESCOLARII SI ELEVII DIN CADRUL LICEULUI TEHNOLOGIC GHENUTA COMAN, ORAS MURGENI, JUDETUL VASLUI "

pe perioada desfășurării cursurilor școlare din anul 2026

Caracteristici generale

Se va asigura o masa calda in regim catering pentru prescolarii si elevii din cadrul Liceului Tehnologic Ghenuta Coman Murgeni:

Distributia se va face in ambalaje (caserole) compartimentate.

Se va asigura transportul si distributia zilnica la destinatie.

Suportul alimentar prevazut la art. 3 alin. (1) trebuie sa respecte prevederile Legii nr. 123/2008 pentru o alimentatie sanatoasa in unitatile de invatamant preuniversitar si ale Ordinului ministrului sanatatii publice nr. 1.563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarii si scolarilor si a principiilor care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescenti;

PNMS constă în acordarea zilnică, cu titlu gratuit, a unui suport alimentar constând într-o masă caldă sau, după caz, într-un pachet alimentar, în cazul în care masa caldă nu poate fi asigurată, în limita unei valori zilnice de 16,5 lei/ beneficiar,

inclusiv taxa pe valoarea adăugată.

Numărul anual de beneficiari ai PNMS se stabilește și se propune de către Ministerul Educației și Cercetării, pe baza concluziilor raportului cu privire la impactul PNMS, realizat la nivel național, cu încadrarea în bugetul alocat PNMS pentru anul respectiv.

PNMS se adresează preșcolarii și elevilor prezenți la activitățile didactice, pe perioada cursurilor, conform structurii anului școlar. Suportul alimentar nu se acordă pe perioada vacanțelor sau a altor zile declarate prin lege ca zile nelucrătoare.

Numărul anual de beneficiari ai PNMS se stabilește și se propune de către Ministerul Educației și Cercetării, pe baza concluziilor raportului cu privire la impactul PNMS, realizat la nivel național, cu încadrarea în bugetul alocat PNMS pentru anul respectiv.

Numarul portiilor de masa calda se distribuie zilnic in functie de numarul de prescolari si elevi prezenti la cursuri. Numarul de prescolari si elevi se comunica prestatorului de serviciu pana la ora 9⁰⁰ de catre conducerea scolii, sau imputernicitul acesteia.

Numarul de prescolari si elevi care urmeaza sa beneficieze de prevederile Hotararii Guvernului - **HOTĂRÂRE nr. 1.171 din 30 decembrie 2025** privind instituirea Programului National „Masa sanatoasa” (PNMS), este cel comunicat de conducerea scolii si anume:

Structura Raiu-invatamant prescolar si primar-36 prescolari/elevi;

Structura Floreni-invatamant prescolar, primar si gimnazial-128 prescolari/elevi;

Structura Sarateni- invatamant prescolar si primar-26 prescolari/elevi ;

Structura Carja- invatamant prescolar si primar-80 prescolari/elevi;

Liceul Tehnologie Ghenuta Coman Murgeni-invatamant prescolar, primar, gimnazial si liceal-403 prescolari/elevi.

Total prescolari si elevi unitate-673 prescolari/elevi.

Suportul alimentar constă, după caz, într-o masă caldă, în regim catering, pentru preșcolarii și elevii din unitățile de învățământ în care nu există cantină pentru prepararea în regim propriu, hrana putând fi servită în sala de clasă sau într-un alt spațiu amenajat în acest scop, cu respectarea prevederilor Ordinului ministrului sănătății nr. 1.456/2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare. În situația în care hrana nu este servită într-un interval de 60 de minute de la livrare, produsele alimentare sunt păstrate, până la servire, în spații amenajate, în care sunt asigurate condițiile de manipulare și depozitare indicate de producător, în conformitate cu prevederile legale în vigoare privind igiena și siguranța produselor alimentare, condiții care să poată fi monitorizate și controlate;

La cererea motivată a elevului major/părinților/ reprezentantului legal/ocrotitorului legal, formulată în scris și însoțită, după caz, de un document justificativ, înregistrată la secretariatul unității de învățământ, preșcolarii și elevii care, din considerente de natură medicală sau religioasă, au restricții alimentare beneficiază de masa sănătoasă adecvată situației acestora, în limita valorii zilnice prevăzute în legislația în vigoare.

Cantitatile maxime zilnice: 673 portii masa calda/zi de curs.

Cantitatile totale zilnice se vor modifica în funcție de numarul real de prescolari/elevi prezenti in fiecare unitate scolara.

Fiecare unitate de invatamant beneficiara a PNMS va tine evidenta cantitatii de produse consumate, mentionand categoriile de beneficiari, tipul de produs, cantitatea per portie, numarul de portii si numarul de zile de scoala, precum si evidenta numarului de copii.

Furnizorul/Prestatorul autorizat/inregistrat si unitatile inregistrate/autorizate sanitar - veterinar si pentru siguranta alimentelor vor pastra si vor prezenta organelor de control competente documentele comerciale si tehnice privind produsele alimentare distribuite, precum si documentele care sa ateste calitatea si siguranta acestora, dupa caz; unitatile de invatamant au obligatia de a pastra avizele de expeditie aferente fiecarei distributii.

Lunar, autoritatea contractanta va realiza centralizarea cantitatii de produse consumate per categorie de produs, In functie de situatia numarului de copii scolarizati in luna precedenta, pe care o va corela cu situatia existenta la furnizor. Toate partile implicate in procesul de distributie a produselor alimentare mentionate la pct. I vor pastra documentele justificative pe o perioada de cel putin 3 ani, incepand de la sfarsitul anului intocmirii acestora.

Durata contractului de achizitie se va ferula de la semnarea acestuia de ambele parti pana la sfarsitul anului 2026, respectiv pana la data de 18.12.2026 in perioada desfasurarii activitatii didactice, operatorul economic avand obligatia de a asigura zilnic pregatirea, prepararea mesei calde pentru elevii care frecventeaza cursurile Liceului Tehnologic Ghenuta Coman Murgeni, in cantitatile si continutul caloric stabilit prin instituirea Programului National „Masa sanatoasa”.

