

Instituție Publică Liceul Teoretic
„Ion Luca Caragiale” Orhei
c.f. 1012620011000
mun. Orhei, str. Vasile Lupu 60/1

APROB
Director liceu
Maria CHIȘLARU-MASNIC



**Meniul model pentru alimentația elevilor
claselor primare
pentru sezonul iarnă – primăvară 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	Pirjoală de pui în sos legume	80				
	- 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
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
3	Salată	30				
	- Sfeclă roșie	28	0,45	-	2,1	11,2
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
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 doua zi			24,17	12,74	75,03	453,64

A treia 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	35	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	Pâine cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pâine 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			14,52	20,86	71,94	533,43

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci crupe din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	30	3,59	0,47	23,47	93,7
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Tocăniță de porc	60				
	- Carne de porc	45	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Ceapa	10	0,1	0,01	0,66	3,28
	- Usturoi	3	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	8	-	6,42	-	59,79
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Fruct de sezon	1 buc	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a patra zi			23,42	10,95	112,98	547,55

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	200				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	120	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
2	Salată de legume	30				
	- Varză	25	0,54	0,03	1,41	8,40
	- Mazăre verde	4	0,16	0,01	0,33	2,0
	- Verdeță	1	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total a cincea zi			26,16	20,48	56,10	523,53

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă pe lapte și unt	200				
	- Crupe de hrișcă	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	Pesmeți dulci(sau biscuiți)	40	3,90	3,86	28,01	210,50
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a șasea zi			12,19	11,82	75,70	508,78

A șaptea 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	60	12,3	1,2	29,7	178,9
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Gulas cu carne de pui	70				
	- Carne de pasare	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapa	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Salată	30				
	- Varză	15	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total a șaptea zi			31,76	13,4	60,90	498,14

A opta 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	Chifla	100	6,3	7,3	45,9	274,5
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a opta zi			14,59	15,26	93,59	572,78

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt	4	0,06			
2	Pîrjoală de porc cu sos de legume	80				
	- Carne de porc	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
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Fruct de sezon	1 buc	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total a noua zi			28,41	8,27	132,35	639,05

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci crupe din crupe de orz cu zahăr	150				
	- Crupe de orz	30	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Tartina cu unt	30/10	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Pâine 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
3	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 a zecea zi			21,17	15,28	96,57	554,52