

Coordonat:

Centrul de Sănătate Publică Ungheni



APROBAT

” 15 ” mai 2024

Directorul SRL ”Star-Culinar”,  
Bednii Svetlana  
or. Dondușeni



APROBAT

” 15 ” mai 2024

# *Meniu model*

pentru 10 zile

pentru alimentarea copiilor cu regim 24 ore,  
din cadrul taberelor de odihnă și întremare a  
sănătății elevilor

Perioada estivală – vară, anul 2024

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,g	Masa netto,g
Prima zi Dejun				
1.	Terci din orez risipit cu carne de găină orez zahăr unt carne de găină	200/90	60 5 10 150	112,5
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine unt brânză tare	100/10/20	100 10 25	20
Prânz				
1.	Castraveți/tomate castraveți proaspeți tomate	100	100 20	93 18
2.	Borș din bulion de carne cu smântână varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smântână unt ulei de floarea soarelui	350/10	150 20 80 10 3 10 10 10 3	120 16 78 8,5 6
3.	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos carne de găină făină de grâu ceapă tomate în suc propriu ulei cartofi lapte	75/100	150 5 8 5 15 200 50	92,5 6,8 144

	unt		5	
4.	Compot din mere mere proaspete zahăr	200	50 10	44
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Pateu cu magiun faină de grâu drojdie lapte unt ulei de floarea soarelui zahăr magiun ouă de găină	60	25 2 10 3 5 15 10	9
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Vinegret sfeclă morcov ceapă verde castraveți cartofi varză ulei de floarea soarelui	250	50 30 20 50 175 30 10	40 24 17 46 126 24
2.	Ouă de găină	52	60	52
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-98,2; lipide-103; glucide-382; valoarea calorică-2827kcal				
A doua zi Dejun				
1.	Omletă cu carne carne fiartă de găină ouă de găină lapte unt	100	120 34 20 7	90 30
2.	Pârjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60		

	cartofi		300	216
	ou de găină		17	15
	pesmeți		1	
	ulei de floarea soarelui		5	
	castraveți		60	56
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu cu unt	90/10		
	pâine de grâu		90	
	unt		10	
Prânz				
1.	Tomate/ardei gras dulce	100		
	tomate		60	58
	ardei gras dulce		55	50
2.	Rasolnic din bulion cu carne	350		
	cartofi		200	144
	castraveți murați		50	48
	morcov		30	24
	crupă de arpacaș		15	
	ceapă		10	8,4
	ulei		3	
3.	Gulaș cu varză înăbușită	80/200		
	carne de vită		160	125
	paste de tomate		5	
	ceapă		30	25
	unt		5	
	morcov		160	128
	faină de grâu		5	
	lapte		30	
4.	Ceai de măcieș	200		
	măcies		20	
	zahăr		10	
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Brânzoaică	90		
	brânză proaspătă de vaci		40	
	faină		35	
	drojdie		2	
	zahăr		8	
	ouă de găină		10	8,7
	lapte		15	

	unt ulei de floarea soarelui		5 5	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
Cina				
1.	Budincă din brânză brânză proaspătă de vaci lapte ou de găină zahăr crupe de griș unt smântână	90/20	60 15 10 6 6 6 20	8,7
2.	Terci din griș pe lapte lapte crupe de griș zahăr unt	200	100 35 5 5	
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-104; lipide-102; glucide-431; valoarea calorică-3126 kcal				
A treia zi Dejun				
1.	Cartofi fierți cu pește cartofi unt pește ulei de floarea soarelui ceapă mărar	300/45	350 10 90 8 8 5	252 45 6,72 3,7
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine de grâu	100/10/20	100	

	unt		10	
	brânză tare		20	19,6
Prânz				
1.	Legume proaspete: roșii castraveți	100	55 50	50 47
2.	Supă cu arpacaș și legume pe bulion de carne și smântână crupă de arpacaș cartofi morcovi verdeață ulei de floarea soarelui smântână	300/5	130 100 20 10 5 5	72 16 6
3.	Sarmale cu carne varză morcov ceapă orez carne de găină ulei de floarea soarelui paste de tomate	250	200 15 10 10 150 4 4	160 12 8,4 112,5
4.	Compot din coacăză proaspătă coacăză zahăr	200	50 10	47
5.	Pâine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci din hrișcă pe lapte crupe de hrișcă lapte	150/200	60 200	
2.	Ou fiert	43,5	50	43,5
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				

	Chefir	200	200	
--	--------	-----	-----	--

Compozența chimică: proteine-105; lipide-107; glucide-415; valoarea calorică-3117 kcal