Pretul pe unitate de produs:

Limita valorica zilnica pentru **masa calda in regim catering** pentru un prescolar/elev, este de 14,865 lei fara TVA. Aceasta cuprinde pretul produselor, cheltuielile privind prepararea, depozitarea, transportul, distributia acestora la beneficiarul final.

Produsele oferite trebuie sa indeplineasca conditiile prevazute de legislatia in vigoare privind productia, circulatia si comercializarea alimentelor.

Specificatii tehnice:

Luna	Nr zile cursuri	Nr elevi/beneficiari	Nr total masa calda	Valoare unitara fara TVA/pachet	Valoare totala (lei fara TVA)
martie	22	673	14806	14,865	220091,19
aprilie	15	673	10095	14,865	150062,18
mai	20	673	13460	14,865	200082,90
iunie	13	673	8749	14,865	130053,88
septembrie	17	673	11441	14,865	170070,47
octombrie	18	673	12114	14,865	180074,60
noiembrie	20	673	13460	14,865	200082,90
decembrie	15	673	10095	14,865	150062,18
TOTAL	140		94.220		1.400.580,30

1. Caracteristici generale Se vor furniza:

a) masa calda preparata conform normelor minime obligatorii ce trebuie respectate in pregatirea mancarii pentru copii, prevazute conform prevederilor art. 77 din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare. Produsele alimentare sunt livrate zilnic din unitati autorizate/inregistrate

sanitar-veterinare si pentru siguranta alimentelor sunt pastrate pana la servire, daca hrana nu este servita intr-un interval de 60 de minute de la livrare, in unitatile de invatamant preuniversitar, in conditii igienico -sanitare si de siguranta alimentelor, potrivit prevederilor legislatiei in vigoare.

1.1. In situatia desfasurarii cursurilor prin intermediul tehnologiei si al internetului sau a scolarizarii elevilor la domiciliu, produsele alimentare vor fi livrate si distribuite zilnic elevilor care nu participa la cursuri in unitatea de invatamant, conform deciziei la nivel local si cu respectarea prevederilor legale in vigoare.

1.2. Ofertantii trebuie sa introduca o defalcare a costurilor, per portie, pe urmatoarele categorii:

- a) Contractele de furnizare: valoare produse si servicii de transport;
- b) Contractele de servicii: valoare materii prime, servicii de preparare a hranei si servicii de transport;
- c) distributie.

in cazul punctului a) (materie prima), defalcarea se va face inclusiv pe cantitati si sortimente.

in cadrul procesului de selectie vor fi preferate si considerate ca indeplinesc criteriul privind cel mai bun raport- calitate pret acele oferte care aloca cel putin 40% din suma disponibila per beneficiar pentru achizitia materiei prime.

Unitatile care produc, prepara, transporta si distribuie alimentele in cadrul acestui program sunt supuse controalelor sanitar-veterinare si pentru siguranta alimentelor oficiale, efectuate de catre personalul imputernicit de Ministerul Sanatatii, din cadrul Inspectiei Sanitare de Stat si al directiilor de sanatate publica judetene si a municipiului Bucuresti, in conformitate cu prevederile Regulamentului (UE) 2017/625 al Parlamentului European si al Consiliului din 15 martie 2017 privind controalele oficiale si alte activitati oficiale efectuate pentru a asigura aplicarea legislatiei privind alimentele si furajele, a normelor privind sanatatea si bunastarea animalelor, sanatatea plantelor si produsele de protectie a plantelor, de modificare a Regulamentelor (CE) nr. 999/2001, (CE) nr. 396/2005, (CE) nr. 1.069/2009, (CE) nr. 1.107/2009, (UE) nr. 1.151/2012, (UE) nr. 652/2014, (UE) 2016/429 si (UE) 2016/2.031 ale Parlamentului European si ale Consiliului, a Regulamentelor (CE) nr. 1/2005 si (CE) nr. 1.099/2009 ale Consiliului si a Directivelor 98/58/CE, 1999/74/CE, 2007/43/CE, 2008/119/CE si 2008/120/CE ale Consiliului si de abrogare a Regulamentelor (CE) nr. 854/2004 si (CE) nr. 882/2004 ale Parlamentului European si ale Consiliului, precum si a Directivelor 89/608/CEE, 89/662/CEE, 90/425/CEE, 91/496/CEE, 96/23/CE, 96/93/CE si 97/78/CE ale Consiliului si a Deciziei 92/438/CEE a Consiliului (Regulamentul privind controalele oficiale).

Potrivit principiilor care trebuie respectate in pregatirea mesei pentru prescolari si elevi, conform recomandarilor Institutului National de Sanatate Publica, suportul alimentar este livrat zilnic din unitati care trebuie sa functioneze conform reglementarilor legale in vigoare si este pastrat, pana la servire, daca hrana nu este servita intr-un interval de 60 de minute de la livrare, in unitatile de invatamant preuniversitar, in conditii igienico - sanitare si de siguranta alimentelor, potrivit prevederilor legislatiei in vigoare in vederea asigurarii conditiilor igienico - sanitare, produsele care fac obiectul suportului alimentar trebuie livrate in portii individuale, in ambalaje alimentare care sa respecte legislatia privind materialele in contact cu alimentul, sigilate si etichetate corespunzator, insotite de tacamuri de unica folosinta care permit consumul in conditii optime de igiena.

Autoritatile administratiei publice locale si unitatile de invatamant au obligatia sa

urmareasca si sa verifice buna desfasurare a procesului de aprovizionare privind distributia catre elevi/prescolari a pachetului alimentar/mesei calde.

Pentru realizarea controlului oficial privind siguranta alimentelor, autoritatile publice competente vor desfasura controale conform atributiilor specifice.

