

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

(asigurați cu dejun cald în stil masă-suedeză, elevii care au suportat TBC,

cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz,

elevii grupelor cu regim prelungit)

din instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal

din sec. Botanica al mun. Chişinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2024-2025

Chişinău 2024

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert, categoria "Extra"	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificată cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Pilaf dulce cu fructe	1/120		3.30	6.11	62.34	164.24
Orez	27.20	27.20	1.93	0.64	17.42	88.54
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stafide	5.00	5.00	0.00	0.00	4.37	17.48
Caise uscate	5.00	5.00	0.30	0.02	3.13	12.05
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.65
Scorțișoară	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	3.60	16.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Fructe proaspete	1/110		1.21	0.33	20.68	97.90
Mere proaspete	120	110	1.21	0.33	20.68	97.90
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun I			16.45	16.14	101.52	475.44
Dejun II						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		3.68	9.40	19.34	155.40
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Omletă din ou de găină cu condimente	1/80		6.00	5.46	4.37	90.70
Ouă de găină, categoria extra	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Lapte, 2.5 % grăsime	18.40	18.40	0.48	0.48	0.85	9.56
Ulei rafinat	0.50	0.50	0.00	0.50	0.00	4.50
Făină de porumb	4.00	4.00	0.32	0.08	3.12	14.64
Condimente (busuioc uscat, ierburii italiene)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/120		7.50	14.23	27.30	143.34
Grâu, orz	30.00	30.00	3.58	0.68	19.80	105.36
Semințe (in, dovleac)	3.00	3.00	0.54	1.26	0.87	16.14
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.80	2.80	0.02	2.29	0.04	21.84
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	22.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/100		0.40	0.15	15.50	63.33
Pere	110	100	0.40	0.15	15.50	63.33
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL Dejun II			17.64	29.26	74.48	474.95
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevii care au suportat TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.35	3.00	4.30	47.44
Varză	15.65	12.50	0.20	0.00	0.70	4.00
Mere	17.00	15.00	0.05	0.00	1.90	7.80
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.00	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă de legume cu bulgur	1/250		2.44	4.40	19.12	124.40
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Bulgur	10.00	10.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.84	7.69	3.26	159.69
Carne de pui refrigerată	100.80	88.80	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă	15.00	12.60	0.10	0.00	1.30	5.50
Morcov	15.00	9.60	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/5		5.40	5.83	26.20	185.70
Grâu, orz, arpacaș de grâu	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe (in, susan, floarea soarelui)	5.00	5.00	0.90	2.10	1.40	26.70
Băutură de măces	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măces	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14.30
SUMA PRANZ + DEJUN						34.50
TOTAL			37.92	23.16	113.47	829.53
TOTAL PE ZI			54.37	39.30	214.99	1304.97

* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (el.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brânză de vaci	1/80		12.28	8.16	8.12	203.75
Brânză de vaci (9% grăsime)	75.20	74.63	12.03	6.77	0.75	151.15
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Terci din cereale cu lapte și unt	1/120/3		6.92	5.15	30.00	174.01
Griș, bulgur, fulgi de ovăz	22.20	22.20	3.17	0.26	17.67	94.15
Lapte, 2,5% grăsime	60.00	60.00	2.34	1.56	3.90	40.56
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.00	3.00	0.02	2.87	0.05	27.30
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	26.18
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Fructe proaspete	1/100		0.70	0.20	18.10	69.00
Struguri	110	100	0.70	0.20	18.10	69.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun I			28.11	21.96	94.26	472.94
Dejun II						
Papanasi din brânză de vaci	1/80		13.13	7.51	11.09	205.35
Brânză de vaci (9% grăsime)	72.57	72.00	11.00	6.54	0.73	145.87
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Terci vâscoase din cous cous cu lapte	1/120		7.52	6.03	19.62	144.28
Cous cous	30.00	30.00	5.16	2.16	19.80	73.80
Lapte, 2,5% grăsime	80.00	80.00	2.34	1.56	3.90	40.56
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.03	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/100		1.10	0.30	22.80	89.00
Banane	120	100	1.10	0.30	22.80	89.00
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL Dejun II			21.42	13.77	56.78	472.22
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Morcov sotat cu unt și condimente	1/80		0.63	2.97	7.25	57.00
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	25.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Busuioc uscat	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)	1/250/10		2.65	5.85	18.03	138.47
Sieclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.52
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Piure de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/trunze de dafin	0.5/1.00	0.5/1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10.00	10.00	0.25	1.50	0.32	21.20
Chiflute moldovenești	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de vită (degresată, dezosată, refrigerată)	42.00	30.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	42.00	30.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	37.42
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/45/50		8.14	2.04	45.60	249.15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	3.64	0.54	21.60	120.15
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRANZ						14.30
SUMA PRANZ +DEJUN						34.50
TOTAL			26.06	20.78	157.6	830.00
TOTAL PE ZI			55.52	59.38	245.55	1302.94

