

IP Liceul Teoretic

Alecu Russo Orhei  
C/F 1012620010900  
Orhei str. V.Lupu 13

Aprobat  
Director L.Hacina

---

## **MENIU MODEL**

**pentru alimentația copiilor claselor primare  
din IP Liceul teoretic Alecu Russo Orhei  
pentru sezonul toamnă- iarnă 2023**

### Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	37,37
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total prima zi</b>			<b>18,0</b>	<b>19,93</b>	<b>42,49</b>	<b>325,37</b>

### A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Pârjoală de porc în sos legume</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de porc degresat	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- 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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de roșii	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
2	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
3	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
4	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a doua zi</b>			<b>23,94</b>	<b>13,82</b>	<b>74,10</b>	<b>456,37</b>

### A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș pe lapte cu unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de griș	35	4,30	2,17	21,63	123,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>30/10/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total a treia zi</b>			<b>14,85</b>	<b>21,63</b>	<b>62,94</b>	<b>505,68</b>

### A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Fruct de sezon</b>	<b>1/200</b>	3	0,4	43,6	190,0
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004

	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a patra zi</b>			<b>26,94</b>	<b>8,87</b>	<b>123,91</b>	<b>635,49</b>

**A cincea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Piureu de cartofi cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți</b>	<b>50g</b>	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
<b>3</b>	<b>Salată din sfeclă roșie</b>	<b>35g</b>				
	- Sfeclă roșie	30	0,45	0,03	2,64	12,0
	- Ulei	3	-	2,99	-	26,97
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Suc de lămâie	0,5	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>5</b>	<b>Suc de mere</b>	<b>200</b>	0,99	-	20,15	91,77
<b>Total a cincea zi</b>			<b>19,49</b>	<b>10,24</b>	<b>112,34</b>	<b>519,89</b>

**A șasea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Chiflă cu cașcaval</b>	<b>100g</b>				

	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	0,0025	0,0025	-	-	0,01
	- Drojdie de panificație	0,0025	-	-	-	-
	- Unt pentru laminare	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Cașcaval	10	2,32	2,95	-	36,4
	- Sare	0,001	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>200</b>				
	- Suc de fructe	200	0,6	-	22,0	90,0
<b>Total a șasea zi</b>			<b>8,23</b>	<b>18,0</b>	<b>57,56</b>	<b>425,61</b>

### A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Pîrjoală de pui în sos legume</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- 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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de roșii	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
<b>2</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5				
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>- Ceai cu zahăr și lămîie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>23,95</b>	<b>8,95</b>	<b>74,05</b>	<b>414,95</b>

### A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-----	---------------------	---------	-------------	-----------	------------	-------------------------

<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	40	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>30/10</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>Total a opta zi</b>			<b>14,57</b>	<b>20,87</b>	<b>71,95</b>	<b>535,15</b>

#### A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	30	3,91	0,78	31,88	150,58
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
<b>2</b>	<b>Tocăniță de pui</b>	<b>60</b>				
	- Fileu de pui	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Usturoi	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>5</b>	<b>Fruct</b>	<b>1/±200</b>				
<b>Total a noua zi</b>			<b>27,38</b>	<b>16,98</b>	<b>77,57</b>	<b>514,33</b>

#### A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						

<b>1</b>	<b>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>150g</b>				
	- Crupe de mazăre	55	11,27	1,1	29,31	163,9
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40g</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți</b>	<b>50g</b>	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a zecea zi</b>			<b>32,53</b>	<b>9,72</b>	<b>121,59</b>	<b>619,76</b>