Produsele alimentare trebuie sa respecte prevederile Regulamentului (CE) nr. 2.073/2005 al Comisiei din 15 noiembrie 2005 privind criteriile microbiologice pentru produsele alimentare, cu modificarile si completarile ulterioare.

Pentru grupele speciale de consumatori - copii cu diabet, intoleranta la lactoza, gluten sau alte probleme de natura medicala - se va asigura regimul alimentar prescris de medicul specialist. Tipul de hrana de regim si cantitatea necesara se prevada in anexa la contractul de furnizare, fiind specificate pentru fiecare scoala si elev.

Pentru depozitare in scoli se vor folosi spatii special amenajate pentru pastrarea produselor alimentare in conditii de siguranta a alimentelor prevazute de legislatia in vigoare, asigurate de catre beneficiar - unitatea de invatamant.

Produsele alimentare vor fi pastrate pana la servire in conditiile indicate de producator, cu respectarea prevederilor legate in vigoare.

Criteriul de atribuire: Cel mai bun raport calitate – pret

Ofertantii trebuie sa introduca o defalcare a costurilor, per portie, pe urmatoarele categorii:

- materie prima/produse alimentare;
- prepararea hranei;
- transport.

In cadrul procesului de selectie vor fi preferate si considerate ca indeplinesc criteriul privind cel mai bun raport calitate-pret acele oferte care alocă cel puțin 40% din suma disponibila per beneficiar pentru achizitia materiei prime.

Componenta financiara –pretul ofertei 40%(40puncte)

Componenta tehnica –Pondere pentru materie prima din pretul total/pachet alimentar: 60% (60 puncte)

Criteriile de atribuire specifice și algoritmul de calcul:

Pretul ofertei

Componenta financiara 60 %

Punctaj maxim factor 60

Algoritm de calcul: Punctajul se acorda astfel: a) Pentru cel mai scazut dintre preturi se acorda punctajul maxim alocat; b) Pentru celelalte preturi ofertate punctajul $P(n)$ se calculeaza proportional, astfel: $P(n) = (\text{Pret minim ofertat} / \text{Pret } n) \times \text{punctaj maxim alocat}$.

Pondere pentru materie primă din prețul total/porție

Componenta tehnica 40 %

Direct proportional

Punctaj maxim factor 40

Algoritm de calcul: Algoritm de calcul: a) Pentru cel mai mare nivel al ponderii materiei prime din prețul total/pachet punctajul maxim alocat factorului de evaluare, respectiv: 40 puncte b) Pentru celelalte niveluri ale ponderii materiei prime din prețul total/pachet $Pmp(n)$ se calculează astfel: $Pmp(n) = (MP\ n/MP\ maxim) \times \text{punctajul maxim alocat}$ Unde: $Pmp(n)$ - punctajul acordat nivelului n al ponderii materiei prime din prețul

total/pachet alimentar MP n - nivelul n al ponderii materiei prime din preț total/pachet alimentar MP maxim - nivelul cel mai ridicat al ponderii materiei prime din preț total/porție

Nivelul minim al ponderii materiei prime din preț total/pachet alimentar este de 40%.

Pentru un nivel al ponderii materiei prime din preț total/portie egal cu nivelul minim indicat de 40% nu se acorda punctaj.

Pentru un nivel al ponderii materiei prime din preț total/pachet alimentar mai mic decat nivelul minim indicat de 40%, oferta va fi considerata necorespunzatoare din punct de vedere tehnic, urmand a fi declarata neconforma si respinsa.

Factorul de evaluare- procentul ponderii materiei prime din preț total/masa calda va fi exprimat cu maxim doua zecimale.

Este declarata castigatoare oferta care indeplineste cel mai mare punctaj, exprimat cu maxim doua zecimale, in urma aplicarii criteriului de atribuire „cel mai bun raport calitate-pret”.

Punctajul pentru fiecare oferta se va calcula prin insumarea punctajelor obtinute pentru fiecare factor de evaluare dupa formula $P_{total} = P + P_{mp}$, exprimat cu doua zecimale.

Se va intocmi, in ordine descrescatoare a punctajelor respective, clasamentul pe baza caruia se stabileste oferta castigatoare.

NORMELE MINIME OBLIGATORII

care trebuie respectate in pregatirea mesei pentru prescolari si elevi conform Anexei 2 din cadrul Hotararii de Guvern nr 1171/2025

1. Nu se adauga aditivi alimentari, conservanti sau orice alt tip de potentiatori de arome si gust in cazul mancarurilor calde, preparate la nivelul cantinelor din incinta unitatilor de invatamant sau la nivelul unitatilor de tip catering si care urmeaza a fi servite prescolarilor si elevilor; de asemenea, produsele de origine animala sau nonanimala din care se prepara aceste mancaruri trebuie sa respecte legislatia in vigoare privind aditivii permisi a fi adaugati in alimente.
2. Ceapa pregatita in prima faza a etapei de gatire nu se prajeste, ci se inabusa cu apa.
3. Sarea iodata utilizata trebuie sa respecte legislatia in vigoare privind aditivii permisi a fi adaugati in alimente.
4. Evitarea asocierii alimentelor din aceeasi grupa la felurile de mancare servite; de exemplu, la masa de pranz nu se vor servi felul 1 si felul 2 preponderente cu glucide - cereale, ca de exemplu, supa cu galusti si friptura cu garnitura din paste fainoase, ci din legume.
5. Nu se vor permite mancarurile precum tocaturi prajite. Ouale se recomanda a fi servite ca omleta la cuptor.
6. Se recomanda imbogatirea ratiei in vitamine si saruri minerale prin folosire de salate din cruditati si adaugare de legume - frunze in supe si ciorbe.
7. Interdictia folosirii cremelor cu oua si frisca, a maionezelor, indiferent de anotimp, precum si a oualor fierte, nesectionate dupa fierbere.
8. Mancarea livrata trebuie gatita in dimineata zilei in care se serveste, pastrandu-se in conditii sanitar- veterinare si pentru siguranta alimentelor, precum si in conditii igienico - sanitare si la temperaturi corespunzatoare, conform legislatiei in vigoare.
9. Unitatile de invatamant in care se desfasoara programul au obligativitatea de a pastra 48 de ore probe din alimentele servite copiilor, conform legislatiei in vigoare.