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile preuniversitare (cl I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iană-primăvară)

SAPTĂMÂNĂ I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	135.60
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Gulaș din carne de porcină cu sos	1/40/40		12.58	3.04	14.28	96.94
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45.00	42.00	10.50	0.84	0.42	46.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.63	17.00
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt	1/120		7.50	14.23	27.30	132.28
Grâu, bulgur, mei	30.00	30.00	3.57	0.68	19.80	102.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	29.92
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Fruite proaspete*	1/100		1.00	1.00	15.00	61.00
Kiwi	110	100	1.00	1.00	15.00	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun II			28.02	23.71	83.67	475.62
Dejun II						
Dovlecei copti	1/80		1.64	3.42	6.69	63.48
Dovlecei	149.28	117/80gata	1.64	0.42	6.69	36.48
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Bitoc natural tocat din carne de pasăre	1/65		26.65	9.81	0.00	141.82
Pulpă de găină refrigerată	123.50	86.45	12.97	4.67	0.00	96.82
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe de in	1/120		4.32	6.46	21.06	164.12
Arpacas de grâu, de orz	30.00	30.00	3.57	0.68	19.85	105.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Semințe de in	4.00	4.00	0.72	1.68	1.16	21.36
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	5.60	24.70
Lămâi, portocale	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL			35.45	20.59	47.75	471.52
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100		1.50	5.50	8.70	87.20
Sfeclă	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27.00	20.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Lămâie	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	5.0	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Supă cu cartofi și naste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	165.89
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	85.30
Paste	10.00	10.00	1.20	0.10	7.60	36.30
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dațin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Peste înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	110.96
Peste de mare (merluciu, hek)	88.00	79.20	11.05	1.11	4.20	71.35
Ceapă	15.00	12.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	34.00	27.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Piure de cartofi	1/150		3.66	4.30	28.42	172.00
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.20	27.36	122.60
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Compot din fructe	1/200		0.47	0.00	15.68	44.68
Mere	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine	1/45/50		8.14	2.04	45.60	249.15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	3.64	0.54	21.60	120.15
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14.30
SUMA PRÂNZ +DEJUN						24.50
TOTAL			27.30	28.12	123.08	829.88
TOTAL PE ZI			55.32	51.83	206.75	1305.50

