

**Meniul model pentru alimentația elevilor claselor primare
din IP Liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul toamnă -iarnă 2021**

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	130g				
	- 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	Lapte cu cacao	200				
	- 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
Total prima zi			23,95	24,80	49,43	407,88

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pîrjoală de pui în sos legume	50/30				
	- Carne de pui	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	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de roșii	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5				
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a doua zi			23,95	8,95	74,05	414,95

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	200				
	- 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	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt și cașcaval	25/10/15				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a treia zi			14,13	19,81	63,51	488,88

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orez	150				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Gulaș pui	80				
	- Carne de pui	50	14,16	1,14	0,25	67,8
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- 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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Suc	200				
	- Suc de mere	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total a patra zi			27,98	8,83	91,53	500,89

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu din cartof	150				
	- Cartofi	140	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Ou fiert	50g/1 buc				
	- Ou	50	10,16	9,2	0,56	125,6
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Salata	30				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Mazăre conservată	5	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Suc de lămîie	0,5	0,045	0,005	0,15	1,7
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a cincea zi			22,69	14,31	72,12	448,15

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Terci din crupe de hrișcă pe lapte	200				
	- Crupe de hrișcă	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă	100	3,61	3,31	22,56	134,27
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a șasea zi			22,68	14,31	72,12	448,15

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	35	2,90	0,42	24,85	114,8
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Scrob	80				
	- Ou	60	12,19	11,04	0,67	150,72
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Salata din crudități	30				
	- Varză	25	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Verdeată	2				
	- Ulei	3	-	2,41	-	22,42
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a șaptea zi			27,63	26,81	70,89	577,51

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu carne de pasăre	130				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	1,5	-	-	1,5	5,98
	- Drojdie de panificație	0,3	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Carne de pasăre	55	5,25	1,0	0,75	34,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Ceapă	5	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
3	Fruct de sezon	100	0,16	0,12	11,76	50,08
Total a opta zi			10,75	6,46	38,118	256,07

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- Crupe de orez	40	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a noua zi			14,57	20,87	71,95	535,15

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Carne de pui în sos de legume	80				
	- Carne de pasăre	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,7	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Tomate	2	0,04	0	0,14	0,66
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ulei	5	0	4,01	0	37,37
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a zecea zi			31,34	10,89	86,92	508,58