(2) NOTA:

Variante orientative de meniu care includ sugestii Institutului National de Sanatate Publica:

1. legume cu piept de pui/carne slaba de porc la gratar;

2. mancare de mazare cu piept de pui/carne slaba de porc/vita;
3. pilaf cu legume si ficatei de pui;
4. piure de morcov cu gratar de pui/carne slaba de porc;
5. piure de cartofi, salata cu piept de curcan;
6. mancare de varza dulce cu friptura la cuptor;
7. ghiveci de legume cu pui/carne slaba de porc;
8. orez cu legume si pui/carne slaba de porc/vita la tava;
9. sufleu de broccoli cu branza;
10. cartofi gratinati, salata cu piept de pui la gratar;
11. tocana de legume cu orez brun;
12. piure de cartofi cu sfecla si chiftelute de legume la cuptor;
13. omleta cu legume - ardei, ciuperci, ceapa verde si branza telemea;
14. sufleu de conopida, broccoli si branza la cuptor;
15. dovlecel umplut cu branza la cuptor;
16. ciuperci la cuptor umplute cu branza, pentru copiii cu varsta mai mare de 7 ani;
17. macaroane cu branza;
18. cartofi frantuzesti, la cuptor, cu branza si ou;
19. quinoa cu legume;
20. sandvici cu unt, sunca, cascaval si legume - rosii, castravete, salata;
21. sandvici cu piept de pui la gratar sau pulpa de pui dezosata la gratar cu legume crude -gogosar, varza, morcov.
22. ciorbă de legume;
23. supă de pui cu legume;
24. ciorbă de vacuță cu legume;
25. –un fruct

Pentru diversificare zilnic zilnic va fi alt fruct intreg.

Fruitele vor fi spalate in prealabil (dupa caz) si ambalate individual in folie de protectie de plastic sau ambalaj de hartie.

Calitatea produselor

Produsele alimentare trebuie sa respecte prevederile Regulamentului (CE) nr. 2.073/2005 al Comisiei din 15 noiembrie 2005 privind criteriile microbiologice pentru produsele alimentare, cu modificarile si completarile ulterioare.

Pentru grupele speciale de consumatori - copii cu diabet, intoleranta la lactoza, gluten sau alte probleme de natura medicala - se va asigura regimul alimentar prescris de medicul specialist. Tipul de hrana de regim si cantitatea necesara se prevad in anexa la contractul de furnizare, fiind specificate pentru fiecare scoala si elev.

Siguranta si perisabilitate microbiologica

Termenul maxim pentru consumul produselor transportate de la furnizor catre unitatile scolare, respectiv elev sau prescolar, dupa caz, va fi de:

- a) ziua producerii pentru masa calda;
- b) 24 de ore de la momentul ambalarii pentru sandviciuri.

in situatia in care hrana nu este servita intr-un interval de 60 de minute de la livrare, produsele alimentare sunt pastrate, pana la servire, in spatii amenajate, in care sunt asigurate conditiile de manipulare si depozitare indicate de producator, in conformitate cu prevederile legale in vigoare privind igiena si siguranta produselor alimentare, conditii care sa poata fi monitorizate si controlate.

Pentru depozitare in scoli se vor folosi spatii special amenajate pentru pastrarea produselor alimentare in conditii de siguranta a alimentelor prevazute de legislatia in vigoare, asigurate de catre beneficiar - unitatea de invatamant.

Produsele alimentare vor fi pastrate pana la servire in conditiile indicate de producator, cu respectarea prevederilor legale in vigoare.

Conditii pentru transport si distributie

Produsele alimentare vor fi transportate de la furnizor catre unitatile scolare, respectiv elev sau prescolar, dupa caz, numai cu mijloace auto speciale, autorizate/inregistrate sanitar - veterinar si pentru siguranta alimentelor, potrivit prevederilor legislatiei in vigoare.

Metode de testare si control

Produsele alimentare se analizeaza doar in laboratoare autorizate sanitar - veterinar si pentru siguranta alimentelor care au metodele de analiza acreditate.

Persoanele angajate in producerea, manipularea si distributia produselor alimentare sunt obligate sa detina certificat de absolvire a unui curs de Notiuni fundamentale de igiena sau echivalent, conform Ordinului ministrului sanatatii si al ministrului educatiei nr. 2.209/4.469/2022 privind aprobarea Metodologiei pentru organizarea si certificarea instruirii profesionale a personalului privind insusirea notiunilor fundamentale de igienii, cu modificariile si completarile ulterioare, si fisa de aptitudini specifice activitatii desfasurate sau echivalent, conform Hotararii Guvernului nr. 355/2007 privind supravegherea sanatatii lucratorilor, cu modificarile si completarile ulterioare.

Ambalare, etichetare, marcare

In cazul produselor alimentare care nu se supun prevederilor definitiei "produs alimentar preambalat" trebuie indeplinite urmatoarele cerinte:

a) pentru cele distribuite de unitatile de alimentatie publica se va indica la livrare, printr-un document scris care insoteste produsele: denumirea produsului, substante care provoaca alergii sau intolerante, o mentiune privind lotul, respectiv data producerii si sintagma "PRODUS DISTRIBUIT GRATUIT"

CONDITII GENERALE

Valoarea contractului nu va depasi suma de 1.400.580,30 lei fara TVA. Pretul contractului ramane ferm pe toata perioada derularii acestuia.

