



<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Nationala pentru Sănătate Publică</p> <p>Şef CSP Chisinau</p> <p>Ludochia Tcaci</p> <p>Data <u>11</u> / <u>11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL</p> <p>Brînzilă Sergiu</p> <p>Data <u>6</u> / <u>11</u> 2019</p>
--	---

Meniu-Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentarea copiilor claselor V-IX  
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din municipiul  
Chisinau  
în perioada iarna-primavara  
pentru anul 2019-2020

		<b>Ziua I                      Săptămîna 1</b>					
<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Volumul bucatelor g</b>	<b>Brutto kg</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Valoarea energetica Kcal</b>
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din orez pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt</b>	<b>1/30/15/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,050	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>5</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>15,50</b>	<b>21,34</b>	<b>79,23</b>	<b>607,67</b>

Ziua II Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din ovaz pe lapte si stafide</b>	<b>1/300/10</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert</b>	<b>1/30/40/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>5</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>TOTAL</b>				<b>18,91</b>	<b>22,82</b>	<b>90,33</b>	<b>592,61</b>

Ziua III Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
1.	<b>Terci din griu pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	<b>integrala fortificata cu fier si</b>	<b>1/30/15/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
5.	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>18,15</b>	<b>20,21</b>	<b>76,93</b>	<b>583,47</b>

Ziua IV Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din mei pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare</b>	<b>1/60/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>15,38</b>	<b>18,70</b>	<b>88,30</b>	<b>639,14</b>

Ziua V Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci de ovaz pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/30/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>17,77</b>	<b>20,06</b>	<b>68,47</b>	<b>591,83</b>

Ziua VI Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din gris pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de gris		0,030	3,37	0,21	21,79	122,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert</b>	<b>1/60/40</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>18,85</b>	<b>12,53</b>	<b>81,44</b>	<b>586,50</b>

Ziua VII Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din hrisca pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Cacao pe lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lapte 2,5%		0,200	4,5	3	7,5	78
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun</b>	<b>1/30/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>18,51</b>	<b>12,50</b>	<b>86,49</b>	<b>596,27</b>



		Ziua VIII		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din orz pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/60/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>TOTAL</b>				<b>14,74</b>	<b>17,48</b>	<b>88,56</b>	<b>612,93</b>

Ziua IX Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci orez pe lapte cu stafide</b>	<b>1/300/10</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun</b>	<b>1/30/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,10	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>11,90</b>	<b>9,47</b>	<b>83,95</b>	<b>572,40</b>

Ziua X Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste fainoase pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare</b>	<b>1/30/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
<b>5.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,10	41,36
	<b>TOTAL</b>			<b>15,78</b>	<b>12,82</b>	<b>70,79</b>	<b>553,82</b>