



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E.TCACI

Data 14 / 12 2023

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



CUZOR Doina

Data 04 / 12 2023

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor cu dejun din clasele primare 1-4 din
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal alimentate de către
compania „PONTTEM.X” SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024**

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		6.07	206.33	25.78	242.16
	Crupe de orez		0.030	2.73	0.23	15.26	102
	Zahar		0.005			4.95	20
	Unt fara grasimi vegetale		0.002	0.04	4.10	0.07	39.00
	Lapte 2,5%		0.110	3.30	202.00	5.50	80.52
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2.43	2.30	14.40	87.52
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	2.43	2.30	14.4	87.52
3.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
	Ouă (1 buc)		0.050	5.66	4.35	0.44	85.65
4.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.008			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.16	212.98	45.57	412.18
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				14.16	212.98	45.57	412.18

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17.3	10.85	14.65	280.45
	Varză proaspătă		0.100	0.96	0	6.48	37.2
	Cartofi proaspeți		0.100	2.16	0.11	2.45	102.89
	Pasta de tomate		0.001	0.15	0.06	0.45	2.85
	Ceapă uscată		0.020	0.43	0.05	2.5	8.06
	Sare iodată		0.001				
	Morcov		0.030	0.42	0.03	2.24	13.2
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Fileu de pasăre		0.070	13.13	6.6	0.53	80.25
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1.80	0.60	9.60	80.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.8	0.6	9.6	80.6
3.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.34	0.54	21.55	92.09
	Fructe proaspete		0.040	0.34	0.54	16.60	71.80
	Zahăr		0.010			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.39	11.99	19.30	381.34
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0.080	0.57		10.53	87.52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				19.96	11.99	29.83	468.86

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200/40		16.20	8.95	37.70	338.70
	Paste făinoase din făină integrală		0.065	5.00	0.65	37.00	180
	Sare iodată		0.001		2.00		18
	Ulei de floarea soarelui		0.002				
	Brânză de vaci		0.040	11.20	6.30	0.70	140.70
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1.66	4.34	9.67	131.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.04	4.1	0.07	78
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.70	3.14	12.99	100.58
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.56	19.28	82.56	698.48
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/70	0.080	0.61	0.17	15.66	46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				23.17	19.45	98.22	744.48

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de porumb	1/120		2.04	4.90	13.47	141.65
	Crupe de porumb		0.030	2.00	0.80	13.40	102.65
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Sare iodată		0.0005				
2.	Pește înăbușit în sos din legume sotate	1/60/50		11.16	5.15	15.51	181.19
	Pește		0.080	10.2	1.02		120.56
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.52	0.04	2.8	16.4
	Pasta de tomate		0.001	0.15	0.06	0.45	2.85
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Sare iodată		0.0007				
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4.24	4.41	0.00	63.32
	Brânză tare 45%		0.010	4.24	4.41		63.32
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.34	0.54	21.55	92.09
	Fructe proaspete		0.040	0.34	0.54	16.60	71.80
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.40	15.24	60.13	531.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				19.75	15.24	70.07	531.65

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun						
1.	Piureu de cartofi	1/200		16.27	2.82	53.10	253.09
	Cartofi		0.220	15.32	0.7	37.61	211.04
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.29	0.03	12.26	5.38
2.	Pârjoală	1/60		2.17	3.15	16.27	86.39
	Carne de pui dezosata		0.050	5.1	2.16	1.47	29.16
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.2	5.38
	Ouă		0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0005				
	Pâine/pesmeti		0.010	0.75	0.25	3.98	21.41
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
3.	Gustarea iepuraşului	1/50		6.1	9.9	24.83	195.63
	Sfecla		0.060	1.36		8.64	34.4
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Semințe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	77.4
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.12	0	9.27	36.71
	Fructe proaspete		0.040	0.12	0	4.32	16.42
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.36	16.77	117.87	649.22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				27.36	16.77	117.87	649.22

