

„COORDONAT”
Şeful Centrului
de Sănătate Publică Chişinău
D-na Eudochia TCAĞE

“ *OG* ”



„APROBAT”

Director
S,R,L, „SAVUROS PRIM”
Victor CIOBANU

“ ”



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal

pe perioada de iarnă

clasele V-IX

a anului de studii

2024 - 2025

Clasele I-IV
I Săptămîna Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (20,20 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	40/10/20					
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,06
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci rar de ovăs cu stafide pe apă	200/5/10					
	Crupa de ovăs	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
	Unt (82,5 %grasimi)	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (banane)	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,7	15,99	95,45	555,00

I Săptămîna Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (20,20 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	38,00	37,62	2,75	0,75	23,70	137,31
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			16,41	11,89	87,03	554,73

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smântână 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	100					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hydr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
4	Fructe proaspete (kaki)	82,35	70,00	0,42	0,14	13,02	49,00
	Total			21,55	15,43	81,3	554,86

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Chiflă achizitionata	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Terci rar de grâu mărunț	200					
	Lapte 2,6%,	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grâu mărunț	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grasimi),	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar,	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide,	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
3	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	90,00	80,00	0,32		8,95	37,22
	Total			15,14	10,94	94,62	554,74

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50		2,50		22,50
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci dens din orez fiert	150,00					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Unt (82,5 %grasimi)	9,00	9,00	0,07	7,38	0,12	70,20
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (mandarine)	81,10	60,00	0,48	0,12	48,01	22,81
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total			18,11	13,65	123,73	553,41

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Tartina cu cașcaval ,	40/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de ovăz cu lapte	1/200/5					
	Crupă de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	4,00	4,00			3,96	16,23
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete măr	114,00	100,00	0,40		11,34	47,15
	Total			18,52	13,14	82,52	550,96

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	59,00	51,00	6,56	5,05	0,50	74,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	200					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Banane	78,00	54,60	0,55	0,16	12,01	48,59
	Total			19,81	17,34	81,64	551,85

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (20,20 lei)							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/20					
	Paste	40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		75,50
	Ulei	3,50	3,50		3,50		31,50
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Fructe mere	70,00	60,00	0,25		6,96	26,71
4	Pâine	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
	Total			18,47	22,45	63,49	550,01

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (20,20 lei)						
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/200					
	Crupe de mălai	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% grăsimi	7,50	7,50	0,06	6,15	0,10	58,50
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			21,13	16,03	80,21	552,8

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (20,20 lei)						
1	Tartina cu unt și magiun(gem)	50/15/15					
	Pâine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	20,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar de grâu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grâu	32,00	31,68	3,80	0,32	21,23	113,10
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (climantine)	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
2	Lapte cu cacao	1/100					
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			12,22	19,84	78,69	552,08