

**COORDONAT**  
*Agencia Națională Sănătate Publică*  
*Șefa direcției CSP Chișinău*  
\_\_\_\_\_ *Victoria Stavenschi*

” ” \_\_\_\_\_ 2025

**APROBAT**  
*Administratorul*  
*ÎMAP „Liceist”*  
\_\_\_\_\_ *Ana Pascal*

” ” \_\_\_\_\_ 2025

**MENIUL - MODEL**

*pentru 2 săptămâni pentru cantinele*  
*din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și gimnazial*  
*din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău*  
*pentru alimentația elevilor claselor I – IV*  
*(dejun la pachet)*  
*pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026*

*Chișinău 2025*

**Luni /1/**

| Denumirea bucatelor                                           | Masa de produse per porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                |                                |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu unt</b>                                         |                                | <b>10/30</b>              | <b>2,49</b>  | <b>8,56</b>  | <b>14,42</b> | <b>192,3</b>                |
| Pâine din făină integrală                                     | 30                             |                           | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 80,10                       |
| Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi                               | 15                             |                           | 0,09         | 12,3         | 0,2          | 112,2                       |
| <b>Ou "extra" fiert</b>                                       | <b>45</b>                      | <b>45</b>                 | <b>5,09</b>  | <b>3,92</b>  | <b>0,39</b>  | <b>55,98</b>                |
| <b>Ceai cu lămii</b>                                          | 200                            | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,49</b>  | <b>3,14</b>                 |
| Ceai infuzie /de plante ,de fructe/                           |                                |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                                         | 5                              |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| lămii                                                         | 10                             |                           | 0,06         | 0,02         | 0,54         | 1,74                        |
| <b>Fructe naturale /mere /</b>                                |                                | <b>1/150</b>              | <b>0,53</b>  |              | <b>14,92</b> | <b>62,04</b>                |
| mere ,etc.                                                    | 150                            |                           | 0,53         |              | 14,92        | 62,04                       |
| <b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b> | 50                             | <b>1/50</b>               | <b>5,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>39,50</b> | <b>160,00</b>               |
| <b>TOTAL dejun</b>                                            |                                |                           | <b>13,68</b> | <b>15,64</b> | <b>74,72</b> | <b>473,46</b>               |

**Marti /1/**

| Denumirea bucatelor                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu unt și cașcaval /pe chiflă/</b> |                                     | <b>10/20/50</b>           | <b>7,48</b>  | <b>13,74</b> | <b>14,49</b> | <b>340,40</b>               |
| Chiflă cu susan /achiziționată/               | 50                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 191,10                      |
| Unt de Pâșcani 82,5% de grăsimi               | 10                                  |                           | 0,06         | 8,20         | 0,09         | 74,80                       |
| cașcaval 45%                                  | 20                                  |                           | 3,99         | 4,15         | 0            | 74,50                       |
| <b>Ceai cu cătină</b>                         |                                     | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,4</b>   | <b>18,83</b>                |
| Ceai infuzie de plante                        | 2                                   |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                         | 5                                   |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| fructe de cătină                              | 5                                   |                           | 0,06         | 0,02         | 0,45         | 1,45                        |
| <b>Iaurt natural 2,6%/fara zahar/</b>         | 125                                 | <b>1/125</b>              | <b>2,5</b>   | <b>3,75</b>  | <b>5,00</b>  | <b>62,5</b>                 |
| <b>Fructe proaspete /portocale/</b>           | 100                                 | <b>1/100</b>              | <b>0,71</b>  | <b>0,1</b>   | <b>13,1</b>  | <b>49,00</b>                |
| <b>TOTAL dejun</b>                            |                                     |                           | <b>13,61</b> | <b>21,50</b> | <b>60,71</b> | <b>470,73</b>               |

