



Aprobat: 

Director IPLT "Ion Creanga "  
Larisa Borodin



Coordonat  
Sef Directia CSP Hincesti  
Pascari Tamară 

**MENIUL MODEL PENTRU ALIMENTATIEA COPIILOR CLASELOR PRIMARE**

**DIN INSTITUTIA PUBLICA LICEUL TEORETIC "ION CREANGA"**

**PENTRU SEZONUL TOAMNA -IARNA**

**Prima zi**

<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>masa g</b>	<b>proteine g</b>	<b>lipide g</b>	<b>glucide g</b>	<b>kcal</b>
1	<b>placinta cu implutura de brinza</b>	130 g				
	faina de griu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	zahar	3			.3	11,96
	drojdie	0,5				
	ulei	5		14,85		8,99
	brinza de vaci	75	12,75			90
	ou	5	0,89			10,99
	sare	2				
2	<b>lapte cu cacao</b>	200 g				
	lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	zahar	10			7,64	31,2
	cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>TOTAL</b>			<b>23,95</b>	<b>24,8</b>	<b>49,43</b>	<b>407,88</b>

## A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>pirjoala in sos de legume</b>	<b>50/30</b>				
	<i>piept de pui</i>	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	<i>pesmeti</i>	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	<i>ou</i>	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	<i>lapte</i>	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	<i>ceapa</i>	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	<i>sare</i>	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	<i>faina</i>	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	<i>unt</i>	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	<i>morcov</i>	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	<i>pulpa de rosii</i>	10	0,04		0,12	0,65
	<i>paste de tomate</i>	2	0,02		0,07	0,33
	<i>ulei</i>	4		3,74		34,88
2	<b>terci de hrisca cu unt</b>	<b>150</b>				
	<i>hrisca</i>	35	4,28	1,04	27,18	135
	<i>unt</i>	5				
3	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>35</b>	<b>114,5</b>
4	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	<i>ceai</i>	0,5			0,001	0,004
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
	<i>lamie</i>	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>23,95</b>	<b>8,95</b>	<b>74,05</b>	<b>414,95</b>

### A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>terci de griu pe lapte si unt</b>	<b>200</b>				
	crupe de griu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	zahar	8			7,64	31,2
2	<b>tartina cu unt si cascaval</b>	<b>25 /10 /15/</b>				
	piine din faina	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	unt	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	cascaval	15	3,48	4,42		54,6
3	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	ceai	0,5			0,001	0,004
	zahar	8			7,64	31,2
	lamie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>14,175</b>	<b>19,815</b>	<b>63,525</b>	<b>490,58</b>

### A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>terci din crupe de orez</b>	<b>150</b>				
	crupe de orez	35	3,99	1,4	33,14	161,2
	unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	<b>guleasi de pui</b>	<b>80</b>				
	piept de pui	50	14,16	1,14	0,25	67,8
	morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	tomate	1	0,02		0,07	0,33
	ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	faina de griu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	lapte	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	smintina	5 g	0,054	0,2	0,078	2,38
3	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>				
	faina de griu	40	8	0,5	35	114,5
4	<b>suc</b>	<b>200</b>				
	suc de mere	200	0,99	0,2	20,15	91,77
<b>TOTAL</b>			<b>27,98</b>	<b>8,83</b>	<b>91,53</b>	<b>500,89</b>

### A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>piureu de cartofi ou fiert</b>	<b>150</b>				
	<i>cartofi</i>	140	3,2	0,64	26,08	123,2
	<i>lapte</i>	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	<i>unt</i>	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	<i>ou</i>	50g/1 buc	10,16	9,2	0,56	125,6
2	<b>salata de varza</b>	<b>30</b>				
	<i>varza</i>	25	0,45	0,025	1,175	7
	<i>mazare conservata verdeata</i>	5	0,31	0,02	0,65	4
	<i>ulei</i>	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	<i>ulei</i>	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	<i>sare</i>	0,002	0,045	0,005	0,15	1,7
3	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>				
	<i>faina de griu</i>	40	8	0,5	35	114,5
4	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	<i>ceai</i>	0,5			0,001	0,004
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
	<i>lamie</i>	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>22,735</b>	<b>14,315</b>	<b>72,135</b>	<b>449,85</b>