Achizitorul are dreptul de a suplimenta sau diminua cantitatile de produse in raport de numarul beneficiarilor prezenti in cadrul unitatilor scolare, pe durata derularii contractului, fara modificarea tarifului (pretului unitar).

Achizitorul isi rezerva dreptul de a nu achizitiona intreaga cantitate de produse contractata. Procedura de achizitie este procedura simplificata proprie, organizata in baza Normelor procedurale interne pentru organizarea si desfasurarea propriilor proceduri simplificate de atribuire a contractelor de achizitie publica ce au ca obiect Servicii sociale si alte servicii specifice, prevazute in Anexa 2 la Legea 98/2016 privind achizitiile publice, cu modificarile si completarile ulterioare.

Achizitii Publice
Flore Daniela Luminita



LISTA
alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate
în unitățile de învățământ preuniversitar și tabelul de alegeri alimentare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate pentru comercializare	Limita de la care alimentele devin nerecomandate pentru comercializare
1.	Alimente cu conținut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100 g produs
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs; - acizi grași trans peste 1g /100 g produs.
3.	Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)
4.	Băuturi răcoritoare, energizante și băuturi pentru sportivi**, băuturi calde de tip cafea/ceai instant	-
5.	Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare
6.	Alimente neambalate***	-
7.	Alimente neetichetate****	-

* Fac excepție fructele proaspete, fructele uscate/deshidratate neîndulcite și legumele proaspete.

** În incinta școlilor se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.

*** Se exceptează fructele și legumele proaspete.

**** Conform legii în vigoare.

Tabel de alegeri alimentare*

Alimentele și băuturile oferite copiilor din colectivități sunt împărțite în tabele, conform grupelor alimentare: fructe și legume, cereale, produse din cereale și amidonoase, lapte, derivate din lapte și alternative, carne, produse din carne și alternative. În fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca „A se servi cel mai des”, „A se servi ocazional” și „Nerecomandat a se servi”, astfel:

"A se servi cel mai des":

– alimentele din această categorie sunt cele mai sănătoase opțiuni cu adaos minim de grăsimi, zahăr sau sare și surse bogate de nutrienți esențiali dezvoltării optime;

– alimentele din această categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele și gustările, în cantități adecvate în funcție de vârstă.

"A se servi ocazional":

– alimentele din această categorie conțin cantități mai mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali;

– nu este permisă servirea mai mult de trei porții de alimente pe săptămână calculate cumulativ din toate listele, din această categorie.

"Nerecomandat a se servi":

– alimentele din această categorie conțin cantități foarte mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali.

Există, de asemenea, un tabel dedicat „Alte ingrediente alimentare”, care nu se încadrează în niciunul dintre grupurile de alimente menționate mai sus, și un ultim tabel „Nerecomandat a se servi”, care conține alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranță sau din cauza unei valori nutriționale foarte scăzute.

a) Fructe și legume

Se recomandă alegerea legumelor și a fructelor preparate cu puține sau fără adaos de grăsimi, zahăr sau sare; limitarea sucului de fructe pentru copii; alegerea legumelor și a fructelor proaspete și neprocesate, cât mai des.

Se recomandă consumul zilnic de minimum o porție de legume verzi și/sau o porție de legume sau fructe portocalii.

Exemple de legume verzi: fasole verde, broccoli, varză, gulie, praz, salată verde, mazăre verde, spanac, dovlecei, sparanghel, varză de Bruxelles, rucola și ierburile aromatice verzi (pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, frunze de țelină etc.).

Exemple de legume și fructe portocalii: morcovi, dovleac, caisă, mango, nectarină, piersică, portocală, mandarină, clementină.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Exemple:		Exemple:	

Fructe și legume proaspete, congelate, gătit, conservate și uscate/deshidratate	<ul style="list-style-type: none"> - fructe și legume proaspete; - fructe și legume congelate fără adaos de sare sau zahăr; - sosuri de legume sau fructe fără adaos de sare sau zahăr; - legume și fructe gătit; - mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan fără adaos de sare și zahăr; - legume conservate (conservă sau borcan) fără lichidul de conservare; - sos de tomate sau bulion cu conținut redus de sodiu/sare. 	<ul style="list-style-type: none"> - suc de fructe sau legume între 50% și 100%; - fructe uscate sau deshidratate neîndulcite; - fructele din compotul de fructe fără adaos de îndulcitori; - sos de tomate sau bulion care nu are un conținut redus de sare; - murături cu conținut redus de sare și zahăr. 	Exemple: <ul style="list-style-type: none"> - suc de fructe îndulcit; - legume și fructe prăjite în baie de ulei/pane; - compot de fructe în sirop sau cu îndulcitori artificiali; - legume și fructe ambalate cu sos; - piure de fructe cu adaos de zahăr; - mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan cu adaos de sare și /sau zahăr.
---	---	---	--

b) Cereale, produse din cereale și amidonoase

Se recomandă ca cel puțin jumătate din produsele cerealiere oferite în fiecare zi să fie cereale integrale și ca produsele din cereale/amidonoasele alese să fie cu adaos redus de grăsimi, zahăr și sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Pâine	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)***, cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: - pâine, chiflă, covrig, brișcă, lipie, tortilla; - aluat de pizza din cereale integrale; - clătite sau vafe din cereale integrale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - pâine, covrigi, chifle multicereale; - pâine, chiflă, covrig, brișcă, lipie, tortilla din făină albă; - aluat de pizza din făină albă.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: - pâine îndulcită sau aromată; - pizza congelată.

