



<b>COORDONAT</b> Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E. Teaci Data <u>20</u> / <u>06</u> 2024	<b>APROB</b> Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina Data <u>13</u> / <u>06</u> 2024
---	---

**Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația elevilor cu dejun din clasele primare 1-4 din  
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din raionul Strășeni  
în perioada vară-toamnă  
pentru anul 2024**

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	<b>Terci din bulgur pe lapte</b>	<b>1/200/</b>		<b>8,55</b>	<b>6,33</b>	<b>31,86</b>	<b>246,07</b>
	Crupe de bulgur		0,030	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte		0,100	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	<b>Tartină cu unt și cascaval</b>	<b>1/20/10/10</b>		<b>5,69</b>	<b>12,59</b>	<b>9,73</b>	<b>191,00</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brânză tare 45%		0,010	3,99	4,15		59,60
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,08	8,20	0,1	78,00
3.	<b>Ceai cu zahar si lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,004</b>	<b>0,01</b>	<b>5,27</b>	<b>21,33</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamai		0,006	0,004	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,24</b>	<b>18,93</b>	<b>46,86</b>	<b>458,40</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>14,24</b>	<b>18,93</b>	<b>46,86</b>	<b>458,40</b>

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Roșii porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>2,80</b>	<b>16,40</b>
	Roșii proaspete		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
2.	<b>Parjoala de pui</b>	<b>1/80</b>		<b>17,25</b>	<b>10,64</b>	<b>15,78</b>	<b>157,68</b>
	Carne pui		0,070	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.	<b>Piureu din cartofi</b>	<b>1/150</b>		<b>2,18</b>	<b>1,75</b>	<b>20,55</b>	<b>102,00</b>
	Cartofi		0,200	2,16	0,11	20,5	86,40
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/40</b>		<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	4,05	0,60	24,0	133,50
5.	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>46,84</b>
	Fructe proaspete		0,040	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete,</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,82</b>	<b>124,6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>25,72</b>	<b>13,45</b>	<b>104,75</b>	<b>581,02</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>25,72</b>	<b>13,45</b>	<b>104,75</b>	<b>581,02</b>

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	<b>Salata din varza și verdeață</b>	<b>1/80</b>		<b>2,50</b>	<b>8,08</b>	<b>5,91</b>	<b>80,11</b>
	Varza		0,070	0,39	0,07	1,05	3,94
	Ceapa		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ardei/castraveti		0,005	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeața		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,001		1,00		9,00
2.	<b>Parjoala din pește în sos de legume sotate</b>	<b>1/70/30</b>		<b>15,21</b>	<b>4,58</b>	<b>24,33</b>	<b>130,59</b>
	Pește congelat		0,060	13,77	1,38		63,99
	Lapte 2,5%		0,010				
	Paine		0,010				
	Ceapă		0,010				
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Pesmeți						
	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.	<b>Mamaliguță</b>	<b>1/200</b>		<b>2,04</b>	<b>4,90</b>	<b>13,47</b>	<b>104,00</b>
	Crupe de porumb		0,050	2,00	0,80	13,4	65,00
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
5.	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1</b>	<b>1/200</b>	<b>0,200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>90</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>19,75</b>	<b>17,56</b>	<b>43,71</b>	<b>484,80</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>20,28</b>	<b>17,56</b>	<b>58,63</b>	<b>546,84</b>

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200			8,42	8,30	28,29	233,98
	Paste fainoase		0,050	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Branza de vaci 5%		0,040	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare		0,001	0,005			4,95	20,29
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	0,030	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacao cu lapte	1/200			4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>12,76</b>	<b>11,10</b>	<b>70,48</b>	<b>497,16</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>					<b>13,29</b>	<b>11,10</b>	<b>85,40</b>	<b>559,20</b>

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	<b>Fileu de pui sotat</b>	<b>1/60/</b>		<b>15,75</b>	<b>4,26</b>	<b>0,63</b>	<b>98,82</b>
	Fileu de pui		0,070	15,75	1,26	0,63	71,82
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
2.	<b>Orez cu legume</b>	<b>1/150</b>		<b>3,23</b>	<b>4,63</b>	<b>25,69</b>	<b>153,08</b>
	Crupe de orez		0,050	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		0,005				
	Porumb		0,005	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002				
	Sare iodata		0,001				
3.	<b>Legume porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,85</b>	<b>2,02</b>	<b>14,45</b>	<b>34,8</b>
	Roșii		0,050	0,29		2	8,55
4.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/</b>		<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,60</b>	<b>53,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,40
5.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>5,27</b>	<b>21,33</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>20,64</b>	<b>9,14</b>	<b>41,19</b>	<b>326,63</b>
		Gustare					
1.	<b>Fructe proaspete,</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,89</b>	<b>0,22</b>	<b>88,8</b>	<b>42,18</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>22,38</b>	<b>11,38</b>	<b>144,44</b>	<b>403,61</b>