*A sasea zi*

<i>Nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>masa g</i>	<i>proteine g</i>	<i>lipide g</i>	<i>glucide g</i>	<i>kcal</i>
1	<i>terci de hrisca pe lapte</i>	<b>200</b>				
	<i>hrisca</i>	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	<i>lapte</i>	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	<i>unt</i>	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
2	<i>chifla</i>	<b>100</b>	3,61	3,31	22,56	134,27
3	<i>ceai cu zahar si lamie</i>	<b>200</b>				
	<i>ceai</i>	0,5			0,001	0,004
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
	<i>lamie</i>	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>22,68</b>	<b>14,31</b>	<b>72,12</b>	<b>448,15</b>

## A saptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>terci de porumb</b>	<b>150</b>				
	crupe de porumb	35	2,9	0,42	24,85	114,8
	unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	<b>scrob</b>	<b>80</b>				
	ou	60	12,19	11,04	0,67	150,72
	lapte	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	cascaval	10	3,48	4,42		54,6
	ulei	5		4,01		37,37
3	<b>salata de varza</b>	<b>30</b>				
	varza	25	0,45	0,025	1,175	7
	mazare conservata	5	0,31	0,02	0,65	4
	verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	ulei	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	sare	0,002	0,045	0,005	0,15	1,7
4	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>				
	faina de griu	40	8	0,5	35	114,5
5	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	ceai	0,5			0,001	0,004
	zahar	8			7,64	31,2
	lamie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>27,63</b>	<b>26,81</b>	<b>70,89</b>	<b>577,51</b>



### A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>terci de porumb</b>	<b>150</b>				
	crupe de porumb	35	2,9	0,42	24,85	114,8
	unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	<b>peste cu sos</b>	<b>80</b>				
	filei de peste	50	14,16	1,14	0,25	67,8
	morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	tomate	1	0,02		0,07	0,33
	ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	faina de griu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	lapte	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	smintina	5 g	0,054	0,2	0,078	2,38
3	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>				
	faina de griu	40	8	0,5	35	114,5
4	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	ceai	0,5			0,001	0,004
	zahar	8			7,64	31,2
	lamie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>27,63</b>	<b>26,81</b>	<b>70,74</b>	<b>395,325</b>

### A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>terci de orez pe lapte</b>	<b>200</b>				
	<i>crupe de orez</i>	40	3,99	1,4	33,14	161,2
	<i>lapte 2,5%</i>	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	<i>unt</i>	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
2	<b>tartina cu unt si cascaval</b>	<b>25 /10 /15/</b>				
	<i>piine din faina</i>	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	<i>unt</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	<i>cascaval</i>	15	3,48	4,42		54,6
3	<b>ceai cu zahar si lamie</b>	<b>200</b>				
	<i>ceai</i>	0,5			0,001	0,004
	<i>zahar</i>	8			7,64	31,2
	<i>lamie</i>	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>TOTAL</b>			<b>14,57</b>	<b>20,87</b>	<b>71,95</b>	<b>535,15</b>

**A zecea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	masa g	proteine g	lipide g	glucide g	kcal
1	<b>paste fainoase cu unt</b>	<b>150</b>				
	paste	60	6,72	0,96	41,04	199,8
	unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	<b>guleasi de pui</b>	<b>80</b>				
	piept de pui	50	14,16	1,14	0,25	67,8
	morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	tomate	1	0,02		0,07	0,33
	ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	faina de griu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	lapte	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	smintina	5 g	0,054	0,2	0,078	2,38
3	<b>piine de griu</b>	<b>40</b>				
	faina de griu	40	8	0,5	35	114,5
4	<b>suc</b>	<b>200</b>				
	suc de mere	200	0,99	0,2	20,15	91,77
<b>TOTAL</b>			<b>27,98</b>	<b>12,785</b>	<b>99,432</b>	<b>539,491</b>