

Alecu Russo Orhei
C/F 1012620010900
Orhei str. V.Lupu 13

Aprobat
Director L.Hacina

MENIU MODEL
pentru alimentația elevilor claselor I-IX
din IP liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul iarnă-primăvară 2026

Orhei 2026

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de măr	1/120g				
	- Făină de grâu c/s	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	14,85	-	37,37
	- Măr	60				
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Lapte cu cacao	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
Alergeni : gluten, lactoză, soia						
Total prima zi			10,76	20,92	61,42	384,71

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- 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	Pîrjoală de pui în sos de legume cu smântână	50/30				
	- Carne de pui	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
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Smântână 10%	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu c/s	2	0,22	0,03	1,4	6,70
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a doua zi			24,09	9,77	73,22	418,66

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	200				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Pasta de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct de sezon	1/±150	0,6	0,6	14,7	70,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten,						
Total a patra zi			24,54	9,07	91,01	500,13

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	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	Pîrjoală de porc cu sos de legume	80				
	- 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
	- Pastă de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Făină de grîu c/s	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, ou, lactoză						
Total a patra zi			24,11	15,38	73,68	468,17

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Crupe de mazăre	55	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pârjoală de pasăre în sos de tomate	50/30				
	- 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	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- 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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,99	-	44,95
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Suc de fructe	200	0,99	-	20,15	91,77
Alergeni : gluten, ou, lactoză						
Total a cincea zi			33,76	14,35	93,88	579,6

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	1/120g				
	- 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	-	37,37
	- 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	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, ou, lactoză, soia						
Total a șasea zi			17,96	19,93	38,49	307,86

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- 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	Pârjoală de pasăre în sos de legume					
	- 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	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- 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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,99	-	44,95
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a șaptea zi			23,73	12,09	72,25	435,09

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș pe lapte cu unt	200				
	- Crupe de griș	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
2	Tartină 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 72,5%	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	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a opta zi			12,92	19,71	63,10	479,81

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de cartof cu unt	150				
	- Cartofi	150	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,31	0,27	0,528	5,94
	- Unt 72,5%	4	0,06	3,62	0,04	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Pîrjoală de porc în sos de legume	80				
	- 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 de grâu c/s	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a noua zi			23,34	15,25	73,01	461,98

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	200				
	- 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	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Salată de sfeclă fiartă	35	0,95	1,93	5,14	42,92
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten,						
Total a zecea zi			22,42	9,15	64,56	382,95