



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E.TCACI

Data 1 / 12 2023

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



CUZOR Doina

Data 28 / 11 2023

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 către compania „Pontem. X” SRL pentru perioada iarnă-
primavara pentru anul 2024

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte cu fructe confiate	1/200/5		8,72	6,60	40,16	345,00
	Crupe de orez		0,030	2,53	0,69	21,83	189,50
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Caise confiate		0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lapte		0,120	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Tartină cu unt și cascaval	1/30/10/10		5,69	12,59	9,73	252,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	105,30
	Brânză tare 45%		0,010	3,99	4,15		69,30
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,08	8,20	0,1	78,00
3.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200		0,004	0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001				1,30
	Lamai		0,006	0,004	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,41	19,20	55,16	618,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				14,41	19,20	55,16	618,93

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Salată din morcov condimentat cu semințe de susan	1/50		2,66	8,06	10,65	93,59
	Morcov proaspăt		0,060	0,52	0,04	2,80	16,40
	Semințe de susan		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Condimente (coreean)		0,001	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00		9,00
2.	Parjoala de pui	1/80		17,25	10,64	15,78	157,68
	Carne pui		0,075	14,78	6,25	4,26	84,55
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
3.	Legume înăbușite	1/150		3,54	3,18	44,92	156,10
	Varza		0,100	0,64	0,00	4,3	24,80
	Cartofi		0,080	2,16	0,11	20,5	86,40
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,7	9,84
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
4.	Pâine feliată	1/40		4,05	0,60	24,0	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	4,05	0,60	24,0	133,50
5.	Compot de fructe proaspete	1/200		0,32	0	10,8	46,84
	Fructe proaspete		0,040	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
Gustare							
1.	Fructe proaspete,	1/100	0,100	1,4	0,42	30,82	124,6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29,22	22,90	136,97	712,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				29,22	22,90	136,97	712,31

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Salata din varza cu porumb și verdeată	1/50		2,63	8,13	6,72	84,43
	Varza		0,040	0,39	0,07	1,05	3,94
	Ceapa		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Porumb		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,001		1,00		9,00
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/80/30		15,21	4,58	24,33	192,20
	Pește congelat		0,095	13,77	1,38		125,60
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Pasta de tomate		0,002	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	1/200		2,04	4,90	13,47	173,26
	Crupe de porumb		0,050	2,00	0,80	13,4	134,26
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,40	0,4	21	90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,88	17,61	44,52	619,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				20,41	17,61	59,44	682,03

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din arpacaș cu lapte	1/200		8,42	8,30	28,29	278,94
	Crupa de arpacaș		0,040	2,38	0,20	13,27	115,65
	Lapte 2,5%		0,100	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt si cascaval	1/30/5/10		6,48	8,89	14,47	213,60
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	105
	Brânză tare 45%		0,010	3,74	3,89		69
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39
4.	Cacao cu lapte	1/200		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,54	19,09	70,55	678,32
		Gustare					
1.	Fructe proaspete,	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				17,07	19,09	85,47	740,36

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Șnițel de pui înpăiat în semințe de susan	1/60/		20,88	15,73	10,60	259,14
	Fileu de pui		0,070	15,75	1,26	0,63	85,65
	Ou		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,001				
	Semințe de susan		0,001	3,00	10,50	2,58	98,25
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Piure din cartofi	1/110		3,23	4,63	25,69	153,08
	Cratofi		0,130	2,59	0,13	24,62	103,68
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,001				
3.	Legume porționate	1/50		0,85	2,02	14,45	34,8
	Roșii		0,050	0,29		2	8,55
4.	Pâine porționată	1/30/		1,62	0,24	9,60	105,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	105,30
5.	Ceai	1/200		0,04	0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25,77	20,61	51,16	538,85
		Gustare					
1.	Fructe proaspete,	1/100	0,100	0,89	0,22	88,8	42,18
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				27,51	22,85	154,41	615,83

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		7,82	8,25	22,00	254,66
	Lapte 2,5 %		0,110	6	4	10	104
	Crupe de hrișcă		0,030	1,78	0,15	9,95	103,54
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu unt	1/30/10		7,73	10,18	14,47	218,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	105,30
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,04	4,1	0,07	39
3.	Ou fiert	1/50		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Ceai	1/200		0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,34	23,65	39,96	560,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				22,34	23,65	39,96	560,28

