

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

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>17 / 11</u> 2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>06 / 11</u> 2025
---	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile**

**pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV (7-10 ani) din
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din rl. Cimișlia
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.

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate	1/200			8,55	5,41	36,23	257,63
	Fulgi de ovas		0,030	0,029	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	22,50
	Fructe confiate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	45,90
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	4,80	3,20	8,00	83,20
2	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,1	78,00
3	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,05	0,01	10,33	41,97
	Amestec din plante		0,001	0,001				
	Lamai		0,008	0,005	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11,92	14,10	65,89	484,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					11,92	14,10	65,89	484,40

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de iarnă	1/50			2,04	4,51	10,59	67,44
	Sfecla		0,050	0,046	0,95	0,00	6,05	24,08
	Ceapă uscată		0,006	0,005	0,09	0,01	3,68	1,61
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,001	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Parjoala de pui	1/70			15,78	10,22	15,24	152,24
	Pupla de pui dezosată		0,070	0,062	12,74	5,39	3,68	72,89
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	0,003	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/150			2,90	2,60	27,40	138,60
	Cartofi		0,180	0,150	2,88	0,14	27,4	115,20
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	2,46	0,0	23,40
4.	Pâine feliată	1/20			2,03	0,30	12,0	66,75
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,03	0,30	12,0	66,75
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	13,77	59,01
	Fructe proaspete		0,040	0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,008	0,008			7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,07	17,63	79,00	484,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					23,07	17,63	79,00	484,04

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste fierte cu cașcaval	1/150/19			9,61	9,44	30,15	253,75
	Paste fainoase din făină integrală		0,040	0,040	4,00	0,52	29,60	144,00
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Brânză tare 45%		0,020	0,019	4,99	5,18	0,00	74,50
	Sare iodată		0,001	0,001			0,00	0,00
2.	Tartina cu gem	1/25/10			1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem de mere		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Cacao cu lapte	1/200			4,4	2,94	11,5	91,32
	Lapte 2,5%		0,140	0,140	4,2	2,8	7	72,80
	Cacaco praf		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
4.	Fructe proaspete Mere	1/100	0,100	0,100	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,47	12,63	77,72	504,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					16,47	12,63	77,72	504,24

ZIUA 4								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Roșii/castraveți murați	1/25			0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii/castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,025	0,025	0,50	0,10	1,50	6,00
2.	Pește copt în sos de legume sotate cu susan	1/60/20			13,89	12,25	32,74	203,47
	Pește congelat		0,080	0,060	10,20	1,02		47,40
	Semințe de susan		0,001	0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00	0,00	45,00
	Morcov		0,020	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă uscată		0,020	0,030	0,57	0,07	24,53	10,75
	Tomate în suc propriu		0,010	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
3.	Mamaliguță	1/150			3,60	4,40	19,97	145,03
	Crupe de porumb		0,030	0,030	3,56	0,30	19,9	106,03
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/20			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	14,87	61,26
	Fructe proaspete		0,045	0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,87	17,65	83,48	493,16
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4					20,87	17,65	83,48	493,16

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Tocanița în sos alb	1/60/20			15,65	14,98	25,86	165,26
	Carne de porc degresata/dezosata		0,080	0,070	14,08	10,35	5,98	84,48
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,003	0,003	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,001	0,001				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/150			2,97	2,25	16,58	106,36
	Crupe de hrișcă		0,045	0,045	2,97	0,25	16,58	88,36
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
3.	Salata vitamina	1/50			0,47	1,01	2,94	34,99
	Varza proaspătă		0,050	0,040	0,32	0	2,16	12,4
	Morcov proaspat		0,014	0,010	0,15	0,01	0,78	4,59
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1		18
4.	Pâine porționată	1/25			2,03	0,30	12,00	66,75
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,025	2,03	0,30	12,0	66,75
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	26,5	112,38
	Fructe uscate		0,010	0,010	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		0,008	0,008			9,9	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,46	19,08	83,88	485,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					21,46	19,08	83,88	485,74

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din griș cu stafide pe lapte	1/200			7,98	7,82	37,90	266,75
	Lapte 2,5 %		0,140	0,140	4,8	3,2	8	83,2
	Crupe de griș		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Stafide		0,005	0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu cașcaval	1/25/15			6,02	4,45	12,00	126,35
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,025	2,03	0,3	12	66,75
	Brânză tare 45%		0,016	0,015	3,99	4,15	0	59,6
3.	Ou fiert	1/50			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Ceai	1/200			0	0	2,97	12,17
	Amestec din plante		0,001	0,001				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,79	17,49	53,39	479,92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					20,79	17,49	53,39	479,92

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Chifteluțe de pui	1/70			18,03	10,10	15,47	152,62
	Pupla de pui dezosată		0,070	0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	0,003	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Ragu din legume	1/150			4,53	9,83	35,33	198,45
	Ceapă uscată		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Cartofi		0,100	0,070	1,44	0,07	13,68	57,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Mazare verde conservată		0,005	0,005	0,50	0,02	1,30	4,00
	Varza proaspata		0,060	0,050	0,64	0,00	4,32	24,80
3.	Pâine feliată	1/25			2,03	0,3	12	66,75
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,025	2,03	0,3	12	66,75
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	10,8	46,84
	Mere proaspete		0,040	0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete	1/100	0,100	0,100	0,42	0	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,33	20,23	85,53	514,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					25,33	20,23	85,53	514,29

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Paste făinoase cu branza de vaci la cuptor	1/190			12,91	12,66	38,42	342,99
	Paste fainoase din făină integrală		0,045	0,045	3	0,39	22,2	108
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Branza de vaci 5%		0,050	0,050	6,4	3,60	0,4	80,40
	Zahăr		0,008	0,008	0	0,00	7,92	32,46
2.	Biscuiți	1/20			1,64	1,90	14,80	85,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	0,020	1,64	1,90	14,8	85,20
4.	Iaurt natural/ Chefir	1/140			2,40	3,60	4,80	60,00
	Iaurt natural 2,6%		0,140	0,140	2,40	3,60	4,80	60,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,95	18,16	58,02	488,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					16,95	18,16	58,02	488,19

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/70			13,54	4,40	18,19	120,80
	Pește congelat		0,090	0,070	12,24	1,22		56,88
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,020	0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		0,010	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ceapă		0,020	0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/150			3,60	4,40	19,97	145,03
	Crupe de porumb		0,030	0,030	3,56	0,30	19,9	106,03
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Salată țărănească	1/50			1,80	4,59	11,08	67,72
	Varza		0,050	0,032	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr		0,005	0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,010	0,010	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,71	14,29	85,19	505,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					21,71	14,29	85,19	505,74

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de pui	1/70			18,19	4,54	15,80	129,10
	Fileu de pui		0,090	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Morcov		0,020	0,020	0,20	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,010	0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,19	4,50	21,16	163,97
	Mazare		0,070	0,070	9,15	0,40	21,09	124,97
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salata de iarnă	1/50			1,95	4,5	6,91	65,83
	Sfecla		0,050	0,045	0,95		6,05	24,08
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,001	1	3,5	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,22	0,01	13,66	56,08
	Fructe proaspete		0,035	0,035	0,19		5,47	22,75
	Lămâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,008	0,008			7,92	32,46
5.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				32,25	14,45	71,93	492,38