

**MENIU MODEL**  
**pentru alimentația copiilor claselor primare**  
**pentru sezonul iarnă – primăvară 2025**

### Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Plăcintă cu umplutură (brânză, varză, cartof, carne, măr )</b>	<b>1/120</b>	12,5	17,0	23,0	297
2	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total prima zi</b>			<b>12,54</b>	<b>17,0</b>	<b>33,13</b>	<b>338,45</b>

### A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	<b>Pîrjoală de pasăre cu sos de legume cu smîntînă</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de pasăre	40				
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Morcov	8	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Smîntînă 10%	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
4	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a doua zi</b>			<b>14,85</b>	<b>13,03</b>	<b>77,22</b>	<b>425,00</b>

### A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș pe lapte</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de griș	30	3,09	0,3	21,99	98,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>30/10/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a treia zi</b>			<b>13,62</b>	<b>19,76</b>	<b>63,13</b>	<b>479,23</b>

#### A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Pârjoală de porc în sos de tomate</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de porc degresată	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a patra zi</b>			<b>24,09</b>	<b>15,38</b>	<b>77,61</b>	<b>483,70</b>

### A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	20	1,34	0,14	15,78	68,8
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Varză	10	0,18	0,01	0,47	2,8
	- Ceapă	5	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	7	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>40/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu	40	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total a cincea zi</b>			<b>19,27</b>	<b>11,32</b>	<b>44,26</b>	<b>367,54</b>

### A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Chiflă cu cașcaval</b>	<b>1/100gr</b>	9,3	18,0	45,0	375,0
<b>2</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
<b>Total a șasea zi</b>			<b>15,34</b>	<b>23,15</b>	<b>62,68</b>	<b>517,8</b>

### A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Gulaș de pui</b>	<b>80g</b>				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>35,0</b>	<b>114,5</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>24,20</b>	<b>14,41</b>	<b>85,15</b>	<b>516,52</b>

### A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de grâu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chifla</b>	<b>1/50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>Total a opta zi</b>			<b>11,14</b>	<b>8,87</b>	<b>74,70</b>	<b>427,48</b>

### A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi cu carne de pasăre</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	120	2,6	0,52	21,19	100,1
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,016	0,65	3,28
	- Morcov	8	0,14	0,008	0,55	2,56
	- Pastă de tomate	8	0,58	-	1,9	7,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	1,2	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>40/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu	40	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Suc de mere</b>	<b>200</b>	0,99	-	20,15	91,77
<b>Total a noua zi</b>			<b>29,73</b>	<b>16,23</b>	<b>95,13</b>	<b>590,01</b>

**A zecea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe arnăutcă cu unt</b>					
	- Crupe arnăutcă	35	4,02	0,45	21,7	110,6
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
<b>4</b>	<b>Salată</b>	<b>35</b>	0,95	1,93	5,14	42,92
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a zecea zi</b>			<b>24,58</b>	<b>16,44</b>	<b>77,11</b>	<b>501,42</b>