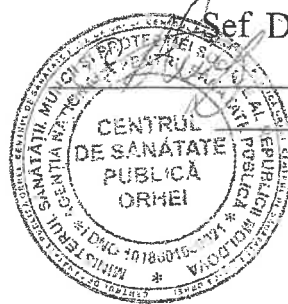


Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2020



Coordonat:  
Sef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2020



**Meniul model pentru alimentația copiilor claselor primare  
din Gimnaziile raionului Orhei  
pentru sezonul toamnă-iarnă 2020**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina



*M. Zoduș*

Orhei 2020

**Prima zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	8,99
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>Total prima zi</b>			<b>23,95</b>	<b>24,80</b>	<b>49,43</b>	<b>407,88</b>

**A doua zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Chiflă de Cozonac</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	50	5,4	0,650	34,96	167,0
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,90
	- Ouă	14	1,78	1,62	0,1	21,98
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Drojdie de panificație	2	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>3</b>	<b>Fruct de sezon (măr)</b>	<b>1 buc /±100g</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>45,6</b>	<b>178,0</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>9,42</b>	<b>7,23</b>	<b>98,70</b>	<b>476,86</b>

**A treia zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de carne</b>	<b>130g</b>				
	- Făină de grâu	50	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Ulei	15	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Carne	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Sare + piper negru	3	-	-	-	-
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>Total a treia zi</b>			<b>18,81</b>	<b>9,41</b>	<b>26,29</b>	<b>263,27</b>

**A patra zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Turtă dulce cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- Făină de grâu	55	5,94	0,72	38,46	183,70
	- Miere	30	-	-	23,40	93,60
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Scortişoară	0,4	-	-	-	-
	- Brânză de vaci 5%	30	5,10	1,5	0,54	36
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>Total a patra zi</b>			<b>17,92</b>	<b>11,91</b>	<b>87,16</b>	<b>545,2</b>

**A cincea zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Burgher cu carne de pasăre</b>	<b>200</b>				
	- Chiflă Burgher	90	7,22	6,62	45,12	268,54
	- Pârjoală din carne de pasăre	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Verdeță	10	0,18	0,01	0,47	2,8
	- Cașcaval	10	2,32	2,95	-	36,40
	- Castraveți murați	15	0,15	0,03	0,45	1,80
	- Sos	15	0,4	-	1,2	9,75
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>Total a cincea zi</b>			<b>25,61</b>	<b>10,85</b>	<b>55,48</b>	<b>423,06</b>

**A șasea zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	8,99
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
- Sare	2	-	-	-	-	
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>Total a șasea zi</b>			<b>17,96</b>	<b>19,93</b>	<b>40,34</b>	<b>285,86</b>

### A șaptea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Cornuleț cu vișină</b>	<b>100g</b>				
	- Făină de grâu	50	5,4	0,650	34,96	167,0
	- Zahăr	13	-	-	12,5	47,40
	- Drojdie de panificație	4	-	-	-	-
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Ou	7	0,88	0,81	0,49	10,99
	- Vișină	25	-	-	3,05	12,5
2	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>12,35</b>	<b>13,58</b>	<b>68,2</b>	<b>456,33</b>



### A opta zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de carne</b>	<b>120g</b>				
	- Făină de grâu	50	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Ulei	15	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Carne	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Sare + piper negru	3	-	-	-	-
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>Total a opta zi</b>			<b>18,81</b>	<b>9,41</b>	<b>26,29</b>	<b>263,27</b>

### A noua zi

Nr .	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Chiflă Crendeli</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	50	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Lapte 2,5%	15	0,22	0,19	0,36	4,05
	- Zahăr	10	-	-	4,99	19,95
	- Ouă	14	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Unt	6	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Drojdie de panificație	3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>3</b>	<b>Fruct de sezon (banană)</b>	<b>1 buc / ±200g</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>45,6</b>	<b>178,0</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>6,03</b>	<b>4,11</b>	<b>76,50</b>	<b>346,64</b>

**A zecea zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Burgher cu carne de porc</b>	<b>200</b>				
	- Chiflă Burgher	90	7,22	6,62	45,12	268,54
	- Pârjoală din carne de porc	60	14,16	1,14	0,24	45,2
	- Verdeță	10	0,18	0,01	0,47	2,8
	- Cașcaval	10	2,32	2,95	-	36,40
	- Castraveți murați	15	0,15	0,03	0,45	1,80
	- Sos	15	0,4	-	1,2	9,75
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,984	30,32
<b>Total a zecea zi</b>			<b>24,43</b>	<b>10,75</b>	<b>55,46</b>	<b>394,81</b>