

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Balti _____ CHIȘLARI Veaceslav Data_____/_____/_____2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data_____/_____/_____2025
---	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația la pachet a elevilor din clasele I-IX din instituțiile
de educație primar, gimnazial si liceal din mun. Bălți
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

Luni						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Fructe proaspete	1/150	0,70	0,00	19,89	82,72
2.	Chiflă cu scorțișoară	1/80	14,55	17,45	38,53	410,79
3.	Iaurt natural 2,6% fara adaosuri	1/100	2,0	3,0	4,0	75,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			17,25	20,45	62,42	568,51

Miercuri						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	2,46	2,85	22,20	138,52
2.	Oua "Extra" fiert	1 buc.	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Tartina cu unt și brânza tare	1/40/10/15	4,54	13,51	28,93	303,89
4.	Ceai din amestec din plante	1/200	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			13,79	21,58	61,55	557,64

Marți aptămână						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Fructe proaspete	1/150	0,61	0,15	22,95	88,74
2.	Sandwich cu carne de pui si legum proaspete	1/40/50/20	19,83	10,11	40,28	353,92
3.	Compot din fructe uscate	1/200	0,5	0,8	34,8	148,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			20,95	11,07	98,03	590,94

Joi						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Fructe proaspete	1/100	0,39	0,00	10,94	45,50
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/11	6,24	3,59	19,20	151,50
3.	Chiflă cu gem	1/80	6,71	5,11	50,14	283,85
4.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,3	0,5	16,6	71,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			13,68	9,24	96,88	552,65

Vineri						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Roşii proaspete	1/50	0,40	0,00	2,40	10,11
2.	Sandwich cu pârjoală	1/40/60	20,30	27,52	39,91	485,83
3.	Băăutură din citrice	1/200	0,18	0,02	7,3	50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			20,88	27,54	49,61	545,94

Luni						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Fructe proaspete	1/100	0,70	0,00	19,89	82,72
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10/10	11,55	14,34	38,53	366,10
3.	Ouă "Extra" fiert	1/60	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu lamâie	1/200	0,03	0,01	10,17	41,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			12,28	14,35	68,59	564,92

Marti						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Fructe proaspete	1/150	0,58	0,14	21,60	83,52
2.	Chiflă cu mere	1/80	14,57	13,52	45,30	399,15
3.	Compot din fructe uscate	1/200	0,3	0,5	24,5	104,26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			15,19	17,76	66,97	586,93

Miercuri						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Castraveți murați	1/25	0,76	0,00	0,20	9,00
2.	Sandwich cu carne de pui si legum proaspete	1/40/60/25/	23,35	9,04	49,91	458,70
3.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,34	0,54	16,60	71,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			24,45	9,58	66,71	539,50

Joi						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Fructe proaspete	1/150	0,73	0,21	18,79	72,04
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10/12	9,80	12,53	38,53	340,02
3.	Cacao cu lapte	1/200	6,20	4,14	20,44	146,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			16,73	16,88	77,76	558,93

Vineri						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1.	Fructe proaspete	1/100	0,45	0,00	2,70	13,50
2.	Roşii proaspete	1/25	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Tartină cu pârjoală şcolareasca	1/40/60	8,68	11,22	69,48	428,43
4.	Ceai cu lamâie	1/200	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			7,24	5,22	13,12	557,16