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150,00	150,00	4,70	3,00	6,00	72,90
Alivancă tradițională	1/80		8,37	7,68	27,60	207,20
Chefir	40,00	40,00	1,99	0,40	2,12	18,60
Ou de găină, categoria Extra	9,60	9,60	1,52	0,88	1,00	14,56
Brânză de vaci (9% grăsime)	20,00	20,00	2,46	1,92	0,72	31,64
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	20,00
Făină de porumb	28,00	28,00	2,40	0,48	17,76	82,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Vaniilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	4,00
Terci din fulgi de ovăz cu fructe confiate	1/120		3,69	0,87	28,66	139,49
Fulgi de ovăz	30,00	30,00	3,57	0,68	19,85	104,36
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	12,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe confiate	5,00	5,00	0,12	0,19	5,81	23,13
Fructe proaspete	1/100		1,08	0,12	14,16	54,40
Portocale	100	100	1,08	0,12	14,16	54,40
SUMA DEJUN II						20,20 lei
TOTAL			17,84	11,67	76,42	473,99
Dejun II						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150,00	150,00	4,70	3,00	6,00	72,90
Chiflă de casă cu cacao	1/50		7,08	6,8	28,21	194,87
Pâină de grâu	35,00	35,00	4,20	0,38	21,00	102,30
Zahăr	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	16,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	27,92
Drojdie	1,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	10,45
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ou de găină, categoria Extra	10,00	10,00	1,86	1,26	0,47	17,00
Zahăr pudră	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	3,20
Paella cu legume	1/120		2,90	0,10	23,60	154,10
Orez	35,00	35,00	2,80	0,10	22,40	118,00
Curcuma	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă	14,00	12,00	0,10	0,00	1,20	5,00
Morcovi	15,00	12,00	0,10	0,00	1,20	4,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,40	2,40	0,00	2,40	0,00	21,60
Tomate în suc propriu	20,0	20,00	0,20	0,00	0,60	4,60
Fructe proaspete	1/100		0,80	0,30	13,30	53,00
Mandarine	115	100	0,80	0,30	13,30	53,00
SUMA DEJUN I						20,20 lei
TOTAL			15,48	10,20	71,11	474,87
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/60		0,90	5,00	3,82	69,58
Morcovi	18,70	15,00	0,10	0,00	1,20	8,30
Sfeclă	26,20	20,00	0,20	0,00	1,30	8,60
Mazăre verde conservată	15,40	10,00	0,60	0,00	1,32	7,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă țărănească	1/250		2,00	4,37	18,41	112,11
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,50	0,10	5,70	19,30
Cartofi	66,50	50,00	1,15	0,06	10,94	46,08
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Pătrunjel verde	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Bitoc tocat din carne de porc	1/50		10,07	5,85	11,95	153,96
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	38,00	37,00	8,72	2,41	2,00	74,90
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Ulei nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4,43	9,91	28,73	205,83
Crupe	37,50	37,50	7,13	0,59	29,50	151,83
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	5,00	5,00	0,90	2,10	1,45	26,70
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/40/45		7,28	1,83	40,80	222,90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,23	0,48	19,20	106,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
SUMA PRANZ						14,30
SUMA PRANZ +DEJUN						34,50
TOTAL			24,86	26,96	132,44	826,38
TOTAL PE ZI			40,34	37,16	203,55	1300,37

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/35		3,23	9,25	16,94	168,30
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/120		3,60	3,24	29,88	145,03
Hrișcă	30,00	30,00	3,56	0,29	23,84	106,03
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	103,48
Lapte, 2,5% grăsimi	188,00	188,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	13,48
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	12,00
Fruite coapte cu scortişoară	1/60		0,20	0,00	13,79	57,96
Mere, dovleac	84,90	74,76	0,20	0,00	12,79	53,96
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	4,00
Scortişoară	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
SUMA DEJUN I						20,20 lei
TOTAL			12,53	16,19	77,74	474,77
Dejun II						
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6,60	5,30	14,50	135,60
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,10	15,00	3,90	4,40	0,10	58,20
Terci din cereale integrale cu lapte și unt	1/120		5,76	5,91	31,91	241,89
Crupe (grâu amăut, cuscus, fulgi de ovăz)	30,0	30,00	2,79	0,16	19,04	124,52
Lapte (2,5 % grăsimi)	80,0	80,00	2,40	1,60	4,00	41,60
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	10,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Caise uscate	8,00	8,00	0,53	0,05	6,30	26,77
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	10,58	42,10
Citrice	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	20,00
Fruite proaspete	1/100		0,40	0,15	13,50	56,33
Pere	110	100	0,40	0,15	13,50	56,33
SUMA DEJUN II						20,20 lei
TOTAL			12,90	11,36	70,49	475,92
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevii care au suportat TBC)						
Salată din varză pekin cu morcov	1/60		0,53	4,02	5,78	53,49
Varză pekin	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și fasole	1/250		9,52	2,52	22,08	145,86
Cartofi	66,50	50,00	1,15	0,06	10,94	46,08
Fasole	20,20	20,00	8,01	0,35	9,10	71,59
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Verdeț (mărar, pătrunjel)	1,35	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	70/50		13,68	10,50	13,52	197,45
Carne de piept de pui	30,80	30,80	5,18	2,17	1,48	29,32
Pulpă de bovină fără os	29,40	29,40	5,82	3,64	0,00	55,02
Lapte	29,40	29,40	0,82	0,93	1,39	17,05
Ouă	7,00	7,00	1,23	0,86	0,028	12,88
Pâine	5,60	5,60	0,17	0,00	0,95	34,16
Sare iodată	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,03	0,00	0,16	0,85
Ulei nerafinat	2,90	2,90	0,00	2,90	0,00	26,10
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	18,50
Tomate în suc propriu	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7,50	14,23	27,30	156,00
Orz, arpacaș	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	128,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Băutură de măceș	1/200		0,34	0,14	12,59	48,40
Măceș	20,00	20,00	0,34	0,14	7,64	32,40
Zahăr	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	16,00
Pâine	1/40/45		7,28	1,83	40,80	222,90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,23	0,48	19,20	106,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
SUMA PRANZ						14,50
SUMA PRANZ +DEJUN						34,50
TOTAL			38,85	33,10	122,07	824,10
TOTAL PE ZI			51,38	49,29	199,81	1298,87

