





<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p> <p> E.TCACI</p> <p>Data 14 / 12 / 2023</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTEM.X" SRL</p> <p> CUZOR Doina</p> <p>Data 09 / 12 / 2023</p>
---	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV,
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală
alimentate de compania PONTEM.X SRL
pentru perioada iarnă-primavara pentru anul 2024**

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/150/30			6,84	7,05	27,37	279,30
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	2,00	0,65	27,00	180,00
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 5%		0,030	0,030	4,80	2,30	0,30	60,30
	Sare iodată		0,001					
2.	Ou fiert	1/50			5,66	4,35	0,44	62,21
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,050	0,040	5,66	4,35	0,44	62,21
3.	Tartină cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Ceai cu zahar si lamai	1/200			0,004	0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamai		0,006	0,005	0,004	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,16	15,75	42,75	455,24
		Gustare						
1.	Fruite proaspete	1/100	0,100	0,100	0,91	0,26	17,54	30,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					15,07	16,01	60,29	485,74

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume proaspete feliate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roși proaspete		0,053	0,050	0,30		2,11	9,06
2.	Parjoala de pui	1/80			12,26	11,03	24,72	142,94
	Carne pui		0,075	0,070	10,00	6,60	10,20	79,8
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,005	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,003	0,24	0,04	2,90	8,01
	Lapte 2,5%		0,010	0,025	0,75	0,50	5,40	13,00
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003			3,00		27,00
3.	Piureu de mazare	1/150			2,50	3,70	36,91	128,20
	Mazare uscată		0,070	0,070	2,50	0,70	36,9	101,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
4.	Pâine feliată	1/40		0,040	4,05	0,60	24,0	95,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	4,05	0,60	24,0	95,60
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l	1/200	0,200	0,200	0,40	0,4	21	90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,06	14,73	63,74	465,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					15,06	14,73	63,74	465,80

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Salata de vară	1/50		0,58	3,03	5,99	45,15
	Varza alba		0,040	0,26		1,73	9,92
	Ceapa verde		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,001		3,00		27,00
2.	Pește în crusta de porumb cu sos de legume	1/80/30		11,12	6,57	27,65	130,38
	Pește congelat		0,095	9,50	3,20		60,80
	Crupe de porumb		0,005	0,50	0,20	3,35	16,25
	Ulei de floare soarelui nerafinat		0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,020	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,020	0,50	0,06	21,46	9,41
3.	Piure de cartofi	1/100		2,44	4,83	26,19	158,28
	Cartofi		0,120	1,50	0,13	24,6	103,68
	Lapte 2,5%		0,010	0,90	0,60	1,5	15,60
	Unt fara grasini vegetale 82,5%		0,003	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,85	14,4	80,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,85	14,4	80,1
5.	Compot de fructe proaspete			0,25	0	9,63	40,79
	Fructe proaspete		0,040	0,25		4,68	20,5
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,14	15,28	59,83	454,70
		Gustare					
1.	Fructe proaspete	1/80	0,100	0,72	0,24	7,2	31,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				14,86	15,52	67,03	485,90

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
			Dejun					
1.	Terci de griș cu lapte	1/200			7,94	8,26	25,63	131,29
	Crupa de griș		0,025	0,016	1,90	0,16	10,61	20,50
	Lapte 2,5%		0,110	0,110	6,00	4,00	10,00	70,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,04	4,10	0,07	20,50
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu cascaval	1/30/10			6,44	4,79	2,50	97,70
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	2,50	77
	Brânză tare 45%		0,010	0,010	3,74	3,89		20
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	0,020	1,64	1,90	5,90	85,20
4.	Cacao cu lapte	1/200			4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,02	14,95	47,02	414,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					16,55	14,95	61,94	476,81

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Tocaniță din carne de pui cu legume sote	1/60/60		10,81	5,77	15,72	128,63
	Carne de pui dezosată/degresată		0,080	9,50	2,50	5,00	69,97
	Dovlecel		0,020	0,36	0,18	3,42	7,2
	Morcov		0,020	0,52	0,04	2,80	16,40
	Ceapă		0,010	0,43	0,05	4,50	8,06
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Terci din malai	1/200		1,54	4,69	6,47	134,60
	Crupe de porumb		0,050	1,50	0,59	6,40	95,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001				
3.	Tartină cu unt	1/20/5		2,82	4,13	9,60	109,27
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	1,20	3,89		56
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
4.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,20	14,60	37,01	393,66
			Gustare				
1.	Fructe proaspete,	1/130	0,130	0,54	0,14	28,6	78,3
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				15,74	14,74	65,61	471,96

