

IP Liceul Teoretic

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

Aprobat
Director L.Hacina

**Meniul model pentru alimentația elevilor claselor primare
din IP Liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul iarnă – primavara 2022**

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	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			18,00	19,93	42,49	325,37

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz	150				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
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
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- 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	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a doua zi			23,39	10,71	74,87	429,57

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 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	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină 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	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a treia zi			10,65	15,39	65,85	442,88

A patra 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	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
4	Tartină cu cașcaval	30/15	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
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
Total a patra zi			33,14	21,59	93,27	638,83

A cincea 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	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Carne de pui in sos Bechamel	70				
	- Carne pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,69
	- Lapte 2,5 %	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
	- Sare	1,6	-	-	-	-
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	1 buc	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a cincea zi			29,31	12,98	134,20	691,42

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Corn cu cremă de vanilie	120	7,2	6,84	53,04	302,4
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
Total a șasea zi			20,39	11,71	72,45	463,34

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz cu zahăr și unt	150				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,9
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	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 șaptea zi			9,50	15,82	55,54	400,004

A opta 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	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct de sezon	1 buc	2,2	0,6	45,6	178,0
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a opta zi			26,14	9,07	125,91	623,49

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pîrjoală de pui	50				
	- 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
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt și legume	180				
	- Crupe de hrișcă	40	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Morcov	5	0,078	0,006	0,42	2,1
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Suc	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total a noua zi			24,66	11,30	84,98	484,98

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi piureu	150				
	- Cartofi	140	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	Salată de legume	35	0,94	0,07	2,27	14,66
3	Tartină 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
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a zecea zi			6,88	12,04	54,71	352,65