## Miercuri /1/

| Denumirea bucatelor                                                                   | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                                        |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu unt</b>                                                                 |                                     | <b>10/30</b>              | <b>2,49</b>  | <b>8,56</b>  | <b>14,49</b> | <b>154,9</b>                |
| Pâine din făină integrală                                                             | 30                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 80,10                       |
| Unt de Râșcani 82,5% grăsimi                                                          | 10                                  |                           | 0,06         | 8,20         | 0,09         | 74,80                       |
| <b>Învîrtită cu brînză (achizițion) fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b> | 125                                 | <b>1/125</b>              | <b>10,00</b> | <b>1,60</b>  | <b>35,00</b> | <b>134,00</b>               |
| <b>Chefir 2,5%</b>                                                                    | 200                                 | <b>1/200</b>              | <b>6,00</b>  | <b>0,10</b>  | <b>6,00</b>  | <b>92,00</b>                |
| <b>Fruite proaspete /banane./</b>                                                     | 100                                 | <b>100</b>                | <b>1,01</b>  | <b>0,3</b>   | <b>22,18</b> | <b>89,71</b>                |
| <b>TOTAL dejun</b>                                                                    |                                     |                           | <b>19,5</b>  | <b>10,56</b> | <b>77,67</b> | <b>470,61</b>               |

## Joi /1/

| Denumirea bucatelor                                          | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                               |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Grilletta cu carne de pui coaptă , legume si cascaval</b> | <b>1/120</b>                        | <b>1/120</b>              | <b>18,47</b> | <b>13,47</b> | <b>30,33</b> | <b>393,07</b>               |
| Chiflă cu susan /achiziționată/                              | 50                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 34,40        | 191,10                      |
| Carne de pui coapta                                          | 50                                  |                           | 14,76        | 7,93         | 13,93        | 120,92                      |
| Salata/rosii p                                               | 10                                  |                           | 0,29         | 0            | 2            | 6,55                        |
| Cașcaval cu cheag tare 45%                                   | 20                                  |                           | 4,99         | 5,18         | 0            | 74,50                       |
| <b>Ceai cu cătină</b>                                        |                                     | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,4</b>   | <b>18,83</b>                |
| Ceai infuzie de plante                                       | 2                                   |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                                        | 5                                   |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| fructe de cătină                                             | 5                                   |                           | 0,06         | 0,02         | 0,45         | 1,45                        |
| <b>Fruite proaspete- /mere,pere,etc./</b>                    |                                     | <b>1/150</b>              | <b>0,53</b>  |              | <b>14,92</b> | <b>62,04</b>                |
| Mere,pere,etc.                                               | 150                                 |                           | 0,53         |              | 14,92        | 62,04                       |
| <b>TOTAL dejun</b>                                           |                                     |                           | <b>19,07</b> | <b>15,13</b> | <b>70,65</b> | <b>473,94</b>               |



**Vineri /1/**

| Denumirea bucatelor                                                                             | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                                                  |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu mozzarella si busuioc</b>                                                         |                                     | <b>25/30</b>              | <b>2,49</b>  | <b>8,56</b>  | <b>14,42</b> | <b>192,1</b>                |
| Pâine din făină integrală                                                                       | 30                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 80,10                       |
| Mozzarella,sare m.putin de 2 gr.                                                                | 26                                  | 25                        | 2,66         | 6,7          | 0,2          | 112                         |
| <b>Plăcintă cu cartofi <i>fară</i> grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri (achiziționată)</b> |                                     | <b>1/125</b>              | <b>10,00</b> | <b>1,60</b>  | <b>40,00</b> | <b>237,00</b>               |
| <b>Ceai cu lamiie</b>                                                                           | 200                                 | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,49</b>  | <b>3,14</b>                 |
| Ceai infuzie /de plante ,de fructe/                                                             |                                     |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                                                                           | 5                                   |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| lămîie                                                                                          | 10                                  |                           | 0,06         | 0,02         | 0,54         | 1,74                        |
| <b>Fructe proaspete/mandarine/</b>                                                              |                                     | <b>1/100</b>              | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>   | <b>10,5</b>  | <b>38</b>                   |
| mandarine,etc.                                                                                  | 100                                 |                           | 0,8          | 0,2          | 10,5         | 38                          |
| <b>TOTAL dejun</b>                                                                              |                                     |                           | <b>13,36</b> | <b>12,02</b> | <b>70,4</b>  | <b>470,24</b>               |

