



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Chișinău



E.TCACI

Data 30 / 11 2023

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



CUZOR Doina

Data 28 / 11 2023

Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația elevilor cu dejun din clasele primare I-IV din  
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal alimentate de  
compania "PONTEM.X" SRL în perioada iarnă-primăvară  
pentru anul 2024

Luni Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	<b>Terci din orez pe lapte</b>	1/200		6,07	206,33	25,78	197,78
	Crupe de orez		0,023	2,73	0,23	15,26	81
	Zahar		0,005			4,95	20
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,110	3,30	202,00	5,50	57,20
2.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60
3.	<b>Ou fiert</b>	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	<b>Cacao cu lapte</b>	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>20,36</b>	<b>217,12</b>	<b>56,11</b>	<b>438,17</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>20,36</b>	<b>217,12</b>	<b>56,11</b>	<b>438,17</b>

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Legume de sezon înăbușite cu carne de pui</b>	<b>1/200</b>		<b>17,3</b>	<b>10,85</b>	<b>14,65</b>	<b>263,96</b>
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25
2.	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>9,60</b>	<b>80,60</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6
3.	<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>22,73</b>	<b>15,65</b>	<b>3,25</b>	<b>434,56</b>
		<b>Gustare</b>					
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)</b>	<b>1/80</b>	<b>0,080</b>	<b>0,57</b>		<b>10,53</b>	<b>47,79</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>23,30</b>	<b>15,65</b>	<b>13,78</b>	<b>482,35</b>

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/40		16,20	8,95	37,70	338,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001		2,00		18
	Ulei de floarea soarelui		0,002				
	Brânză de vaci		0,040	11,20	6,30	0,70	140,70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>17,86</b>	<b>16,14</b>	<b>74,52</b>	<b>579,19</b>
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/70	0,080	0,61	0,17	15,66	46
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>18,47</b>	<b>16,31</b>	<b>90,18</b>	<b>625,19</b>

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de porumb</b>	1/100		2,04	4,90	13,47	104,00
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005				
2.	<b>Pește înăbușit în sos din legume sotate</b>	1/50/50		11,16	5,15	15,51	108,03
	Pește		0,070	10,2	1,02		47,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
3.	<b>Brânză tare ( cașcaval)</b>	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
4.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>19,40</b>	<b>15,24</b>	<b>60,13</b>	<b>420,84</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>19,75</b>	<b>15,24</b>	<b>70,07</b>	<b>420,84</b>

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Iahnie de fasole</b>	1/150/		16,27	2,82	53,10	253,09
	Fasole		0,070	15,32	0,7	37,61	211,04
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ardei gras		0,012	0,09		0,54	2,7
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Pârjoală</b>	1/60		2,17	3,15	16,27	86,39
	Carne de pui dezosata		0,050	5,1	2,16	1,47	29,16
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	<b>Gustarea iepuraşului</b>	1/50		6,1	9,9	24,83	195,63
	Sfecla		0,060	1,36		8,64	34,4
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
	Seminţe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
4.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200		0,12	0	9,27	36,71
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>27,36</b>	<b>16,77</b>	<b>117,87</b>	<b>649,22</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>27,36</b>	<b>16,77</b>	<b>117,87</b>	<b>649,22</b>

Luni Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Supa de lapte cu paste făinoase</b>	1/200		<b>4,34</b>	<b>4,66</b>	<b>31,89</b>	<b>358,00</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0,035	4,30	0,56	31,82	215
	Lapte 2,5%		0,150				104
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	<b>Tartina cu unt</b>	1/20/5		<b>1,66</b>	<b>4,34</b>	<b>1,27</b>	<b>92,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	1/200		<b>4,70</b>	<b>3,14</b>	<b>12,99</b>	<b>100,58</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>10,70</b>	<b>12,14</b>	<b>46,15</b>	<b>550,98</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>10,70</b>	<b>12,14</b>	<b>46,15</b>	<b>550,98</b>

		Marti	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Piure din mazăre</b>	1/170		16,87	14,37	30,33	279,48
	Mazăre uscată		0,070	16,02	10,20	15,20	218,70
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0005				
2.	<b>Gulaș de pui cu legume sotate</b>	1/80/20		8,34	7,81	12,02	108,69
	Carne de pasare		0,062	6,32	2,67	1,82	36,15
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Morcov		0,020	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Ceapă		0,020	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	<b>Ceai</b>	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>25,21</b>	<b>22,42</b>	<b>47,30</b>	<b>461,86</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete</b>	1/80	0,080	0,61	0,17	15,66	60,03
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>25,82</b>	<b>22,59</b>	<b>62,96</b>	<b>521,89</b>



Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>	1/100/10		18,63	11,39	14,61	280,67
	Brânză de vaci		0,110	16	9	1	201
	Ouă de găină de categorie «Extra» (buc)		0,008	1,02	0,78	0,08	11,2
	Crupe de griș		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Magiun		0,010	0,14	0,01	6,58	11,53
2.	<b>Ou fiert</b>	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21
3.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
4.	<b>Chefir 2,5%</b>	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>26,25</b>	<b>11,73</b>	<b>30,21</b>	<b>426,07</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>26,25</b>	<b>11,73</b>	<b>30,21</b>	<b>426,07</b>

Joi Saptămăna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Ciulama de pui cu legume în sos de smântână</b>	1/50/50		12,47	7,68	17,11	137,36
	Carne de pui		0,070	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
2.	<b>Piure de cartofi</b>	1/100		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,120	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
3.	<b>Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți</b>	1/50		1,96	5,18	2,98	57,52
	Varza de pekin		0,050	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	0,04	0,00	0,07	0,33
	Porumb conservat		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,005		5,00		45,00
4.	<b>Pâine</b>	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	<b>Compot din fructe</b>	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
	Fructe proaspete		0,040	0,25		5,60	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>20,62</b>	<b>18,58</b>	<b>39,73</b>	<b>460,57</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>20,62</b>	<b>18,58</b>	<b>39,73</b>	<b>460,57</b>

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Pârjoală</b>	<b>1/60</b>		<b>16,17</b>	<b>4,27</b>	<b>16,83</b>	<b>146,83</b>
	Fileu de pasăre		0,040	14	1,12	0,56	89,6
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
<b>2.</b>	<b>Terci din HRIȘCĂ</b>	<b>1/150</b>		<b>4,79</b>	<b>4,50</b>	<b>26,60</b>	<b>180,37</b>
	Crupe de hrisca		0,040	4,75	0,4	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0007				
<b>3.</b>	<b>Salata de morcov cu semințe</b>	<b>1/50</b>		<b>2,63</b>	<b>9,05</b>	<b>5,65</b>	<b>104,70</b>
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Mere proaspete		0,010	0,04		0,99	4,14
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
<b>4.</b>	<b>Ceai infuzie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>20,29</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>5.</b>	<b>Pâine</b>	<b>1/20</b>		<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>9,60</b>	<b>51,60</b>
	Pâine		0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>25,39</b>	<b>18,42</b>	<b>63,63</b>	<b>503,79</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>25,39</b>	<b>18,42</b>	<b>63,63</b>	<b>503,79</b>