

Aprobat:

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei

Director IP LT „Onisifor Ghibu”

_____Ana Ceban

_____2026

_____Ion Bolboceanu

_____2026

MENIU MODEL

pentru alimentația copiilor claselor V-IX

din IP LT ”Onisifor Ghibu”, Orhei

pentru sezonul vară-toamnă 2026

Elaborat :

Asistenta medicală: Doroş Liuba, 069204389

Bucătar: Pascal Victoria, 068507581

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu umplutură de (brânză, cartofi, măr)	1/130g				
2.	Iaurt 2,6%	110 g				
3.	Fruct proaspăt (măr, banană, clementine, prune)	1/+150 g				
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou</i>						
Total prima zi			18,0	19,93	38,49	309,51

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pireu de cartofi cu unt	300 g				
	- Cartofi	240	6,4	1,28	52,16	246,4
	- Unt	8	0,13	7,25	0,08	66,1
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Gulaș cu carne de pui	80 g				
	- Șold de pui dezossat	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	10	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,1	0,8	-	3,0
	- Ulei	5	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Paste de tomate	2	0,04	-	0,14	0,66
3	Tartină cu cașcaval	70/20 g				
	-Piine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70	2,66	0,21	18,3	81,55
	-Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
4	Ceai de fructe uscate cu zahăr	200 g				
	- Ceai de fructe	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,2
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a doua zi			29,0	65,2	58,29	783,94

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	300 g				
	- Crupe de hrișcă	70	8,6	2,1	54,4	270
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Unt	10	0,1	7,2	0,1	66,1
2	Piept de curcan în sos Bechamel	80 g				
	- Fileu de curcan	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Unt 72,5%	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu	3	0,162	0,195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5 %	15	0,435	0,375	0,9	11,0
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,72	8,1
	- Sare	0,5	-	-	-	-
3.	Biscuiți	3/70 g	3,14	3,40	22,51	169,07
4.	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70 g	5,0	8,4	50,0	315,0
5.	Ceai cu zahăr și lămîie	200 g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,2
	-Lămîie	5	0,005	-	0,25	2,6
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a treia zi			32,88	30,69	149,2	1040,89

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	300 g				
	- Orez șlefuit fără impurități	70	4,9	0,4	54,6	252,0
	- Fileu de pui	60	13,2	0,7	-	65,0
	- Ceapă	15	0,2	-	0,1	6,0
	- Tomate	10	0,1	-	0,4	0,2
	- Morcov	15,0	0,1	-	0,4	6,0
	- Ulei	8	-	8,0	-	72,0
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70 g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Salată de varză ,morcov	50 g				
	-Varză	50	0,8	0,1	4,2	18
	-Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	-Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	-Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	-Sare	0,5	-	-	-	-
	-Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
4	Fruct de sezon (banana)	1/+150 g	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai cu zahăr	200 g				
	- ceai	0,5	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten,</i>						
Total a patra zi			29,6	13,32	153,16	783,78

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Paste fierte cu unt	300 g				
	-Paste	120	13,44	1,92	82,08	398,4
	-Unt 72,5 %	8	0,12	-	-	-
	-Sare	1,3	-	-	-	-
2	Chifteluțe de porc în sos Bechamel	110 g				
	- Carne de porc	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Unt	3	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu	3	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Lapte 2,5 %	15	0,02	-	0,07	0,33
	- Smântână	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	0,5	-	-	-	-
3	Compot de fructe uscate	150 g				
	-Fructe uscate	10	0,16	0,12	4,12	18,88
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten, lactoză,ou						
Total a cincea zi			21,45	24,68	70,75	586,21

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval foietaj	1/100 g	9,3	18,0	45,0	375,0
2	Iaurt	1/110 g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct proaspăt	1/ +150g	11,5	9,8	2,7	130,0
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou</i>						
Total a șasea zi			28,8	28,3	82,7	619,5