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Papricaș de pui cu legume	1/70/20		20,84	4,81	16,60	186,71
	Carne de pui		0,080	19,25	1,54	0,77	108,32
	Făină de grâu integrală		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Morcov		0,015	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ceapă uscată		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Paste cu legume	1/150		5,70	2,78	50,98	213,74
	Paste		0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Morcov		0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă uscată		0,015	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pasta de tomate		0,002	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
3.	Legume murate porționate	1/50		1,00	0,20	3,00	12,00
	Roșii/Castraveți murați		0,050	1,00	0,20	3,00	12,00
4.	Pâine feliată	1/30		1,62	0,24	9,6	105,3
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	105,30
5.	Ceai cu zahar		0,04		0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,006	0,04	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29,20	8,04	85,45	539,08
		Gustare					
1.	Fructe proaspete,	1/100	0,100	0,53	0	14,92	62,04
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			29,73	8,04	100,37	601,12

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		14,69	4,53	27,98	204,85
	Pește congelat		0,090	12,75	1,28		120,35
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Pasta de tomate		0,002	0,2	0,08	0,6	3,8
	Sare iodată		0,001				
	Făină de grâu integrală		0,005	1	0,1	7,3	35,8
2.	Terci de grâu cu legume	1/200		2,23	4,57	32,62	129,17
	Crupe de grâu mărunț		0,040	1,45	0,4	12,47	72,27
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,04	4,1	0,07	39
3.	Salată țărănească cu mix de semințe	1/50		2,97	8,04	5,87	94,98
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Mix de semințe		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Mazare verde		0,005	0,50	0,02	1,30	4,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/30		1,62	0,24	9,60	105,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	105,30
5.	Compot din fructe	1/200		0,18	0,05	11,70	46,39
	Fructe proaspete,		0,040	0,18	0,05	6,75	26,10
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,69	17,43	87,77	580,69
Gustare							
1.	Fructe proaspete , banane	1/100	0,100	1,4	0,42	30,8	124,6
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			23,09	17,85	118,57	705,29

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz pe lapte cu stafide	1/200/40		8,10	8,70	23,48	206,31
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,05	48,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Stafide		0,005	0,56		3,36	14,56
	Lapte 2,5%		0,120	6	4,00	10	104,00
2.	Biscuiți	1/60	0,060	20,30	15,52	16,33	250,00
3.	Tartina cu magiun	1/20/10		2,74	5,00	14,47	202,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,7	0,9	14,4	77,4
	Magiun		0,020	0,04	4,1	0,07	125
4.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,10	27,36	52,80	759,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				33,10	27,36	52,80	759,29

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz pe lapte cu stafide	1/200/40		8,10	8,70	23,48	206,31
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,05	48,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Stafide		0,005	0,56		3,36	14,56
	Lapte 2,5%		0,120	6	4,00	10	104,00
2.	Biscuiți	1/60	0,060	20,30	15,52	16,33	250,00
3.	Tartina cu magiun	1/20/10		2,74	5,00	14,47	202,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,7	0,9	14,4	77,4
	Magiun		0,020	0,04	4,1	0,07	125
4.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,10	27,36	52,80	759,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				33,10	27,36	52,80	759,29

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Tocaniță din carne de porc	1/50/30		1,98	12,54	19,42	142,61
	Crane de purcel degresata		0,075	1,28	9,41	5,44	99,87
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pasta de tomate		0,002	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200		13,74	1,42	31,65	195,26
	Mazare		0,070	13,73	0,60	31,64	187,46
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,01	0,82	0,01	7,80
3.	Salata de iarnă	1/50		3,3	8,02	9,75	108,58
	Sfecla		0,050	1,09		6,91	27,52
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Semințe de floarea soarelui		0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot de fructe uscate			0,26	0,41	17,4	74,14
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30		2,93	0,6	16,8	131,1
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,03	0,3	12	105,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,21	22,99	95,02	651,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				22,21	22,99	95,02	651,69