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iană-primăvară)

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	3.48	0.35	49.76
Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă)	1/150/10		9.15	8.33	39.28	221.10
Paste făinoase din grâu dur	52.00	52.00	6.20	1.30	39.20	155.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.45	4.13	0.03	29.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.50	2.90	0.05	36.40
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Clementine	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30.00		2.70	0.90	14.40	77.40
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			17.27	12.98	80.50	475.35
Dejun II						
Omletă din ou de găină	1/60		7.82	9.94	1.27	124.68
Ouă de găină, categoria extra	65.45	57.00	7.40	5.70	0.57	81.44
Lapte, 2.5 % grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din orez cu fructe	1/120/5		2.94	4.83	22.23	181.91
Orez	26.64	26.32	1.92	0.52	16.61	96.26
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Fructe uscate (stafide/caise)	5.00	5.00	0.08	0.14	4.15	19.95
Seminte de in	5.00	5.00	0.90	0.07	1.40	26.70
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	32.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Fructe proaspete	1/150		1.65	0.45	28.20	133.50
Mere	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL			24.72	27.39	71.60	472.79
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit si elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu verdeată	1/100		1.80	3.00	13.95	127.54
Sfeclă	97.40	74.00 (fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		15.06	2.47	25.16	145.21
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/50		13.21	5.39	7.92	113.59
Carne de pui refrigerată	38.00	37.00	5.20	2.20	2.50	45.60
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	21.19
Ceapă	6.00	5.00	0.60	0.00	0.40	1.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Terci vâscos din cereale integrale	1/120		3.60	3.24	29.88	145.03
Hrișcă, mei, arpacaș	30.00	30.00	3.56	0.29	23.84	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	48.68
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Pâine	1/45/50		8.14	2.04	45.60	249.15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	3.64	0.54	21.60	120.15
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14.30
SUMA PRÂNZ +DEJUN						34.50
TOTAL			41.99	16.14	151.24	829.20
TOTAL PE ZI			59.26	29.12	231.74	1304.55
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