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din hrișcă pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>7,82</b>	<b>8,25</b>	<b>22,00</b>	<b>204,13</b>
	Lapte 2,5 %		0,110	6	4	10	104
	Crupe de hrișcă		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,1	0,07	39
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/30/10</b>		<b>7,73</b>	<b>10,18</b>	<b>14,47</b>	<b>190,90</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,04	4,1	0,07	39
<b>3.</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/50</b>		<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,52</b>	<b>74,65</b>
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>22,34</b>	<b>23,65</b>	<b>39,96</b>	<b>481,85</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>22,34</b>	<b>23,65</b>	<b>39,96</b>	<b>481,85</b>

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	<b>Tocanita de pui cu legume</b>	<b>1/70/20</b>		<b>20,84</b>	<b>4,81</b>	<b>16,60</b>	<b>166,17</b>
	Carne de pui		0,080	19,25	1,54	0,77	87,78
	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.	<b>Paste fierte</b>	<b>1/150</b>		<b>5,00</b>	<b>2,65</b>	<b>37,00</b>	<b>198,00</b>
	Paste		0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
3.	<b>Legume porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>
	Roșii/Castraveți		0,050	1,00	0,20	3,00	12,00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>		<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,6</b>	<b>53,4</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	<b>Ceai cu zahar</b>			<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>5,27</b>	<b>21,33</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,006	0,04	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>28,50</b>	<b>7,91</b>	<b>71,47</b>	<b>450,90</b>
		Gustare					
1.	<b>Fructe proaspete,</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>29,03</b>	<b>7,91</b>	<b>86,39</b>	<b>512,94</b>



ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/70/40</b>		<b>14,69</b>	<b>4,53</b>	<b>27,98</b>	<b>143,75</b>
	Pește congelat		0,090	12,75	1,28		59,25
	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.	<b>Terci de grâu cu legume</b>	<b>1/200</b>		<b>2,23</b>	<b>4,57</b>	<b>32,62</b>	<b>129,17</b>
	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.	<b>Salată țărănească cu mix de semințe</b>	<b>1/50</b>		<b>2,97</b>	<b>8,04</b>	<b>5,87</b>	<b>94,98</b>
	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.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>		<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,60</b>	<b>53,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	<b>Compot din fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>11,70</b>	<b>46,39</b>
	Fructe proaspete,		0,040	0,18	0,05	6,75	26,10
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>21,69</b>	<b>17,43</b>	<b>87,77</b>	<b>467,69</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete , banane</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>23,09</b>	<b>17,85</b>	<b>118,57</b>	<b>592,29</b>

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din fulgi de ovaz pe lapte cu stafide</b>	<b>1/200/40</b>		<b>8,10</b>	<b>8,70</b>	<b>23,48</b>	<b>206,31</b>
	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.	<b>Biscuiți</b>	<b>1/60</b>	<b>0,060</b>	<b>20,30</b>	<b>15,52</b>	<b>16,33</b>	<b>250,00</b>
3.	<b>Tartina cu magiun</b>	<b>1/20/10</b>		<b>2,74</b>	<b>5,00</b>	<b>14,47</b>	<b>202,40</b>
	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.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>4,70</b>	<b>3,14</b>	<b>12,99</b>	<b>100,58</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>33,10</b>	<b>27,36</b>	<b>52,80</b>	<b>759,29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>33,10</b>	<b>27,36</b>	<b>52,80</b>	<b>759,29</b>

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Parjoala în legume sotate</b>	<b>1/50/30</b>		<b>1,98</b>	<b>12,54</b>	<b>19,42</b>	<b>119,54</b>
	Crane de purcel degresata		0,030	1,28	9,41	5,44	76,80
	Carne de pui		0,030				
	Sare iodată		0,001				
	Oua		0,003				
	Paine		0,010				
	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
<b>2.</b>	<b>Piure de mazare</b>	<b>1/200</b>		<b>13,74</b>	<b>1,42</b>	<b>31,65</b>	<b>195,26</b>
	Mazare		0,100	13,73	0,60	31,64	187,46
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,01	0,82	0,01	7,80
<b>3.</b>	<b>Salata</b>	<b>1/50</b>		<b>3,3</b>	<b>8,02</b>	<b>9,75</b>	<b>108,58</b>
	Sfecla		0,050	1,09		6,91	27,52
	Fructe de sezon		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
<b>4.</b>	<b>Compot de fructe uscate</b>			<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>17,4</b>	<b>74,14</b>
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>5.</b>	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>		<b>2,93</b>	<b>0,6</b>	<b>16,8</b>	<b>92,55</b>
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,03	0,3	12	66,75
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>22,21</b>	<b>22,99</b>	<b>95,02</b>	<b>590,07</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>22,21</b>	<b>22,99</b>	<b>95,02</b>	<b>590,07</b>