



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chisinau



Ludochia Tcaci

Data 11 / 11 2019

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 6 / 11 2019

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimenatația copiilor claselor V-IX
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din municipiul
Chisinau
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

Ziua I Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/30/15/10					
	Piine de faina integrala		0,050	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
5	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			15,50	21,34	79,23	607,67

	Ziua II Săptămîna 1						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/30/40/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
5	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			18,91	22,82	90,33	592,61

Ziua III Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	integrala fortificata cu fier si	1/30/15/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			18,15	20,21	76,93	583,47

Ziua IV Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/60/15					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			15,38	18,70	88,30	639,14

	Ziua V Săptămîna 1						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
	Dejunul						
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			17,77	20,06	68,47	591,83

	Ziua VI Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
	Dejunul						
1.	Terci din gris pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de gris		0,030	3,37	0,21	21,79	122,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/60/40					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			18,85	12,53	81,44	586,50

Ziua VII Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lapte 2,5%		0,200	4,5	3	7,5	78
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			18,51	12,50	86,49	596,27

Ziua VIII Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			14,74	17,48	88,56	612,93

Ziua IX Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Ceai	1/200					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,10	41,36
	TOTAL			11,90	9,47	83,95	572,40

	Ziua X Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
	Dejunul						
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,10	41,36
	TOTAL			15,78	12,82	70,79	553,82