

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău Digitally signed by Stavenschi Victoria Date: 2026.07.30 12:21:56 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  Data ____ / ____ 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Digitally signed by Cuzor Doina Date: 2026.08.03 08:31:44 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  Data ____ / ____ 2026
---	---

Meniul- Model

pentru 10 zile

pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV (7-10 ani) din instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II din rl. Strășeni în perioada toamnă pentru anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200		15,15	11,04	41,38	365,40
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză de vaci 5%		60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,09	0,03	8,73	35,08
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		9,00	0,09	0,03	0,81	2,61
	Zahăr		8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,60	14,15	59,71	494,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				19,60	14,15	59,71	494,85

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		18,10	10,96	26,55	174,48
	Carne de pasăre, fără piele		70,56	14,68	6,21	4,23	83,97
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		20,80	0,27	0,02	1,46	8,53
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din orez puhav	1/120		3,29	4,99	28,13	201,61
	Orez		44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Legume proaspete feliate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii		50,35	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Pâine feliată	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,35	0,00	13,48	58,14
	Prune		50,40	0,35	0,00	6,55	29,74
	Zahăr		7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23,85	16,55	79,88	494,89
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				23,85	16,55	79,88	494,89

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din bulgur pe lapte	1/200		8,10	6,58	29,43	223,35
	Bulgur		29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte 2,5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
4.	Fructe proaspete	1/150		0,70	0,00	19,89	82,72
	Mere		176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,00	15,09	63,55	506,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				15,00	15,09	63,55	506,47

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pește în crusta de susan cu legume sotate la cuptor	1/70		23,92	11,25	24,16	222,08
	Pește fileu congelat		120,00	20,40	2,04	0,00	94,80
	Făină integrală		7,00	0,70	0,07	5,11	25,06
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
2.	Mămăligă	1/120		3,24	3,55	17,96	126,63
	Crupe de porumb		26,73	3,21	0,27	17,91	95,43
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
3.	Pâine feliată	1/20		2,22	0,24	13,83	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Legume feliate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii		50,35	0,30	0,00	2,11	9,06
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	24,52	104,26
	Fructe deshidratate (uscate)		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,80	15,34	68,76	515,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				27,80	15,34	68,76	515,43

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Ficat de pui în sos din smântână	1/70/20		16,15	8,60	13,10	170,61
	Ficat de găină		90,00	15,21	4,32	0,00	104,40
	Făină integrală		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		8,00	0,22	1,20	0,26	17,28
	Ceapă		12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piureu de cartofi	1/150		2,90	2,60	27,40	138,60
	Cartofi		144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată țărănească	1/50		2,44	8,02	9,43	83,97
	Roșii		19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
	Castraveți		18,60	0,15	0,00	0,56	2,23
	Ardei dulci		3,75	0,04	0,00	0,23	1,13
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
4.	Pâine feliată	1/20/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Ceai	1/200		0,00	0,00	8,91	36,52
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		9,00	0,00	0,00	8,91	36,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23,12	19,46	68,45	483,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				23,12	19,46	68,45	483,10

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Budincă din brânză de vaci cu stafide și smântână	1/120/5		17,38	13,23	20,12	317,71
	Brânză de vaci 5%		80,000	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de gris		14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		15,000	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,66	2,04	1,57	0,16	22,39
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Stafide		10,000	0,17	0,27	8,30	35,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Biscuiți în asortiment	1/30		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,000	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,000	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,34	16,16	46,82	514,51
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				24,34	16,16	46,82	514,51

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală școlarească	1/70		20,53	14,87	15,02	168,60
	Carne de pasăre, fără piele		26,95	5,61	2,37	1,62	32,07
	Carne de porc degresată		64,00	12,80	9,41	5,44	76,80
	Ceapă		4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		9,57	1,24	0,96	0,10	13,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Ragu din legume	1/150		2,55	2,21	27,59	97,69
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varză albă		80,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		25,000	0,25	0,10	0,75	4,75
	Mazăre conservată		5,000	0,25	0,01	0,65	2,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
3.	Pâine feliată	1/10/20		2,61	0,72	14,40	78,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
4.	Campot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe deshidratate (uscate)		20,000	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Fructe de sezon	1/100		0,43	0,11	16,20	62,64
	Pere		108,00	0,43	0,11	16,20	62,64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26,46	18,44	94,76	499,32
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				26,46	18,44	94,76	499,32

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Chifteluțe de pește în sos de legume	1/70/20		23,16	4,80	28,89	183,68
	Pește fileu congelat		120,00	20,40	2,04	0,00	94,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Făină integrală		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
2.	Paste fierte	1/120		4,52	3,05	33,34	185,40
	Paste făinoase din făină integrală		45,000	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată gustarea iepurașului	1/50		0,73	1,10	5,80	20,62
	Varză de pekin		32,80	0,39	0,07	1,05	3,94
	Morcov		12,80	0,17	0,01	0,90	5,25
	Ceapă		5,04	0,09	0,01	3,68	1,61
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,20	0,00	10,62	43,87
	Mere		50,16	0,20	0,00	5,67	23,58
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30,24	9,18	88,25	486,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				30,24	9,18	88,25	486,97

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		5,57	4,57	25,84	187,74
	Orez		26,73	1,95	0,53	16,84	97,56
	Lapte 2,5%		120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		3,000	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,63	11,65	9,73	170,57
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Cacao pe lapte	1/200		3,80	2,54	11,49	84,98
	Lapte 2,5%		120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Fructe proaspete	1/70		0,70	0,21	15,40	62,30
	Banane		70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,69	18,98	62,46	505,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				14,69	18,98	62,46	505,59

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Tocăniță țărănească	1/70		24,14	4,02	24,96	159,70
	Fileu de pasăre		91,00	22,75	1,82	0,91	103,74
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Făină integrală		5,000	0,50	0,05	3,65	17,90
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Terci din hrișcă puhav	1/120		5,37	2,91	29,89	182,44
	Crupe de hrisca		44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată fitness	1/50		1,84	5,51	5,79	70,49
	Sfeclă		44,00	0,75	0,00	4,75	18,92
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
4.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Ceai cu lămâie	1/200		0,10	0,03	10,76	43,37
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		9,60	0,10	0,03	0,86	2,78
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,06	12,70	81,00	509,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				33,06	12,70	81,00	509,40