**Luni /2/**

| Denumirea bucatelor                                                  | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                       |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu unt si cascaval pe biscuit</b>                         |                                     | <b>10/20/30</b>           | <b>8,2</b>   | <b>17,58</b> | <b>35,2</b>  | <b>351,05</b>               |
| <b><i>Bisciuti/fară grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</i></b> | 30                                  |                           | 3,15         | 4,2          | 25,2         | 201,75                      |
| Cașcaval cu cheag tare 45%                                           | 20                                  |                           | 4,99         | 5,18         | 0            | 74,50                       |
| Unt de Râșcani 82,5% grăsimi                                         | 10                                  |                           | 0,06         | 8,20         | 0,09         | 74,80                       |
| <b>Ou "extra "fiert</b>                                              | <b>45</b>                           | <b>45</b>                 | <b>5,09</b>  | <b>3,92</b>  | <b>0,39</b>  | <b>55,98</b>                |
| <b>Ceai cu lamiie</b>                                                | 200                                 | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,49</b>  | <b>19,14</b>                |
| Ceai infuzie /de plante ,de fructe/                                  |                                     |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                                                | 5                                   |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| lămîie                                                               | 10                                  |                           | 0,06         | 0,02         | 0,54         | 1,74                        |
| <b>Fructe proaspete/portocale/</b>                                   | 100                                 | <b>1/100</b>              | <b>0,88</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10,8</b>  | <b>46</b>                   |
| mandarine                                                            | 135                                 |                           | 0,88         | 0,1          | 10,8         | 46                          |
| <b>TOTAL dejun</b>                                                   |                                     |                           | <b>15,24</b> | <b>23,16</b> | <b>51,88</b> | <b>472,17</b>               |

**Marti /2/**

| Denumirea bucatelor                                                                     | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                                          |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Tartina cu cașcaval</b>                                                              |                                     | <b>20/30</b>              | <b>7,42</b>  | <b>5,54</b>  | <b>14,40</b> | <b>154,6</b>                |
| Pâine din făină integrală                                                               | 30                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 80,10                       |
| Cașcaval cu cheag tare 45 %                                                             | 20                                  |                           | 4,99         | 5,18         |              | 74,50                       |
| <b>Plăcintă cu dovleac fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/achiziționată/</b> |                                     | <b>1/50</b>               | <b>5,50</b>  | <b>4,50</b>  | <b>19,50</b> | <b>165,3</b>                |
| <b>Suc de legume 100% natural, zahăr &lt;5 gr/100 ml</b>                                |                                     | <b>1/200</b>              | <b>0,40</b>  | <b>0</b>     | <b>22,00</b> | <b>92,00</b>                |
| <b>Fructe proaspete- /mere,pere,etc./</b>                                               |                                     | <b>1/150</b>              | <b>0,53</b>  | <b>0</b>     | <b>14,92</b> | <b>62,04</b>                |
| Mere,pere,etc.                                                                          | 150                                 |                           | 0,53         |              | 14,92        | 62,04                       |
| <b>TOTAL dejun</b>                                                                      |                                     |                           | <b>13,85</b> | <b>10,04</b> | <b>70,82</b> | <b>473,94</b>               |