* Ghid de prevenție. Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară, vol. 1. https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

** A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Paste, orez și alte cerealiere /produse cerealiere	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)*, cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: - grâu, porumb, orez, ovăz, secară, bulgur, hrișcă, cușcuș, amarant, tapiocă, mei, quinoa; - orez brun, sălbatic sau integral, tăieței din orez integral; - paste din grâu integral și cereale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - orez alb; - paste albe; - tăieței din orez alb.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/condimentate și preambalate (de exemplu, cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.
Cartofi și cartofi dulci	Exemple: - cartofi piure, copți sau fierți.	-	Exemple: - cartofi prăjiți în baie de ulei; - cartofi ambalați (de exemplu: chipsuri).
Produse preparate prin coacere	Produse coapte preparate la fața locului/în unitate cu cereale integrale ca ingredient și fără ingrediente din categoria „A nu se servi” Exemple: - plăcinte cu făină integrală coapte; - brișcă din cereale integrale.	Produse la cuptor preparate la fața locului/în unitate fără cereale integrale și cu oricare ingredient din categoria „A nu se servi” Exemple: - batoane de tip granola sau de cereale; - biscuiți, checuri, brișcă; - vafe și clătite preambalate; - produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate.	Produse de patiserie cumpărate din magazin în care cerealele integrale nu se află în primele 3 ingrediente Exemple: - prăjituri din comerț, plăcinte, produse de patiserie, cornuri, gogoși; - biscuiți, prăjiturele graham, brișcă cu ciocolată sau bucăți de bomboane; - batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustări pe bază de cereale /Snackuri	Biscuiți și gustări pe bază de cereale integrale ca prim ingredient (sunt în cantitatea mai mare sau unic ingredient) Exemple: - rondele de orez brun; - biscuiți/crackers de cereale integrale.	Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient Exemple: - covrigi (ușor sărați sau nesărați).	Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient și au cantități de grăsimi, zahăr sau sare mai mari decât cele recomandate [conform anexei nr. 1 lit. a) la ordin] Exemple: - popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; - rondele de orez aromate; - rondele din orez alb.

Cereale reci și calde gata de consum	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente Zahăr: ≤ 8 g la 30 g porție Exemple: - fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant; - alte cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr: 8-12 g la 30 g porție Exemple: - unele cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr >12 g la 30 g porție Exemple: - cereale cu ciocolată/miere; - fulgi de ovăz îndulciți preambalați.
--------------------------------------	---	---	--

* A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

** Acest aliment are un risc de sufocare pentru copiii cu vârsta sub 4 ani.

c) Lapte, derivate din lapte și alternative

Se recomandă alăptarea exclusiv în primele șase luni de viață a copilului, cu continuarea alăptării până în jurul vârstei de doi ani, conform Organizației Mondiale a Sănătății

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Lapte și băuturi pe bază de lapte	Exemple: - lapte pasteurizat parțial degresat de 1,5% pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte integral pasteurizat și lapte cu cacao pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte pasteurizat cu arome (de exemplu: ciocolată/cacao, vanilie, căpșuni) pentru copiii cu vârsta peste 3 ani; - milkshake-uri din comerț; - lapte nepasteurizat.
Băuturi și produse fermentate pe bază de plante	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez neîndulcit și fortifiat, iaurt de soia, cocos, migdale, caju neîndulcit pentru copiii cu vârsta de peste 3 ani.	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin, aromat și fortifiat; - iaurt de soia, cocos, migdale, caju îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin și aromatizate.	Exemple: -
Iaurt și lactate de băut	Exemple: - iaurt, sana, chefir, lapte bătut neîndulcit din lapte pasteurizat; - iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat în unitate.	Exemple: - iaurturi din comerț cu preparate de fructe care se înscriu în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.	Exemple: - iaurturi sub 1,5% procent de grăsime; - iaurturi sau lactate de băut din lapte nepasteurizat.
Deserturi pe bază de lapte		Exemple: - budincă preparată în blocul alimentară din unitatea de învățământ/catering.	Exemple: - înghețată, prăjitură/tort de înghețată și sendvișuri de înghețată; - budinci instant sau preambalate; - mâncăruri pentru copii cu denumirea „desert”, „cremă”.
Brânzeturi	Exemple: - brânzeturi slabe (sub 20% grăsime) din lapte pasteurizat: brânză de vacă proaspătă, cottage cheese, telemea proaspătă, mozzarella proaspătă, ricotta, urdă proaspătă, cremă de brânză slabă etc.	Exemple: - brânzeturi semigrase (între 20 și 40% grăsime) și grase (între 40 și 60% grăsime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: - brânză topită (felii, triunghiuri); - brânzeturi prăjite în baie de ulei; - brânzeturi afumate; - brânzeturi din lapte nepasteurizat: brie, brânză de burduf, roquefort, gorgonzola.

d) Carne, produse din carne și alternative

Se recomandă introducerea cu regularitate și a altor surse de proteine pe lângă cele de origine animală (carne, pește, ouă și lactate) și a celor de origine vegetală, cum sunt leguminoasele (fasole uscată, mazăre uscată, linte, năut, soia și produse de soia) și fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune de pădure, fistic, semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan etc.). Se recomandă carnea slabă și prepararea ei cu adaos mic sau deloc de grăsimi sau sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Carne	Exemple: - pui, curcan, fără condimente, cu excepția cazului în care condimentele se adaugă la fața locului; - carne tocată* foarte slabă de pui, curcan.	Exemple: - carne de vită slabă (sub 10 g grăsime/100 g), carne de porc slabă (sub 15 g grăsime/100 g) fără condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului; - carne tocată* foarte slabă de vită, porc, chiftele, pentru burgeri din carne slabă, realizată în blocul alimentară al unității de învățământ/ firmei de catering; - șuncă de pui, curcan sau porc;	Exemple: - carne prăjită/pane în baie de ulei; - mezelerii: cârnăciori, crenvurști, salam, pastramă, parizer, bacon, kaizer; - pui rotisat din comerț;

