

IP Liceul Teoretic

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

Aprobat
Director L.Hacina

MENIU MODEL

**pentru alimentația copiilor claselor primare
din IP Liceul teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul toamnă- iarnă 2022**

Orhei 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	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
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 cu sos de legume	80				
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	2	0,206	0,022	1,412	6,68
	- 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	0,99	0,2	20,15	91,77
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a doua zi			23,14	10,43	94,44	426,66

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	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
Dejun						
1	Cartofi cu carne	250				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	12	0,58	-	1,9	7,9
	- Ulei	16				
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a patra zi			6,88	12,04	54,71	352,65

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Terci din crupe de orez cu unt	150g				
	- Crupe de orez	30	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Pîrjoală cu sos de legume cu smîntîină	80g				
	- Carne de pasăre	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
	- Morcov	8	0,104	0,008	0,552	2,56
	- Ceapă	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Pastă de tomate	2	0,01	-	0,32	1,32
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Făină de grîu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	5	0,145	0,125	0,24	2,7
	- Smîntîină	5	0,054	0,2	0,078	2,38
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
Total a cincea zi			22,17	10,92	77,30	434,00

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pateu cu umplură	100	7,2	6,84	53,04	302,4
2	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a șasea zi			7,2	6,84	63,02	342,20

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 gem	30/10/20				
	- 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
	- Gem	20				
3	Fruct	±200g	3,75	0,5	54,5	237,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a șaptea zi			9,77	11,90	110,04	582,90

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	180g				
	- Crupe de mazăre	65	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Pîrjoală de pasăre	50g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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
4	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a opta zi			34,54	9,92	126,90	647,86

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- Crupe de orez	40	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine 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 și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a noua zi			11,09	16,45	71,95	480,53

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pîrjoală cu sos de legume	80				
	- Carne de pasăre	40				
	- 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 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 zecea zi			15,58	9,40	87,35	441,47

