

IP Liceul Teoretic Alexandru
Donici ,Peresecina
C/F 1012620010977
Orhei str. M.Eminescu 25

Aprobat: Director
_____Ana IVANOV

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor primare
din IP Liceul Teoretic Alexandru Donici s. Peresecina
pentru sezonul toamnă- iarnă 2023

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	-	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 și lămâie	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prima zi			18,0	19,93	42,49	325,37

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pîrjoală de porc în sos legume	50/30				
	- Carne de porc degresat	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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
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 doua zi			23,94	13,82	74,10	456,37

A treia 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	4,30	2,17	21,63	123,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pîine din făină de grîu 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	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total a treia zi			14,85	21,63	62,94	505,68

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, 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
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct de sezon	1/200	3	0,4	43,6	190,0
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004

	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a patra zi			26,94	8,87	123,91	635,49

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de cartofi cu lapte și unt	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
2	Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți	50g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- 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
3	Salată din sfeclă roșie	35g				
	- Sfeclă roșie	30	0,45	0,03	2,64	12,0
	- Ulei	3	-	2,99	-	26,97
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Suc de lămâie	0,5	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,28	0,18	15,69	69,9
5	Suc de mere	200	0,99	-	20,15	91,77
Total a cincea zi			19,49	10,24	112,34	519,89

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Chiflă cu cașcaval	100g				

	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	0,0025	0,0025	-	-	0,01
	- Drojdie de panificație	0,0025	-	-	-	-
	- Unt pentru laminare	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Cașcaval	10	2,32	2,95	-	36,4
	- Sare	0,001	-	-	-	-
2	Suc de fructe	200				
	- Suc de fructe	200	0,6	-	22,0	90,0
Total a șasea zi			8,23	18,0	57,56	425,61

A șaptea 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 șaptea zi			23,95	8,95	74,05	414,95

A opta 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	Pâine cu unt	30/10				
	- 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	Ceai cu zahăr și lămâie	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 opta zi		14,57	20,87	71,95	535,15

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	30	3,91	0,78	31,88	150,58
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Tocăniță de pui	60				
	- Fileu de pui	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Usturoi	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
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	10	-	-	9,98	39,8
5	Fruct	1/±200				
Total a noua zi			27,38	16,98	77,57	514,33

A zecea zi

Nr .	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						

1	Piureu de mazăre cu unt	150g				
	- Crupe de mazăre	55	11,27	1,1	29,31	163,9
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți	50g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- 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
4	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a zecea zi			32,53	9,72	121,59	619,76