

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

Aprobat
Director L.Hacina

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor primare
din IP Liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul iarnă – primavara 2025

Orhei 2025

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu umplutură (brânză, varză, cartof, carne, măr)	1/120	12,5	17,0	23,0	297
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prima zi			12,54	17,0	33,13	338,45

A doua 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	Pîrjoală de pasăre cu sos de legume cu smîntînă	50/30				
	- Carne de pasăre	40				
	- 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
	- Morcov	8	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Smîntînă 10%	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
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
Total a doua zi			14,85	13,03	77,22	425,00

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	200				
	- Crupe de griș	30	3,09	0,3	21,99	98,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pâine din făină de grâu	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	10	-	-	9,98	39,8
Total a treia zi			13,62	19,76	63,13	479,23

A patra 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	Pîrjoală de porc în sos de tomate	50/30				
	- 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	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	10	-	-	9,98	39,8
Total a patra zi			24,09	15,38	77,61	483,70

A cincea 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	7	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Tartină cu cașcaval	40/15				
	- Pâine din făină de grâu	40	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total a cincea zi			19,27	11,32	44,26	367,54

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Chiflă cu cașcaval	1/100gr	9,3	18,0	45,0	375,0
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
Total a șasea zi			15,34	23,15	62,68	517,8

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	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Gulaș de pui	80g				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	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	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	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a șaptea zi			24,20	14,41	85,15	516,52

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	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 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chifla	1/50	2,8	0,9	27,0	127,50
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			11,14	8,87	74,70	427,48

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi cu carne de pasăre	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
	- Sare	1,2	-	-	-	-
2	Tartină cu cașcaval	40/15				
	- Pâine din făină de grâu	40	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Suc de mere	200	0,99	-	20,15	91,77
Total a noua zi			29,73	16,23	95,13	590,01

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe arnăutcă cu unt					
	- Crupe arnăutcă	35	4,02	0,45	21,7	110,6
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Pîrjoală de pasăre în 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	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
4	Salată	35	0,95	1,93	5,14	42,92
5	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a zecea zi			24,58	16,44	77,11	501,42