A patra zi				
Dejun				
1.	Fidea cu lapte fidea zahăr lapte unt	250	70 5 100 5	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine unt brânză tare	100/10/20	100 10 25	20
Prânz				
1.	Varză proaspătă/tomate varză tomate	100	100 25	80 20
2.	Supă din orez pe bulion de pasăre orez unt morcov ceapă	350	20 3 10 3	8 2,5
3.	Carne fiartă cu pireu de cartofi cu castravete carne de găină cartofi lapte unt castravete proaspăt	125/200/70	250 230 30 5 70	187,5 166 65
4.	Compot din caise proaspete mere zahăr	200	50 10	44
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				

1.	Păpănași cu sos din smântână brinză proaspătă de vaci	125/20	100	
	crupe de griș unt ou de găină zahăr smântână		15 8 10 10 20	8
2.	Morcov înăbușit morcov faină de grâu lapte unt	200	190 3 50 5	152
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pâine de grâu	100	100	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componenta chimică: proteine-102; lipide-104; glucide-413; valoarea calorică-3080 kcal				
A cincea zi Dejun				
1.	Pește cu cartofi tineri fierți pește ceapă pesmeți unt cartofi mărar Ulei de floarea soarelui	50/250	100 5 5 8 300 5 7	50 4  216 4
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				
1	Legume proaspete varză morcov castraveți verdeață	100	40 20 50 20	34 16 46 12
2.	Borș cu smântână cu	350/10		80



bulion din carne		100	
sfeclă		20	16
morcov		60	48
varză		3	
paste de tomate			

	smântână		10	
	zahăr		3	
	Ulei de floarea soarelui		3	
	faină de grâu		3	
	cartofi		70	50
3.	Carne cu sos și terci din hrișcă	90/40/250		
	unt		9	
	carne de găină		185	138
	ceapă		5	4
	faină de grâu		4	
	paste de tomate		3	
	crupe de hrișcă		45	
4.	Compot din prune	200		
	prune		50	
	zahăr		10	44
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Omletă	90		
	ou de găină		50	43
	lapte		50	
	unt		3	
2.	Legume înăbușite	300		
	lapte		20	
	varză		100	80
	morcov		50	40
	cartofi		150	108
	paste de tomate		8	
	ulei de floarea soarelui		5	
	faină de grâu		3	
	pătrunjel verde		10	8

3.	Brânzoaică brânză proaspătă de vaci faină de grâu drojdii ouă de găină ulei de floarea soarelui	80	30 25 2 10 5	8,6
----	--	----	--------------------------	-----

	unt lapte		5 15	
4.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
5.	Pâine de grâu	90	90	

Cina II

	Chefir	200	200	
--	--------	-----	-----	--

Componența chimică: proteine-98; lipide-107;glucide-373; valoarea calorică-2900 kcal

A șasea zi

Dejun

1.	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate carne de găină cartofi lapte unt tomate	200/90/70	175 250 50 9 70	132 180  67
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	

Prânz

1.	Morcov/tomate proaspete morcov tomate	100	100 50	80 44
2.	Supă cu legume pe bulion de carne cu smântână varză morcov mazăre roșii unt smântână ceapă verdeață	350/5	70 30 30 30 5 5 10	56 24 27 28,5  8,4

	dovlicei		10 60	6 45
3.	Budincă din cartofi cu carne cartofi carne de bovină ceapă	250	300 110 20	216 82,5 16,8

	Ulei de floarea soarelui		15	
4.	Ceai de măcieș măcieș zahăr	200	20 15	
5.	Pâine de seară	100	100	

**Gustarea**

1.	Covrigei	100	100	
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	200 0,2 10	

**Cina**

1.	Sufleu din brânză cu smântână brânză proaspătă de vaci lapte zahăr ou de găină unt smântână	150/10	100 30 10 25 3 10	22
2.	Terci de orez pe lapte orez lapte unt zahăr	250	40 100 5 5	
3.	Pâine de grâu	100	100	
4.	Ceai cu lapte ceai lapte zahăr	200	0,2 100 10	

**Cina II**

	Chefir	200	200	
--	--------	-----	-----	--

Componenta chimică: proteine-103; lipide-103; glucide-403; valoarea calorică-2996 kcal

A șaptea zi				
Dejun				
1.	Ragu din legume proaspete cu carne carne de găină faină de grâu cartofi morcov castraveți	250/180	180 5 70 10 30	135  50 8 28
	ceapă mazăre verde ulei de floarea soarelui varză tomate Pasta de tomate verdețuri		20 30 10 50 20 10 5	17 27  40 19  3
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				
1.	Morcov/ varză proaspătă morcovi varză	100	80 60	64 48
2.	Supă din legume cu orez și smântână orez cartofi morcov pasta de tomate ceapă unt ulei de floarea soarelui smântână	350/10	20 90 10 3 10 5 10 10	65 8  8,4
3.	Legume înăbușite cu pește pește faină de grâu ulei de floarea soarelui lapte cartofi	200/70	140 8 15 50 80	70   57,6

	varză		120	96
	morcov		20	16
	ceapă		10	8,6
	Pasta de tomate		3	
	ulei de floarea soarelui		7	
4.	Compot din piersici proaspete	200		
	piersici		50	44
	zahăr		10	
5.	Pâine de seară	100	100	