**Miercuri /2/**

| Denumirea bucatelor                                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide      | Glucide       | Valoare energetică, calorii |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                |                                     |                           |              |             |               |                             |
| <b>Suculent cu brânză de vaci(achiziționată)</b>              |                                     | <b>1/100</b>              | <b>10,00</b> | <b>1,60</b> | <b>15,00</b>  | <b>117,00</b>               |
| <b>Iaurt natural 2,6%/fara zahar/</b>                         | 125                                 | <b>1/125</b>              | <b>2,5</b>   | <b>3,75</b> | <b>5,00</b>   | <b>62,5</b>                 |
| <b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b> | 50                                  | <b>1/50</b>               | <b>4,10</b>  | <b>4,75</b> | <b>37,00</b>  | <b>203,00</b>               |
| <b>Fructe proaspete /banane./</b>                             | 100                                 | <b>100</b>                | <b>1,01</b>  | <b>0,3</b>  | <b>22,18</b>  | <b>89,71</b>                |
| <b>TOTAL dejun</b>                                            |                                     |                           | <b>17,6</b>  | <b>10,4</b> | <b>79+,18</b> | <b>472,21</b>               |

## Joi /2/

| Denumirea bucatelor                                          | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                               |                                     |                           |              |              |              |                             |
| <b>Grilletta cu carne de pui coaptă , legume si cascaval</b> |                                     | <b>1/130</b>              | <b>18,47</b> | <b>13,47</b> | <b>30,33</b> | <b>383,07</b>               |
| Chiflă cu susan /achiziționată/                              | 50                                  |                           | 2,43         | 0,36         | 34,40        | 191,10                      |
| Carne de pui coapta                                          | 50                                  |                           | 14,76        | 7,93         | 13,93        | 120,92                      |
| Frunze de salata/rosii proaspete                             | 10/20                               |                           | 0,29         | 0            | 2            | 6,55                        |
| <b>Ceai cu cătină</b>                                        |                                     | <b>1/200</b>              | <b>0,07</b>  | <b>1,66</b>  | <b>5,4</b>   | <b>18,83</b>                |
| Ceai infuzie de plante                                       | 2                                   |                           | 0            | 0            | 0            | 0                           |
| zahăr                                                        | 5                                   |                           | 0,01         | 1,64         | 4,95         | 17,4                        |
| fructe de cătină                                             | 5                                   |                           | 0,06         | 0,02         | 0,45         | 1,45                        |
| <b>Fructe proaspete - pere</b>                               |                                     | <b>1/150</b>              | <b>0,95</b>  | <b>0</b>     | <b>17,55</b> | <b>69,65</b>                |
| pere                                                         | 150                                 |                           | 0,95         | 0            | 17,55        | 79,65                       |
| <b>TOTAL dejun</b>                                           |                                     |                           | <b>19,49</b> | <b>15,13</b> | <b>53,28</b> | <b>471,54</b>               |

## Vineri /2/

| Denumirea bucatelor                                                                               | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine    | Lipide       | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Dejunul</b>                                                                                    |                                     |                           |             |              |              |                             |
| <b>Tartina cu unt și magiun</b>                                                                   |                                     | <b>10/20/30</b>           | <b>2,99</b> | <b>8,76</b>  | <b>25,77</b> | <b>198,9</b>                |
| Pâine din făină integrală                                                                         | 30                                  |                           | 2,43        | 0,36         | 14,40        | 80,10                       |
| Unt de Pâșcani 82,5% de grăsimi                                                                   | 10                                  |                           | 0,06        | 8,20         | 0,09         | 74,80                       |
| magiun                                                                                            | 20                                  |                           | 0,50        | 0,20         | 11,28        | 44,00                       |
| <b>Suc de legume 100% natural, zahăr &lt;5 gr/100 ml</b>                                          |                                     | <b>1/200</b>              | <b>0,40</b> |              | <b>22,00</b> | <b>92,00</b>                |
| <b>Coptură cu mere/plăcintă ,învîrtită sau chec fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b> |                                     | <b>1/100</b>              | <b>5,50</b> | <b>1,50</b>  | <b>19,50</b> | <b>141,5</b>                |
| <b>Fructe proaspete/kiwi/</b>                                                                     |                                     | <b>1/100</b>              | <b>0,6</b>  | <b>0</b>     | <b>17</b>    | <b>42,5</b>                 |
| <b>TOTAL dejun</b>                                                                                |                                     |                           | <b>9,49</b> | <b>10,26</b> | <b>84,27</b> | <b>474,9</b>                |