

Aprobat:

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei

Director IP LT „Onisifor Ghibu”

_____ Ion Bolboceanu

_____ Ana Ceban

_____ 2026

_____ 2026

MENIU MODEL

**pentru alimentația copiilor clasei V-a cu profil
sportiv din IP LT ”Onisifor Ghibu”, Orhei
pentru sezonul vară-toamnă 2026**

Elaborat :

Asistenta medicală: Doroş Liuba, 069204389

Bucătar: Pascal Victoria, 068507581

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Pilaf dulce cu lapte și unt	300 g				
	-Orez rotund șlefuit fără impurități	60	4,2	0,4	46,8	216,0
	-Lapte 2,5%	220	7,0	7,0	10,6	134,0
	-Unt	15	0,1	8,2	-	74,0
	-Zahăr	12	-	-	15,0	60,0
2.	Tartină cu cașcaval	60/30 g				
	-Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	2,28	0,18	15,69	69,9
	-Cașcaval	30	24,0	32,0	2,0	-
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză						
Total prima zi			37,5	47,7	96,0	577,8

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu brânză	1/130 g	13,0	18,0	39,0	370,0
2.	Fruct proaspăt	1+-150 g	0,6	0,3	18,0	78,0
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	10	-	-	-	-
	-Zahăr	8	-	-	10,0	40,0
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			13,6	18,3	67,0	488,0

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Chiflă cu cașcaval	1/100 g	10,0	10,0	45,0	310,0
2.	Fruct proaspăt banană	1+-150 g	1,7	0,5	34,0	134,0
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	-	-
	-Zahăr	8	-	-	10,0	40,0
	-Lămâie	5	0,005	-	0,25	2,6
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			11,7	10,5	89,0	484,0

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Pateu cu brânză	1/100 g	8,0	18,0	35,0	330,0
2.	Fruct proaspăt măr	1+-150 g	0,5	0,3	20,0	78,0
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	-	-
	-Zahăr	8	-	-	8,0	32,0
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			8,5	18,3	63,0	440,0

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu măr	1/130 g	8,0	18,0	35,0	330,0
2.	Fruct proaspăt clemantină	1+-150 g	0,5	0,3	20,0	78,0
3.	Compot din fructe uscate	150 g				
	-Compot din fructe uscate	10	0,16	0,12	4,12	18,88
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			8,66	30,3	66,7	458,0

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Omletă naturală cu legume, semințe	1/140g				
	-Ouă de găină	90	10,18	7,83	0,78	111,97
	-Lapte 2,5 %	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	-Ulei	2	-	2,0	-	18,0
	-Sare	1,3	4,63	3,99	7,66	86,18
2.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60/30/ g				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	2,28	0,18	15,69	69,9
	-Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
	-Unt 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,9
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten, lactoză,ou						
Total a șaptea zi			21,55	26,27	33,40	454,35

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu cartof	1/130 g	5,0	10,0	45,0	290,0
2.	Fruct proaspăt(măr)	1+-150 g	0,5	0,3	20,0	78,0
3.	Compot din fructe uscate cu zahăr	200 g				
	-Fructe uscate	10	0,6	0,2	8,0	50,0
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			6,1	10,5	80,64	449,2

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Chiflă cu cașcaval	1/100 g	10,0	10,0	45,0	310,0
2.	Fruct proaspăt banană	1+-150 g	1,7	0,5	34,0	134,0
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	5,98	23,94
	-Lămâie	5	0,005	-	0,25	2,6
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			11,7	10,5	85,2	470,5

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu vișină	1/130 g	5,2	13,0	58,5	377,0
2.	Fruct proaspăt(măr)	1+-150 g	0,5	0,3	20,0	78,0
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			5,7	13,3	84,4	478,9

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Pateu cu brânză	1/100 g	8,0	18,0	35,0	330,0
2.	Fruct proaspăt măr	1+-150 g	0,5	0,3	20,0	78,0
3.	Compot	200 g				
	-Fructe uscate	10	0,6	0,2	8,0	50,0
	-Zahăr	8	-	-	5,98	23,94
	-Mentă uscată	1	0,04	0,01	0,08	0,4
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
Total prima zi			9,1	18,5	69,0	482,3