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun						
1.	Supa de lapte cu paste fainoase	1/200		7.64	206.66	37.39	358.00
	Paste făinoase din făină integrală		0.030	4.30	0.56	31.82	215
	Lapte 2,5%		0.120	3.30	202.00	5.50	104
	Unt fara grasimi vegetale		0.002	0.04	4.10	0.07	39.00
2.	Tartina cu magiun	1/20/20		1.66	4.34	1.27	92.40
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	1.2	53.4
	Magiun		0.020	0.04	4.1	0.07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.70	3.14	12.99	100.58
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.00	214.14	51.65	550.98
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				14.00	214.14	51.65	550.98

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Piure din mazăre	1/170		16.87	14.37	30.33	279.48
	Mazăre uscată		0.070	16.02	10.20	15.20	218.70
	Morcov		0.010	0.52	0.04	2.8	16.4
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.04	4.1	0.07	39
	Sare iodată		0.0005				
2.	Gulaș de pui cu legume sotate	1/90		8.34	7.81	12.02	108.69
	Carne de pasare		0.070	6.32	2.67	1.82	36.15
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Morcov		0.020	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0007				
	Ceapă		0.020	0.75	0.25	3.98	21.41
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25.21	22.42	47.30	461.86
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/80	0.080	0.61	0.17	15.66	60.03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				25.82	22.59	62.96	521.89

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/100/10		18.63	11.39	14.61	344.89
	Brânză de vaci		0.080	16	9	1	213
	Ouă de găină de categorie «Exstra» (buc)		0.005	1.02	0.78	0.08	11.2
	Crupe de griș		0.020	1.19	0.1	6.63	87.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.28	1.5	0.32	21.6
	Magiun		0.010	0.14	0.01	6.58	11.53
2.	Ou fiert	1/50	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20	0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	6.00	0.10	6.00	102.45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26.25	11.73	30.21	500.74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				26.25	11.73	30.21	500.74

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Șnițel de pui	1/70	12.19		6.18	16.79	164.53
	Fileu de pui		0.080	11.63	1.12	0	105.65
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0	5	0	45
	Ouă		0.005	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodată		0.0007				
	Făină de grâu integrală		0.005	0.2	0.02	1.46	7.16
2.	Piure de cartofi	1/100	3.24		4.82	12.07	146.76
	Cartofi		0.120	2.3	0.12	10.5	92.16
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	39
	Lapte 2,5%		0.015	0.9	0.6	1.5	15.6
	Sare iodată		0.0005				
3.	Salată din varză de pekin cu porumb	1/50	1.96		5.18	2.98	57.52
	Varza de pekin		0.050	1.79	0.13	2.10	7.87
	Verdeata		0.001	0.04	0.00	0.07	0.33
	Porumb conservat		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.005		5.00		45.00
4.	Pâine	1/30	2.70		0.90	14.40	77.40
	Pâine		0.030	2.7	0.9	14.4	77.4
5.	Compot din fructe	1/200	0.25		0.00	10.55	41.53
	Fructe proaspete		0.040	0.25		5.60	21.24
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20.34	17.08	39.41	487.74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				20.34	17.08	39.41	487.74

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală	1/60		16.17	4.27	16.83	159.55
	Carne de pasăre		0.050	14	1.12	0.56	102.32
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.2	5.38
	Ouă		0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0005				
	Pâine/pesmeti		0.010	0.75	0.25	3.98	21.41
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
2.	Terci din HRIȘCĂ	1/150		4.79	4.50	26.60	180.37
	Crupe de hrisca		0.040	4.75	0.4	26.53	141.37
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	39
	Sare iodată		0.0007				
3.	Salata de morcov cu semințe	1/50		2.63	9.05	5.65	104.70
	Morcov		0.050	0.52	0.04	2.80	16.40
	Verdeată		0.001	0.07	0.01	0.14	0.66
	Mere proaspete		0.010	0.04		0.99	4.14
	Semințe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
4.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
5.	Pâine	1/20		1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine		0.020	1.8	0.6	9.6	51.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25.39	18.42	63.63	516.51
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				25.39	18.42	63.63	516.51