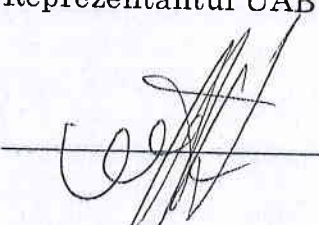


In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>28 / 07</u> 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS  CUZOR Doina Data <u>20 / 07</u> 2026
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele V-IX din instituțiile
de educație primar, gimnazial și liceal din rl. Cimișlia
în perioada vară-toamnă anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200			12,40	6,38	44,80	314,40
	Paste făinoase din făină integrală		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză de vaci 5%		40,00	40,00	6,40	3,60	0,40	80,40
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Biscuiți	1/30			2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao pe lapte	1/200			3,80	2,54	16,44	105,27
	Lapte 2,5%		120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		1,00	1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,66	11,77	83,44	547,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					18,66	11,77	83,44	547,47

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20			15,08	10,85	26,43	189,24
	Carne de pasăre, fără piele		60,00	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,00	3,00	0,39	0,30	0,03	4,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		5,00	5,00	0,09	0,01	3,65	1,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		10,00	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă		10,00	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
	Făină integrală		5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
2.	Terci din orez puhav	1/120			3,28	3,35	28,11	186,01
	Orez		45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Legume proaspete feliate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii		53,00	50,35	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Pâine feliată	1/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,25	0,00	9,50	40,94
	Prune		35,00	35,00	0,25	0,00	4,55	20,65
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					22,32	15,04	85,35	530,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					22,32	15,04	85,35	530,25

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Pește cu legume sotate la cuptor	1/70			15,31	5,52	23,60	151,30
	Pește fileu congelat		80,00	80,00	13,60	1,36	0,00	63,20
	Făină integrală		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Mămăligă	1/120			3,62	2,76	20,14	130,50
	Crupe de porumb		30,00	30,00	3,60	0,30	20,10	107,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Pâine feliată	1/30			3,59	4,40	21,52	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Salată de varza	1/50			0,58	2,02	3,56	38,60
	Varză albă		40,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,20	0,32	17,88	75,54
	Fructe deshidratate (uscate)		12,00	12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		8,00	8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,72	10,62	65,18	476,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					19,72	10,62	65,18	476,04

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Protelne g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200			8,72	4,29	40,63	253,74
	Crupe de orz mascat		45,00	45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Lapte 2,5%		110,00	110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și cașcaval	1/20/5/10			4,26	7,04	9,67	131,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Chefir	1/150			4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
4.	Fruite proaspete	1/150			0,70	0,00	19,89	82,72
	Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,18	11,41	74,68	536,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					18,18	11,41	74,68	536,66

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Snițel de pui	1/70			23,75	5,36	5,33	158,23
	Fileu de pasăre		90,00	90,00	22,50	1,80	0,90	102,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Făină integrală		6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piureu de cartofi	1/120			3,02	2,61	28,54	143,40
	Cartofi		150,00	150,00	3,00	0,15	28,50	120,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată fitness	1/50			1,29	2,40	6,87	48,30
	Sfeclă		50,00	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
	Mere		10,00	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de susan		2,00	2,00	0,40	1,40	0,34	13,10
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
5.	Ceai	1/200			0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec de plante și fructe/infuzii		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					30,49	10,73	65,04	470,61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					30,49	10,73	65,04	470,61

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orez pe lapte	1/200			6,26	5,70	35,21	243,67
	Orez		35,000	35,000	2,56	0,70	22,05	127,75
	Lapte 2,5%		120,000	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		3,000	3,000	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Stafide		5,000	5,000	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt	1/20/10			1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao pe lapte	1/200			4,70	3,14	13,98	104,64
	Lapte 2,5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		1,000	1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		6,000	6,000	0,00	0,00	5,94	24,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,66	17,28	58,92	479,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					12,66	17,28	58,92	479,71

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Pârjoală școlarească	1/70			14,85	7,82	23,03	159,39
	Carne de pasăre, fără piele		60,000	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
	Făină integrală		10,000	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		10,000	10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3,000	3,00	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din hrișcă	1/120			6,00	2,50	33,50	196,50
	Crupe de hrisca		50,000	50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata din sfecla	1/50			6,71	6,22	35,06	72,25
	Sfeclă		50,000	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de floarea soarelui		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Campot din fructe uscate	1/200			0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe deshidratate (uscate)		12,000	12,000	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Fructe de sezon	1/100			0,43	0,00	12,20	50,76
	Mere		120,000	108,00	0,43	0,00	12,20	50,76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,92	11,00	98,04	622,37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					23,92	11,00	98,04	622,37

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/120/10			17,73	11,90	27,82	345,44
	Brânză de vaci 5%		80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,000	5,00	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2,5%		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Crupe de gris		20,00	20,00	2,40	0,20	13,40	71,40
	Păină Integrală		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chefir	1/150			4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,000	150,000	4,50	0,08	4,50	69,00
3.	Covrigel	1/40			4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate		40,000	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,63	13,18	63,92	542,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					26,63	13,18	63,92	542,44

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fileu de pui în sos de smântână cu paste fierte	1/70/120/20			24,25	7,70	56,15	368,38
	Fileu de pasăre		70,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Făină integrală		5,000	5,000	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3,000	3,000	0,08	0,45	0,10	6,48
	Ceapă		10,000	10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Paste făinoase din făină integrală		60,000	60,000	6,00	0,78	44,40	216,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Legume feliate	1/50			0,30	0,00	2,10	9,00
	Roşii		50,000	50,000	0,30	0,00	2,10	9,00
3.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,12	0,03	9,45	37,39
	Gutuie		30,000	30,000	0,12	0,03	4,50	17,10
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Fructe proaspete	1/70			0,00	0,00	0,00	0,00
	Prune		80,000	80,000	0,56	0,00	10,40	47,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,10	8,09	82,10	494,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					27,10	8,09	82,10	494,87

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omletă cu legume	1/20			15,90	14,16	12,10	220,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
	Carne de pasăre, fără piele		30,000	30,00	6,24	2,64	1,80	35,70
	Lapte 2,5%		20,000	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Făină integrală		10,000	10,000	1,00	0,10	7,30	35,80
	Morcov		20,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Salată gustarea iepuraşului	1/50			2,48	9,00	4,72	100,20
	Varză albă		50,000	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Castraveţi		10,000	10,000	0,08	0,00	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Seminţe de floarea soarelui		10,000	10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
4.	Pâine feliată	1/40			3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		40,000	40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
5.	Ceai cu lămâie	1/200			0,10	0,03	10,76	43,37
	Amestec de plante şi fructe/infuzii		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		16,000	9,60	0,10	0,03	0,86	2,78
	Zahăr		10,000	10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,72	23,67	46,78	471,27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					21,72	23,67	46,78	471,27