Gustarea				
1.	Pesmeți	200	200	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci hercules	200		
	hercules		55	
	lapte		50	
	zahăr		5	
2.	Puding din brânză cu morcov	125		
	brânză proaspătă de vaci		70	
	zahăr		10	
	ouă de găină		10	8,5
	morcov		40	32
	smântână		10	
	unt		2	
	faină de grâu		5	
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componenta chimică: proteine-110; lipide-103; glucide-397; valoarea calorică-2882 kcal				
A opta zi				
Dejun				
1.	Papanasi cu morcov:	200		
	brânză		100	
	morcov		55	45
	crupe de griș		12	
	faină de grâu		15	

	zahăr		10	
	ouă de găină		10	8
	unt		3	3
	smântână		5	5
2.	Lapte	200		
3.	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	pâine de grâu		100	
	unt		10	
Prînz				

1.	Tomate/castraveți proaspeți: tomate castaveți	100	55 50	50 45
2.	Supă din legume cu perișoare din carne: varză morcov ceapă pasta de tomate ulei de floarea soarelui smântână Perișoare: carne de vită ceapă ouă de găină orez	200/50	85 10 10 3 3 5 80 10 20 5	68 8 8    56 8 8
3.	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite: carne de vită pâine de grâu lapte unt morcov prune uscate	75/150	80 12 20 2 160 20	56    128 20
4.	Compot din fructe proaspete: vișine zahăr	200	60 10	50 10

5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				

1.	Babă cu brânză și smântână tăiței brânză zahăr ouă unt	200	35 100 8 25 5	21,5 5
2.	Învîrtită cu mere făină de grâu ou de găină mere ulei unt	75	50 10 25 3 3	8 22
3.	Cacao cu lapte: cacao lapte zahăr	200	2 100 10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componenta chimică: proteine-110; lipide-103; glucide-397; valoarea calorică-2882 kcal				
A noua zi Dejun				
1.	Tocană din legume: cartofi morcov ceapă varză bostan mazăre conservată lapte	200	70 50 30 40 50 10 50	50 40 25 32 35 7

	crupe de griș ulei de floarea soarelui		5 3	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine unt brânză tare	100/10/20	100 10 22	20
Prînz				

1.	Castraveți/ tomate: castraveți tomate	100	50 60	45 55
2.	Supă de mazăre: mazăre morcov ceapă ulei de floarea soarelui	300	35 15 10 2	12 8
3.	Pîrjoale cu varză înăbușită carne de vită pâine de grâu lapte pesmeți ulei de floarea soarelui varză morcov ceapă făină de grâu unt pasta de tomate	75/130	100 10 20 4 3 145 10 5 4 1	72     116 8 4
4.	Compot din prune prune zahăr	200	40 10	36
5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100



Cina			
1.	Cartofi înăbușiți cu fructe	250	
	cartofi		200
	prune		15
	stafide		20
	curaga		5
	zahăr		2
	făină de grâu		5
	unt		5
	smântână		10
			160
			12

2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu	90	90	

Cina II				
	Chefir	200	200	

Componența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică-2996 kcal

A zecea zi Dejun			
---------------------	--	--	--

1.	Pește hec cu cartofi	50/150		
	pește		90	44
	lapte		50	
	ouă găină		30	24
	ulei de floarea soarelui		3	
	cartofi		210	150
	ceapă		10	8
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt:	90/10		
	pâine de grâu		90	
	unt		10	

Prânz			
-------	--	--	--

1.	Ardei dulci /tomate	100		
	ardei dulci		50	45
	tomate		55	50
2.	Ciorbă cu cartofi	300		
	cartofi		120	86,4
	morcovi		12	10
	ceapă		6	5
	ulei de floarea soarelui		3	

	smântână		5	
3.	Pilaf cu carne carne de găină ceapă orez ulei de floarea soarelui morcovi	130/70	100 20 40 5 20	71 17   16
4.	Compot din piersici piersici zahăr	200	50 8	44 8

5.	Pâine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Covrigei	100	100	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Puding din orez orez lapte zahăr ouă de găină stafide caise uscate fără sîmburi unt pesmeți smîntîină	200	30 10 5 20 10 10 5 5 10	17,4
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-98; lipide-107; glucide-373; valoarea calorică-2900 kcal				