

Coordonat:

**Şef direcție CSP Chişinău
Dna Victoria Stavenschi**

_____ 2025

Aprobat:

**Director „Kids Catering” SRL
Dna Ana Zasaviţchi**

_____ 15 decembrie 2025

Meniu Model pentru 10 zile (prânz)

**Alimentația elevilor din cadrul IP „Centrul de excelență în informatică și
tehnologii informationale”**

Perioada iarnă – primăvară 2026

Chişinău 2025

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1124,55
Supă de cartofi cu fasole	300						
Cartofi		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă uscată		14	12	0,17		0,96	4,23
Verdeță		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		40	40	6,33	0,36	0,04	105,40
Roșii			7	0,05	0,00	0,32	1,37
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos de grâu	200						
Crupe de grâu		56	55	6,93	0,56	36,81	196,16
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,03	3,27	0,06	29,79
Tocană de pui	100/50						
Carne de pui		142	99,4	24,85	1,99	0,99	113,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Ceapă uscată		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
Morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Salată de roșii cu castraveți	100						
Roșii proaspete		93	90	0,99	0,18	2,70	14,69
Castraveți proaspeți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Energia totală (kcal)				51,90	23,83	134,97	1124,55

Ziua 2							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1063,59
Ciorbă de cartofi și orez	300						
Cartofi		122	85	1,73	0,09	16,41	84,15
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă uscată		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Orez		38	37	4,47	0,38	25,88	132,57
Pastă de rosii		2	2	0,11		0,3	1,7
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	200						
Broccoli		278	200	4	0	12,01	68,05
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Carne de vițel fiartă	100						
Carne de vițel		166	100	20,12	6,98	0	149,4
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Salată proaspătă de roșii	100						
Roșii		92	90	0,58	0,13	2,97	14,45
Ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51

Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				43,88	25,40	145,55	1063,59
Ziua 3							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1040,22
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		153	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă uscată		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Cartofi cu carne la cuptor	200/100						
Cartofi		261	183	3,59	0,73	30,64	150,5
Carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
Ceapă uscată		14	12	0,102	0	0,57	2,68
Bostan (dovleac)		22	17	0,16	0,03	0,92	3,36
Roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Castraveți proaspeți	100						
Castraveți		102	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Compot din fructe uscate	200						
Pere uscate		32	32	0,74	0,18	20,04	79,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				45,41	21,26	170,73	1040,22
Ziua 4							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1010,91
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Taietei		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
Ceapă uscată		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
Verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește copt cu legume	100/50						
Pește hec		174	160	17,74	1,78		82,48
Ceapă uscată		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
Morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Ardei roșu		12,5	10	0,13	0,00	0,53	2,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73

Mămăligă cu unt	200						
Crupe de mălai		50	49,5	5,94	0,5	33,17	176,72
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Castraveți murați	100						
Castraveți murați (< 1,5 g)		101	100	2,8	0	1,3	16,00
Sare iodată		1	1	0,04		0,02	0,27
Compot din mere și coarne	200						
Mere		50	45	0,25		4,97	20,68
Coarne		30	30	0,30	0,00	3,15	13,20
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				46,43	20,67	141,76	1010,91

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1190,80
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		178	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă uscată		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Broccoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de roșii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Terci din bulgur	200						
Crupă bulgur		52,5	52,5	6,45	0,68	34,83	185,55
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Pirjoala din carne de curcan și pasare	100						
Carne de curcan		82	80	12,8	2	0	72
File de găină		74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
Făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
Lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salată de sfeclă roșie	100						
Sfeclă		119	100	1,80	0,00	10,80	49,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Suc de tomate fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				53,44	24,69	187,13	1190,80

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1026,27
Supă sfecolnic	300						
Sfeclă		63	50	0,69		4,41	17,54
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă uscată		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73

Verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Piure de cartofi cu unt	200						
Cartofi		286	200	4,07	0,2	38,77	163,18
Sare iodată		0,3	0,3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		4	4	0,04	1,34	0,04	26,44
Perişoare în sos de legume	100/50						
Carne de pui		143	100	25,03	2,40	1,00	114,11
Ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeți din pâine		5	5	0,14	0,02	0,82	4,10
Lapte 2,5 %		15	15	0,58	0,50	0,96	10,80
Morcov		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50
Suc de tomate		15	15	0,72		2,37	11,85
Ceapă uscată		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Salată de roșii cu castraveți	100						
Roșii		68	65	0,72	0,13	2,41	13,00
Castraveți		37	34,41	0,28	0,00	3,79	16,25
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				47,02	22,79	150,78	1026,27

ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1123,56
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Taieței		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
Ceapă uscată		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
Verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Carne de pui fiartă	100						
Carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Sare iodată		0,2	0,2				0
Cartofi și varză înăbușiți	200						
Cartofi		234	150	2,99	0,61	25,53	125,42
Varză		65	52	0,41	0,015	2,81	16,12
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
Ceapă uscată		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28
Pasta de tomate		2	2	0,11	0	0,3	1,7
Ulei de floare soarelui		7	7	0	6,98	0	62,82
Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Salată proaspătă de roșii	100						
Roșii proaspătă		92	90	0,58	0,13	2,97	14,45
Ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Suc de tomate fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				48,83	25,83	164,80	1123,56

ZIUA 8

	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1171,64
Supă de cartofi cu mazăre uscată	300						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă uscată		14	12	0,17		0,96	4,23
Verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Mazăre uscată		40	40	9,20	0,60	19,24	119,60
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Paste făinoase din făină integrală cu unt	200						
Paste făinoase din făină integrală		68	68	6,8	0,88	50,32	244,8
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleaș cu carne de vită	100						
Carne de vită 2 cat		134,0	100	27,14	5,02	5,02	175,88
Ceapă uscată		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Făina de grâu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Salată de varză cu castraveți și ardei	100						
Varză		62,5	50	0,90	0,06	2,70	14,84
Castraveți		42	40	0,32	0,00	1,12	6,00
Ardei roșu		12,5	10	0,13	0,00	0,53	2,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de secară	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din mere și coarne	200						
Mere		50	45	0,25		4,97	20,68
Coarne		30	30	0,30	0,00	3,15	13,20
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				57,56	25,62	168,80	1171,64

ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1128,17
Supă de cartofi cu fasole	300						
Cartofi		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		40	40	6,33	0,36	0,04	105,40
Roșii			7	0,05	0,00	0,32	1,37
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Pește copt cu legume	100/50						
pește macrou		194	160	26,56		3,52	137,2
Ceapă uscată		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
Morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Ardei roșu		12,5	10	0,13	0,00	0,53	2,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Mămăligă cu unt	200						
Crupe de mălai		50	49,5	5,94	0,5	33,17	176,72
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0

Salată de varză cu morcovi	100						
Varză		100	80	1,44	0,08	3,76	21,60
Morcov		27	20	0,16	0,06	1,00	5,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				53,27	20,11	136,29	1128,17
ZIUA 10							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1029,15
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		178	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă uscată		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Broccoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Dovlecei la cuptor	200						
Dovlecei		207	156	0,94	0,47	8,89	22,62
Ouă		23	20	2,60	2,00	0,20	28,61
Făină de grâu		4	4	0,4	0,04	2,92	14,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pirjoala din carne de curcan si pasare	100						
Carne de curcan		82	80	12,8	2	0	72
File de găină		74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
Făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
Lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salată de sfeclă roșie	100						
Sfeclă		119	100	1,80	0,00	10,80	49,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
Prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				51,23	27,75	149,92	1029,15