SĂPTĂMÂNA II MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Deiun I						
Ardei porționat	1/50		0.50	0.00	3.00	15.50
Ardei	70.50	50.00	0.50	0.00	3.00	15.50
Șnițel natural din carne de porc	1/65		2.85	9.81	0.00	121.05
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	78.00	65.00	17.05	1.36	0.68	76.05
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale	1/120		4.45	5.67	23.14	159.57
Crupe (hrîșcă, grâu, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (în. susan, floarea soarelui)	3.00	3.00	0.54	1.26	0.87	16.14
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/50	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			19.29	18.32	87.19	474.92
Deiun II						
Tartină cu brînză tare	1/15/30		8.40	4.37	19.20	135.60
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Conopidă sotată cu unt	1/100		1.83	3.37	4.15	52.30
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Carne înăbușită cu sos	1/50/50		13.96	5.05	5.28	117.23
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	55.00	50.00	13.12	1.05	0.53	58.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Ceapă	14.00	11.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Pastă de tomate	4.00	4.00	0.20	0.00	0.75	3.80
Făină de grâu	4.00	4.00	0.50	0.00	3.20	15.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din bulgur cu unt	1/120		3.60	4.39	22.31	145.03
Crupe de bulgur	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.40	0.00	7.97	22.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL			28.19	17.18	58.91	472.34
PRÂNZ (grupule cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză proaspătă	1/50		1.73	4.00	2.80	55.25
Varză	42.00	32.50	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăietei de casă	1/250		4.57	4.49	23.25	129.65
Cartofi	100.00	75.00	0.90	0.00	12.00	54.15
Tăietei de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	22.68
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50		23.25	7.56	6.61	159.27
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	21.65	5.23	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	15.60
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu semințe	1/120		4.49	5.66	23.49	162.03
Grâu amăut, arpacaș, orz	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe	5.00	5.00	0.90	2.50	1.20	28.70
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	74.60
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine	1/45/50		8.14	2.04	45.60	249.15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	3.64	0.54	21.60	120.15
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						14.30
SUMA PRÂNZ +DEJUN						34.50
TOTAL			42.84	23.75	135.44	829.95
TOTAL PE ZI			45.54	40.93	194.35	1304.87

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4

Menu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Pudding cu banane	1/100		6.15	5.25	26.88	190.10
Chefir	70.00	70.00	2.10	1.40	2.80	40.80
Ouă	1/5 buc	8.00	1.04	0.88	0.08	12.40
Crupe de grîș	20.00	20.00	2.50	0.20	14.60	72.00
Făină integrală de grâu	4.50	4.50	0.40	0.10	2.60	13.40
Banane	16.70	10.00	0.10	0.03	2.28	8.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	15.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	9.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Vanilină	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale cu lapte și fructe	1/120/10		6.32	4.40	35.01	198.55
Crupe (ovăz, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Lapte (2.5 % grăsimi)	80.00	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Caise uscate	10.00	10.00	0.34	0.05	6.26	24.10
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/100		1.00	1.00	15.00	61.00
Kiwi	110	100	1.00	1.00	15.00	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun II			13.53	10.67	84.86	474.83
Dejun II						
Chiflă cu mac	1/60		5.32	8.67	22.99	186.49
Făină integrală de grâu	30.00	30.00	3.40	0.70	18.00	92.10
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.03	3.28	0.05	31.20
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.1	0.09	0.19	0.14	0.09
Semințe de mac	10.00	10.00	1.80	4.50	2.40	53.30
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/120/5		4.52	5.49	23.68	159.83
Cereale integrale (crupe orz, grâu amărit)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	5.00	5.00	0.90	2.10	1.40	26.70
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0.38	0.01	5.70	74.04
Fructe uscate "Asorti"	20.00	20.00	0.60	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Fructe proaspete	1/100		0.80	0.30	13.30	53.00
Mandarine	110.00	100.00	0.80	0.30	13.30	53.00
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL			11.02	14.47	65.67	473.36
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din morcov cu castraveți	1/100		0.87	0.03	8.89	33.85
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Castraveți proaspeți	22.70	20.00	0.19	0.03	1.10	6.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svokolnik)	1/250		2.44	11.96	16.41	120.48
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Morcov	12.50	10.00	0.10	0.00	0.80	3.50
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	0.84	3.42
Suc de roșii / tomat	20.0/3.0	20.0/3.0	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	160.40
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	74.90
Pâine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/150		5.06	5.60	37.77	204.07
Crupe de malai	49.50	49.50	4.14	0.60	37.10	157.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	60.68
Mere	50.00	44.00	0.00	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Pâine	1/50/45		8.10	1.95	45.60	249.60
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	4.05	1.35	21.60	116.10
SUMA PRÂNZ						16.20 lei

