



COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hîncești CEBOTARI Oleg /   Data <u>05</u> / <u>08</u> 2025	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL  Cuzor Doina Data <u>04</u> / <u>08</u> 2025
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor cu dejun din clasele gimnaziale (10-14 ani)
din instituțiile de învățămînt primar, gimnazial și liceal din raionul
Leova
în perioada toamna pentru anul 2025

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		5,14	4,34	24,25	205,27
	Orez, șlefuit		0,025	1,83	0,50	15,75	120,30
	Lapte 2.5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Biscuiți la ceai	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
4.	Cacaco cu lapte	1/200		3,30	2,20	10,45	77,49
	Cacao pudră		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,23	18,90	78,83	611,26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				14,23	18,90	78,83	611,26

		Marti		Saptămâna 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pârjoală de pui	1/70		15,19	8,36	9,96	199,39
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,060	13,52	5,72	3,90	142,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2.5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din hrișcă puhav cu legume	1/150		4,70	5,56	36,60	193,50
	Crupe de hriscă		0,040	3,20	0,16	30,40	158,00
	Morcov		0,020	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă		0,020	1,20	3,20	5,70	12,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
	3.	Roșii proaspete	1/50		0,50	0,10	1,50
	Roșii proaspete		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Fructe proaspete	1/100		0,40	0,00	11,30	45,00
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	45,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,98	14,62	92,27	614,13
	TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUA II			24,98	14,62	92,27	614,13

Miercuri								Săptămâna 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal				
			Dejun								
			Dejun								
1.	Salata din mazare verde	1/50		2,33	2,60	29,00	60,72				
	Ceapă		0,010	0,39	0,07	1,05	3,94				
	Mazare verde		0,030	1,56	2,50	23,20	45,60				
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84				
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,001	0,07	0,01	3,07	1,34				
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/70		15,21	3,58	24,33	130,59				
	Pește congelat		0,070	13,77	1,38		63,99				
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90				
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,002		2,00		27,00				
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84				
	Pasta de tomate		0,001	0,20	0,08	0,60	3,80				
	Sare iodată		0,001								
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,40	8,06				
3.	Mamaliguță	1/150		2,04	4,90	13,47	104,00				
	Crupe de porumb		0,030	2,00	0,80	13,4	65,00				
	Sare iodată		0,001								
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,04	4,10	0,1	39,00				
4.	Pâine feliată	1/40		2,43	0,36	14,4	125,6				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	2,43	0,36	14,4	125,6				
5.	Compot de fructe uscate	1/200		0,32	0	10,8	108,24				
	Fructe uscate		0,015	0,32		5,85	87,95				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,58	11,08	66,80	529,15				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				19,58	11,08	66,80	529,15				

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
			Dejun				
1.	Cartofi înăbușiți	1/150		3,55	2,19	31,98	184,15
	Cartofi		0,160	3,20	0,16	30,40	158,00
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulas de pui	1/60		13,82	7,75	5,33	167,30
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,050	13,52	5,72	3,90	142,00
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Pâine feliată	1/50		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,77	9,94	50,59	437,57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				17,77	9,94	50,59	437,57

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Fileu de pui julien în sos alb	1/60		15,75	4,72	5,08	196,90
	Fileu de pasăre		0,060	15,00	1,20	0,60	125,30
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,003	0,08	0,45	0,10	15,60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	25,80
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Paste fierte	1/200		3,02	1,89	16,78	201,20
	Paste făinoase		0,055	3,00	0,25	16,75	185,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată de varza	1/50		0,87	1,06	10,60	30,65
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,80	16,40
	Varza		0,040	0,30	0,02	7,50	3,75
	Verdeată		0,001	0,05	0,00	0,30	1,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,83	8,27	65,36	598,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				23,83	8,27	65,36	598,99

		Luni		Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		6,02	3,89	24,75	208,37
	Fulgi de ovas		0,025	3,00	0,25	16,75	128,60
	Lapte 2.5%		0,120	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	211,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ou fiert	1 buc.		7,80	6,00	0,60	112,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,80	6,00	0,60	112,30
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,95	18,69	54,43	552,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				17,95	18,69	54,43	552,46

Marti							
Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Chifteluțe de pui în sos de legume	1/70/20		18,70	10,57	14,16	199,58
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,060	16,64	7,04	4,80	120,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,003	0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Piureu de cartofi	1/150		3,38	1,00	31,14	169,00
	Cartofi		0,180	3,20	0,16	30,40	158,00
	Lapte 2,5%		0,020	0,17	0,02	0,73	3,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,001	0,01	0,82	0,01	7,80
3.	Salatăă din varza	1/50		0,43	1,04	2,13	20,40
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Varza		0,050	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/50		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	50,20
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	50,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,55	14,11	91,64	604,92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				27,55	14,11	91,64	604,92

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pește copt în sos de legume	1/60/10		11,40	3,17	6,81	150,90
	Pește		0,070	10,20	1,02	0,00	98,50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din malai	1/200		2,42	1,84	13,43	141,20
	Crupe de mălai		0,030	2,40	0,20	13,40	125,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată țărănească	1/50		0,49	1,02	2,89	24,60
	Roșii proaspete		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/50		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,26	0,41	17,40	74,14
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	68,30
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	68,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,46	7,94	75,83	588,14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				19,46	7,94	75,83	588,14

		Joi Săptămâna 2						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
			Dejun					
1.	Terci di hrișcă pe lapte	1/200		10,86	5,00	33,38	337,90	
	Crupe de hrișcă		0,040	4,46	0,58	32,97	202,50	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,001	0,01	0,82	0,01	35,20	
	Lapte 2,5%		0,110	6,40	3,60	0,40	100,20	
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	0,00	0,00	
2.	Tartină cu unt și magiun	1/30/10/15		4,81	10,16	70,83	222,42	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00	
	Magiun		0,015	2,30	1,60	56,30	64,32	
3.	Cacaco cu lapte	1/200		3,30	2,20	10,45	77,49	
	Cacao pudră		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20	
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,97	17,36	114,66	637,81	
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX			18,97	17,36	114,66	637,81	

Vineri							
Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Papricaș din carne de pui	1/60/10		20,70	3,70	3,96	176,80
	Fileu de pasăre		0,065	20,00	1,60	0,80	142,30
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piure de mazare	1/200		11,50	2,50	26,50	238,00
	Mazăre uscată		0,070	11,50	0,50	26,50	220,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata fitness	1/50		2,02	4,50	7,34	67,55
	Sfeclă		0,060	1,02	0,00	6,48	25,80
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Ceai cu lămâie	1/200		9,05	3,02	53,40	21,74
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/50		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				47,77	15,22	115,20	633,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				47,77	15,22	115,20	633,09