		- organe și preparate din organe (de exemplu, pate) pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/firma de catering.	- aripioare și/sau costițe.
Pește**	Exemple: - pește proaspăt, congelat sau conservat, (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, păstrăv, doradă) fără sosuri, sare sau condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului.	Exemple: - conservă de sardine, ton sau somon cu adaos de sare și fără adaos de zahăr sau grăsimi; - baghete sau chifeluțe de pește preparate la fața locului și găsite la cuptor.	Exemple: - pește prăjit/pane în baie de ulei; - pește proaspăt, congelat sau la conservă cu un conținut mare de mercur; - pește afumat.
Ouă	Exemple: - ouă preparate termic fără sau cu minim de adaos de ulei.	-	Exemple: - ouă prăjite în baie de ulei.
Fructe oleaginoase și leguminoase (fasole, linte, năut, mazăre, soia)	Exemple: - fructe oleaginoase crude (nesărate și neprăjite): nuci, alune, migdale, alune de pădure, caju, fistic, semințe de in, semințe de susan, semințe de chia, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac***; - unt de arahide, caju, migdale, pastă tahini (fără adaos de zahăruri, sare și grăsimi); - leguminoase uscate găsite; - leguminoase uscate, la conservă fără lichid; - humus.	Exemple: - burger vegetal/chiftele vegetale pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/firma de catering.	Exemple: - fructe oleaginoase cu arome (ciocolată, miere, zahăr) sau prăjite și sărate; - fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan pentru copiii cu vârsta sub 4 ani; - unt din fructe oleaginoase cu adaos de zahăruri, sare, grăsimi sau arome; - leguminoase la conservă cu adaos de zahăr și sau carne; - mezeluri vegetale din comerț.

* Carnea se va toca în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/catering.

** A se alterna în meniu peștele slab cu peștele gras.

*** Aceste alimente pot fi aspirate de copiii cu vârsta sub 4 ani, ceea ce poate conduce la sufocare. Nucile și semințele trebuie tocate sau măcinate pentru copiii sub această vârstă.

Alte ingrediente alimentare

Ingredientele care nu se calculează ca atare pot fi servite/utilizate în cantități limitate. Cumulativ, cantitatea permisă într-o zi dintre ingredientele enumerate mai jos este: de 1 linguriță (5 ml) până la 2 linguri (30 ml), atât ca ingredient folosit în prepararea alimentelor, cât și servite lângă/împreună cu preparatele principale.

Exemple:

- sosuri: muștar și smântână slabă din comerț, sos pesto, ketchup, sos de brânză sau alte sosuri preparate în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/firma de catering;
- grăsimi și uleiuri: ulei de rapiță, ulei de soia, ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, unt, toppinguri: cocos, parmezan, măsline;
- miere;
- dulceață/gem îndulcit, siropuri, zahăr - conform recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.

Nu sunt recomandate: sunt alimente care trebuie evitate sau servite rar și în cantități mici.

Alimente sărace în nutrienți și bogate în zahăruri și grăsimi	Alimente cu risc de sufocare	Alimente cu risc pentru siguranță alimentară
Următoarele ingrediente/alimente/băuturi nu vor fi servite deoarece nu conțin sau au cantități minime de nutrienți esențiali și/sau conțin cantități mari adăugate de sare, zahăr sau grăsimi nesănătoase: - băuturi aromate de fructe; - prăjituri, gogoși, plăcinte, frișcă din comerț; - bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramele, bezele; - ciocolată; - deserturi înghețate (de exemplu: înghețată, tort de înghețată); - ulei de cocos; - untură; - ulei de palmier; - murături cu conținut crescut de sare;	Alimentele tari, mici, rotunde, netede și lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Următoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu vârsta sub 4 ani: - pești cu oase; - gumă de mestecat. Pentru evitarea riscului de sufocare, următoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub următoarele forme: - alimente cu texturi fibroase (de exemplu: țelină, ananas) tocate mărunt; - legume sau fructe tari, crude, tăiate felii subțiri sau răzuite; - unturi din fructe oleaginoase (de exemplu, unt de arahide) doar întins subțire pe pâine; - fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan se servesc doar tocate sau mărunțite;	Următoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sănătate: - laptele nepasteurizat; - brânzeturi și iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort și gorgonzola etc.); - pește afumat la rece; - ouă crude sau insuficient găsite; - preparate care conțin următoarele: înghețată, mousse, maioneză și sosuri; - carne preparată termic insuficient; - fructe de mare, crustacee sau pește crude;

- chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, săratele, salatini, covrigei, pufuleți, nachos).

- struguri întregi și roșii cherry doar tăiate în sferturi.

- suc sau cidru nepasteurizat;
- băuturi energizante.

Anexa nr. 2

PRINCIPIILE DE BAZĂ ale alimentației sănătoase la copii și adolescenți

1. Caracteristici în alimentația copilului

- a) Nevoile nutriționale ale copiilor diferă în funcție de vârstă.
- b) Un copil crește în salturi, ceea ce se reflectă prin nevoi energetice diferite.
- c) Aportul alimentar este adecvat dacă asigură o creștere staturală și ponderală normală, evidențiată prin compararea parametrilor creșterii cu curbele standard.

2. Principii în alimentația copilului

Alimentația sănătoasă pentru copilul mai mare de 24 de luni implică respectarea unor principii de bază, și anume:

- a) asigurarea unei varietăți alimentare, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare pe parcursul unei zile;
- 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 adaos de zahăr;
- c) evitarea consumului de alimente cu conținut mare de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și/sau zahăr adăugat.

