

Aprobat:
Director IP LT „Onisifor Ghibu”
_____Ana Ceban
_____2026

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
_____Ion Bolboceanu
_____2026

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor I-IX
din Gimnaziile raionului Orhei
pentru sezonul iarnă-primăvara 2026

Elaborat de IP LT „Onisifor Ghibu”
Asistenta medicală: Doroș Liuba
Bucătar: Pascal Victoria

Orhei 2026

Primazi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu umplutură de brânză	1/130g				
2.	Iaurt 2,6%	110 g				
3.	Clemantină	100 g				
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total prima zi			18,0	19,93	38,49	309,51

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	30	3,91	0,78	31,88	150,58
	- Unt	4	0,065	3,625	0,904	33,05
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
2	Tocăniță de pui	60				
	- Fileu de pui	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	4	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Usturoi	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Tartină cu cașcaval	30/15	8,0	0,5	35,0	114,5
	-Pîinedin făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	-Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
4	Fruct proaspăt	1/+150	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a doua zi			33,14	21,58	90,12	638,81

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din orez	200				
	- Orezrotund șlefuit fără impurități	40 g	3,6	0,35	24,71	116,65
	- sare	1,3g	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Ulei	10 g	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3.	Ou fiert	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5
4.	Salată de sfeclă roșie	35	0,95	1,93	5,14	42,92
5.	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a treia zi			21,43	27,49	59,70	571,84

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi cu carne de pasăre	180				
	- Cartofi	120	2,6	0,52	21,19	100,1
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,016	0,65	3,28
	- Tomate	8	0,58	-	1,9	7,9
	- Morcov	8	0,14	0,008	0,55	2,56
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	1,2	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Salată de varză ,morcov	50				
	-Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	-Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	-Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	-Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	-Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	-Sare	0,6	-	-	-	-

4	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Alergeni : gluten, soia						
Total a patra zi			24,01	15,46	74,15	477,98

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Burgher cu șuncă slabă de pasăre și legume	1/120	5,7	6,3	14,27	177,0
2	Iaurt 2,6 %	1/110	3,9	8,2	12,6	142,0
3	Fruct de sezon	1/ +150	2,2	0,6	45,6	178,0
Alergeni : gluten, lactoză,soia						
Total a cincea zi			11,8	15,1	72,47	497,0

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cffla cu cașcaval foietaj	1/100	9,3	18,0	45,0	375,0
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
3	Brânzică dulce 7%	100	11,5	9,8	2,7	130,0
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total a șasea zi			26,84	32,95	65,38	647,8

A șaptea zi

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

Dejun						
1	Varză călită cu carne de pui și legume	200				
	- Șold de puidezosatfărăpiele	100	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Varzăalbă	100	-	-	-	-
	- Ceapă	10	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Sare	0,4	-	-	-	-
	- Ulei	4	-	14,85	-	37,37
	- Cartofi	20 g	3,2	0,64	26,08	123,2
2	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Biscuiți	45	3,14	3,40	22,51	169,07
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, soia,						
Total a șapteazi			15,07	20,66	95,18	471,56

A opta zi

[illegible]

Total a opta zi		34,88	18,26	72,81	521,76
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	200				
	- Orezrotund șlefuitfără imputități	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	-	-	-	-
2	Salată	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5

4	Compot	150				
	- Fructe	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten,						
Total a noua zi			24,92	12,39	84,94	507,33

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Sandwich cu cașcaval ,legume și șuncă slabă de pui	200				
	- Pâine integrală	100	10,0	3,0	45,0	250,0
	- Șuncă	25	22,0	3,0	2,0	55,5
	- Cașcaval	35	24,0	32,0	2,0	350,0
	- Frunză de salată	10	1,4	0,3	3,0	17,0
	- Roșii	10	1,0	0,2	4,0	22,0
2	Iaurt 2,6%	1/110	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct proaspăt	1/+150	2,2	0,6	45,6	178,0
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a zecea zi			68,6	39,6	136,6	987,0