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovaz cu fructe deshidratate	1/200		7,71	7,27	33,37	217,49
	Fructe (stafide, merisoare)		0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
	Lapte 2,5 %		0,120	6	2,3	10	80
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,05	42,3
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu unt și brânză tare	1/30/10/10		5,24	6,90	14,47	167,00
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,04	2,5	0,07	39
	Brânză tare (cascaval) 45%		0,010	2,5	3,5		50,6
3.	Cacao cu lapte	1/200		2,70	1,64	12,99	82,58
	Cacao cu lapte		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5 %		0,150	2,50	1,50	7,50	60,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,65	15,81	61,27	529,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				15,65	15,81	60,83	467,07

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Piept de pui în sos bechamel	1/60/40		11,64	8,65	17,19	220,26
	Piept pui		0,070	9,50	1,40	2,50	79,80
	Sos bechamel						
	Pâină de grâu integrală		0,003	1,00	0,10	7,30	50,60
	Smântână 15%		0,005	0,56	3,00	0,64	43,20
	Ceapă uscată		0,010	0,43	0,05	6,50	8,06
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,10	0,25	2,60
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		4,00		36,00
2.	Terci din arpacaș mărunt	1/200		1,20	4,20	11,94	90,62
	Crupe de arpacaș mărunt		0,030	1,20	1,20	11,94	63,62
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		3,00		27,00
3.	Salată din roșii și verdeață	1/50		0,48	2,52	8,31	12,08
	Roșii proaspete		0,053	0,30	2,50	2,11	9,06
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeață		0,001	0,04	0,00	0,07	0,33
4.	Pâine feliată	1/30		1,62	0,24	9,6	80,5
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	80,5
5.	Ceai cu zahar			0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,94	15,61	50,01	415,63
			Gustare				
1.	Fruite proaspete,	1/100	0,100	1,08	0,36	10,8	46,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				16,02	15,97	60,81	462,43

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pește înăbușit cu legume	1/70/40		10,71	6,61	30,55	148,96
	Pește congelat		0,095	8,5	1,22		45,3
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		5		45
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	5,6
	Dovlecel		0,040	0,27	0,14	2,57	5,4
	Tomate în suc propriu		0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Sare iodată		0,001				
	Pâină de grâu integrală		0,003	1	0,1	7,3	35,8
2.	Cartofi fierți	1/110		1,24	4,23	1,57	117,50
	Cartofi		0,130	1,2	0,13	1,5	78,5
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Salată țărănească cu mix de semințe	1/50		2,74	4,02	6,31	55,31
	Varza		0,050	0,45		3,02	15,20
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Mix de semințe		0,001	2,00	3,00	1,72	22,30
	Ardei dulce		0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/30		1,20	0,24	9,60	50,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,2	0,24	9,6	50,3
5.	Compot din fructe	1/200		0,14	0,00	8,93	35,49
	Fructe proaspete		0,040	0,14		3,98	15,20
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,03	15,10	56,96	407,56
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	0,100	0,54	0,14	10,6	60,3
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				16,57	15,24	67,56	467,86

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orez pe lapte	1/200			7,85	8,60	22,95	178,89
	Crupa de orez		0,025	0,025	1,81	0,5	10,5	50,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,005	0,04	4,10	1,2	38,00
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte		0,120	0,200	6	4,00	6,3	70,00
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10			5,54	4,49	9,60	90,10
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
	Brânză tare (cascaval)		0,010	0,015	3,74	3,89		38,5
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	0,030	2,46	2,85	22,2	189,36
4.	Ceai cu lamie	1/200			0,20	0,14	5,49	22,58
	Ceai infuzie		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,05	13,23	60,24	480,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					16,05	16,08	60,24	480,93

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Chiftele de pui în sos dulce acrișor	1/80/50		12,49	12,69	18,69	237,11
	Carne de pui		0,075	10,50	1,40	2,50	79,80
	Sare iodată		0,001				
	Oua de categor "Extra"		0,003	0,60	0,87	1,20	12,44
	Pesmeți		0,010	0,20	0,24	3,84	20,64
	Sos dulce acrișor cu semințe de susan						
	Morcov		0,020	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,010	0,57	0,07	5,60	10,75
	Semințe de susan		0,001	0,00	7,00	1,72	65,50
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
	Rosii în suc propriu		0,015	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Hrișcă cu unt	1/150		1,54	2,90	10,12	86,00
	Crupe de hrișcă		0,030	1,50	0,60	10,05	47,00
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,04	2,30	0,07	39,00
3.	Legume proaspete	1/50		0,46	0	3,19	13,68
	Roșii proaspete		0,050	0,46		3,19	13,68
4.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,200	0,40	0,4	15,15	90
	Fructe proaspete		0,040	0,25		10,2	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30		1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,51	16,23	56,75	480,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				16,51	16,23	56,75	480,19