3. Reguli generale privind alimentația copiilor în unități de învățământ preșcolar sau alte tipuri de colectivități

- a) Conducerile unităților de învățământ preșcolar sau ale oricăror alte tipuri de colectivități de copii și tineri vor asigura o alimentație colectivă adaptată vârstei și stării de sănătate, specificului activității și anotimpului. Meniurile vor asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările prevăzute la anexa nr. 3A la ordin - Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți și la anexa nr. 3B la ordin - Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți, proporțional cu timpul petrecut de copil în colectivitate. De exemplu, pentru un program școlar de 6 ore, se recomandă o gustare care să asigure 10% din rația energetică zilnică.
 - b) Pentru aprecierea cantității și calității alimentelor consumate în medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, a etichetelor nutriționale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de rețetarul aferent în lunile februarie, mai, septembrie și noiembrie. Pe baza informațiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula rația medie pe copil.
 - c) Conținutul alimentelor în calorii și în anumite substanțe nutritive (proteine, lipide și glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziția alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obținute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în anexa nr. 3 la ordin.
 - d) Se permite depășirea rațiilor recomandate cu până la 20% la lapte și produse lactate, carne și preparate din carne, pește, legume și fructe. La copiii antepreșcolari și preșcolari nu se recomandă untura, ca grăsime animală, ci numai untul sau smântâna.
 - e) În grădinițele cu orar de zi și cu orar prelungit rațiile realizate trebuie să reprezinte 75-80% din rațiile recomandate în tabelul din anexa nr. 3 la ordin.
 - f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat, și anume: medici din cabinetele medicale din unitățile de învățământ, dieteticieni, medici igienisti și medici de diabet, nutriție și boli metabolice.
 - g) Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile.
 - h) Se vor folosi metode de preparare sănătoase (fierbere, preparare la abur, coacere). Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite fierte tari, ca omletă la cuptor și nu se recomandă prăjirea, ochiurile românești, ouăle preparate termic insuficient.
 - i) Pentru a asigura aportul de vitamine și elemente minerale corespunzător se vor servi salatele din crudități, precum și legume/frunze adăugate în supe și ciorbe.
 - j) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, pește, ouă) în stare crudă, de exemplu, a cremelor cu ouă și frișcă nepreparate termic și a maionezelor.
- #### 4. Alimentația copilului preșcolar trebuie să respecte următoarele reguli:
- a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, așa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin.
 - b) În grădinițe trebuie să existe un orar de mese fix.

- c) Pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvișuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză.
- d) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu mai manifestă interes.
- e) Principiul variației: alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menționate în anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți.
- f) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenților și adulților, conform necesarului de apă recomandat la anexa nr. 3C la ordin.
5. Alimentația copilului școlar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:
- a) să asigure un necesar de calorii, macronutrienți și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;
- b) să asigure un aport corespunzător de proteine/zi, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar și din surse vegetale incluzând fasolea, linte, produse din soia;
- c) să asigure un aport de fier conform recomandărilor din anexa nr. 3B - Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale, pentru copii și adolescenți - prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legume - inclusiv fasole și alune, cerealele integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
- d) gustarea să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut de grăsime corespunzător recomandărilor din anexa nr. 1 lit. b) la ordin;
- e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menționată la anexa nr. 3C la ordin - Necesarul de apă la copii și adolescenți.

Anexa nr. 3

NECESARUL ZILNIC

de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți

Anexa nr. 3A. Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți

		Copii			Adolescenți		
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	Băieți		Fete
					15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidrați (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)		12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20

AGS = acizi grași saturați

CMPP = cât mai puțin posibil

AAL = acid alfa-linolenic

AL = acid linolenic

AGT = acizi grași trans

EPA = acid eicosapentaenoic;

DHA = acid docosahexaenoic.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

** Conform IOM-Institute of Medicine - <https://nap.nationaalacademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids>.

Anexa nr. 3B. Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți

a) Vitamine*

Grupa de vârstă	B 1 Tiamină (mg /MJ) (a)	B 2 Riboflavină (mg/zi)	B 3 Niacină (mg /MJ) (a)	B 4 Colină (mg /zi)	B 5 Acid Pantotenic - mg - (mg/zi)	B6 Piridoxină - μg - (mg/zi)	B7 Biotin ă (μg /zi)	B9 Acid folic (μg /zi)	B 1 2 Cobalamină (μg/zi)	C (mg /zi)	A (μg /zi)	D (μg /zi)	D (UI /zi) (b)	K (μg /zi)
Copii														
3-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băleți														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

1 μg - micrograme;

UI - unități internaționale;

1 μg = 40 UI;

1 MJ = 238,83 kcal.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

b) Elemente minerale*

Grupa de vârstă	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
	(mg /zi)	(mg /zi)	(mg/zi)	(mg /zi)	(mg /zi)	(µg /zi)	(mg /zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg /zi)	(g/zi)	(g /zi)	(mg /zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Anexa nr. 3C. Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți

Vârsta	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
3-8 ani	Băieți și fete	1.600
9-13 ani	Băieți	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieți	2.500
	Fete	2.000

Apă = apă potabilă, apă din umiditatea alimentelor, în condiții moderate de activitate fizică la temperaturi de mediu moderate.

Anexa nr. 4

DEFINIREA

porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Definirea porțiilor pe grupe alimentare

Grupa alimentară	Mărima porției	Kcal și macronutrienți /porție
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pastă de tomate = 30 g Bulion/Suc de roșii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe găsite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Produce din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiți fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, quinoa, mei, hrișcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrișcă, amarant, cușcuș) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioșe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/Dulci fierți/Coptși = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut și alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/roșie - negătita) = 40 g carne procesată = 40 g Pește și fructe de mare (negătite) = 40 g Oua = 55 g (1 buc. sau 3 albușuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negătite) = 40 g Tofu/Soia = 70 g	Aproximativ 45-100 kcal, 0 g CH, 6-9 g P, 0-8 g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate găsite (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, semințe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măsline (fără sămburi) = 30 g Ulei vegetal (măsline, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L

CH = carbohidrați

P = proteine
L = lipide (grăsimi)

Necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	2	2,5-3	4	4
Fructe	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere și amidonoase	7	9	12-13	14-15
Lapte/Iaurt/Chefir/Sana/Lapte bătut și alternative vegetale, brânzeturi	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	1,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	3 în proporție echilibrată între diferitele surse	4 în proporție echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	4-5	6-7	7-8