

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

Aprobat
Director L.Hacina

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor primare si gimnaziale
din IP Liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul toamna – iarna 2025

Orhei 2025

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, 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 de floarea soarelui	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	6	-	-	5,98	23,94
	- Lămâie	4	0,04	-	0,15	1,65
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total prima zi			18	19,93	38,49	309,51

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	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
	- Făină de grâu fortificată	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
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	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a doua zi			24,09	15,38	73,61	467,84

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	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	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
2	Tartină 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 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 treia zi			14,13	19,81	60,19	474,36

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 de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct de sezon (mere/banană)	1/±200	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 cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de pui cu sos de legume	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	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 din grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei de floarea-soarelui	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Suc	200	0,99	-	20,15	91,77
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a cincea zi			24,20	14,41	85,15	516,52

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pateu cu umplutură	100	7,2	6,84	53,04	302,4
2	Lapte cu cacao	200				
	- 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, ou						
Total a șasea zi			13,24	11,99	68,72	437,22

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	Gulaș de pui	70				
	- Carne de pui	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de tomate	2	0,04	-	0,14	0,66
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt 72,5%	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 10%	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	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a șaptea zi			24,63	7,72	71,00	393,81

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte cu unt	200				
	- Crupe de orez	35	2,34	0,24	27,61	120,4

	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
2	Tartină 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 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
	- Lămâie	4	0,04	-	0,15	1,65
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a opta zi			12,92	19,71	63,10	479,81

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe arnăutcă cu unt	150				
	- Crupe arnăutcă	35	3,85	0,46	25,17	114,10
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de pui cu sos de legume	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	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 din grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei de floarea-soarelui	8	-	7,99	-	71,92
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Fruct de sezon (mere/banană)	1/±200	3	0,4	43,6	190,0
5	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			26,46	14,92	115,04	636,14

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi cu carne	180				
	- Cartofi	120	2,6	0,52	21,19	100,1
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,016	0,65	3,28
	- Morcov	8	0,14	0,008	0,55	2,56
	- Pastă de tomate	8	0,58	-	1,9	7,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
2	Tartină cu cașcaval	50/15	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,05	0,5	24,4	121,0
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Suc de mere	200	0,99	-	20,15	91,77
<i>Alergeni : gluten, lactoză,</i>						
Total a zecea zi			31,5	16,55	103,84	641,11