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pireu de mazăre cu unt	250 g				
	- Crupe de mazăre	70	5,44	1,1	34,6	171,82
	- Unt	7	-	4,9	-	43,0
	- Ulei	3	-	3,0	-	27,0
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Pîrjoală de pasăre	80 g				
	-Șold de pasăre dezosat	30	5,1	2,7	-	45,0
	-Fileu de pui	20	4,6	0,4	-	22,0
	-Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	-Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	-Lapte 2,5 %	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	-Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	-Sare	1	-	-	-	-
3	Salată de sfeclă roșie fiartă	50 g				
	-Sfeclă roșie	40	0,9	-	4,2	22,4
	-Ulei	4	-	4,0	-	36,0
	-Suc de lămîie	2	0,02	-	0,1	1,04
	-Sare	2	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70 g	8,0	0,5	35,0	114,5
5	Compot din fructe uscate cu zahăr	200 g				
	- Fructe uscate	10	0,6	0,2	8,0	50,0
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten,lactoză ,ou						
Total a șaptea zi			33,9	17,9	56,81	562,44

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	300 g				
	- Crupe de hrișcă	70	8,56	2,08	54,4	270
	- sare	2	-	-	-	-
	- Unt	10	0,08	7,24	0,13	66,1
2	Carne de curcan în sos Bechamel	80 g				
	- Carne de curcan	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu	3	0,162	0,195	1,05	5,01
	- Lapte 2,5%	15	0,435	0,375	0,72	8,1
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	1,0	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70 g	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Biscuiți	2/35 g	11,5	9,8	2,7	130,0
5	Ceai cu zahăr și lămîie	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	5,98	23,94
	-Lămîie	5	0,005	-	0,25	2,6
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a opta zi			41,55	24,9	110,03	734,04

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Budincă de brinză de vaci cu stafide /cu magiun ,smântână	1/160 g/10				
	- Brinză de vaci (tratată termic)	130	15,3	4,5	2,7	108,0
	- Ouă de găină	15	1,7	1,31	0,13	18,66
	- Făină de grâu	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	- Zahăr	2	-	-	1,98	8,12
	- Unt	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	- Stafide	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	- Ulei	3	-	3,0	-	27,0
	- Magiun	10	0,14	0,01	6,58	23,5
	- Smântână	10	0,054	0,2	0,078	2,38
2	Fruct proaspăt	1/+150 g	11,5	9,8	2,7	130,0
3	Ceai cu zahăr	200 g				
	- Ceai	0,5	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten,ou,lactoză</i>						
Total a noua zi			31,55	27,13	51,01	546,96

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi scăzuți cu șold de pui	300 g				
	- Cartofi	180	3,6	0,2	36,0	156,0
	- Șold de pui	60	10,2	5,4	-	90,0
	- Ceapă	12	0,1	-	1,1	5,0
	- Tomate	8	0,1	-	0,5	2,0
	- Morcov	10	0,1	-	0,1	4,0
	- Ulei	10	-	8,0	-	72,0
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Salată de varză ,mazăre ,verdeață	50 g				
	-Varză albă	50	0,4	-	1,7	8,0
	-Verdeață	2	0,1	-	0,1	1,0
	-Ulei	4	-	4,0	-	36,0
	-Suc de lămâie	2	-	-	0,1	1,0
	-Sare	2	-	-	-	-
	-Mazăre verde	12	0,6	0,1	1,8	10,0
3	Tartină cu cașcaval	70/20 g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
4	Compot de fructe uscate cu mentă uscată	150 g				
	- Fructe uscate	10	0,6	0,2	8,0	50,0
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Mentă uscată	1	0,04	0,01	0,08	0,4
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a zecea zi			23,62	23,11	118,31	768,1

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Omletă naturală cu legume, semințe	1/140g				
	-Ouă de găină	90	10,18	7,83	0,78	111,97
	-Lapte 2,5 %	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	-Roșii	20	0,11	-	0,8	3,42
	-Ardei	20	0,15	-	0,9	4,5
	-Ulei	2	-	2,0	-	18,0
	-Semințe de susan	5	1,0	3,5	0,86	32,75
	-Sare	1	-	-	-	-
2.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30/15/10 g				
	-Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
	-Unt 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,9
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou</i>						
Total a șaptea zi			18,18	25,78	28,30	408,84