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brânză de vaci cu mere și morcovi	1/100		13.62	9.34	16.14	202.20
Brânză de vaci (9% grăsime)	67.40	66.00	11.80	8.10	2.30	130.70
Morcovi	113.00	90 (fiert)	0.70	0.20	5.40	25.50
Mere proaspete	11.40	8.00	0.00	0.00	0.90	3.90
Smântână	3.00	3.00	0.10	0.60	0.10	6.50
Ouă de găină	1/9 buc.	4.00	0.52	0.44	0.04	6.20
Crupe de griș	4.50	4.50	0.50	0.00	2.90	11.40
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu lapte	1/120		6.53	6.32	17.49	183.55
Crupe (orez, cous cous)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Lapte (2.5 % grăsime)	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Struguri	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun II			20.77	15.84	53.93	473.26
Pateu deschis cu brânză	1/60	25.00	7.36	5.72	17.49	131.58
Faină de grâu	25.00	25.00	2.80	0.58	15.00	76.75
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	1.68	1.68	0.05	1.44	0.07	5.82
Drojdie	0.78	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.30	0.30	0.00	0.30	0.00	2.70
Implutură de brânză cu ou	24.00	24.00	4.51	3.40	0.38	38.15
Terci din griș pe lapte	1/120		6.02	4.36	28.44	178.32
Griș	27.75	27.75	3.60	0.30	20.40	92.80
Lapte, 2,5% grăsime	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Chefir, 2.5 %	1/200		6.00	4.00	8.00	102.00
Fruite proaspete	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Portocale	110	100	0.90	0.10	11.80	47.00
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL			19.94	18.24	66.26	474.23
PRÂNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1.02	5.04	7.06	61.15
Cartofi	25.00	18.00	0.36	0.02	3.42	14.40
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Sfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Ulei nerafinat	3.50	3.50	0.00	3.50	0.00	31.50
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu crupe	1/250		2.15	4.41	17.45	118.76
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00
Chifteluțe din carne de găină	1/60		13.21	8.39	7.92	119.59
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	21.19
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Piure de mazăre uscată	1/120		13.88	4.90	31.97	228.07
Mazăre uscată	61.00	61.00	13.85	0.60	31.92	188.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/50/45		8.10	1.95	45.60	249.60
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	45.00	45.00	4.05	1.35	21.60	116.10
SUMA PRÂNZ						14.30
SUMA PRÂNZ +DEJUN						34.50
TOTAL			46.33	24.83	150.47	826.97
TOTAL PE ZI			67.10	40.67	204.40	1300.23

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Porumb cu unt și verdeață	1/50		1.32	3.06	9.94	80.72
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	70.90	44.00	1.30	0.60	9.90	52.80
Mărar, pătrunjel	3.20	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/50/40		10.94	9.06	12.96	148.32
Carne de pasăre refrigerată	69.16	51.87	14.00	2.59	2.59	90.78
Ulei rafinat de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	5.00	5.00	0.60	0.10	3.00	15.40
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale	1/120		3.62	3.39	22.28	133.13
Crupe (hrîșcă, grâu amăut, orz)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00		2.70	0.90	14.40	77.40
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL Dejun I			23.30	18.26	109.19	473.16
Dejun II						
Roșii porționate	1/50		0.45	0.10	1.95	9.00
Roșii proaspete	53.00	50.00	0.45	0.10	1.95	9.00
Bitoc din carne de pasăre	1/50		26.65	9.81	2.80	121.36
Carne de pasăre	72.00	53.00	14.63	2.90	2.80	94.36
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pilaf din legume cu orez	1/150		2.92	7.90	26.25	193.30
Orez	51.00	51.00	2.81	0.86	25.87	129.40
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă uscată	0.90	0.80	0.01	0.00	0.08	0.00
Morcov	1.40	1.20	0.00	2.00	0.00	17.00
Suc de roșii / pireu tomate	0.45	0.45	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe uscate	1/200		0.38	0.01	5.70	74.04
Fructe uscate	20.00	20.00	0.60	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL Dejun II			33.10	18.72	51.10	475.10
PRÂNZ (aruncate cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/50		1.58	5.20	3.62	64.28
Varză pekin	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	128.33
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	36.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pârjoală coaptă de casă	1/40		6.73	6.71	3.44	122.39
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/120		5.39	7.36	22.29	184.73
Crupe	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	10.00	10.00	1.80	4.20	2.80	53.40
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						19.30
SUMA PRÂNZ + DEJUN						39.50
TOTAL			32.09	22.13	126.04	823.48