

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

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Balti _____ CHIȘLARI Veaceslav Data_____/_____/_____2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data_____/_____/_____2025
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele V-IX din instituțiile
de educație primar, gimnazial si liceal din mun. Bălți
în perioada iarnă-primăvară pentru 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.

Luni Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste fierte cu brânză de vaci la cuptor	1/200/50			14.50	11.35	48.60	388.50
	Paste făinoase		65.000	65.000	6.50	0.85	48.10	234.00
	Sare iodată		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		6.000	6.000	0.00	6.00	0.00	54.00
	Brânză albă de vaci 5%		50.000	50.000	8.00	4.50	0.50	100.50
2.	Tartină cu unt	1/20/10			1.70	8.44	9.73	131.40
	Pâine albă		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.	Ceai cu lămâie	1/200			0.03	0.01	8.16	33.25
	Amestec din plante/fructe		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		3.000	2.700	0.03	0.01	0.24	0.78
	Zahăr		8.000	8.000	0.00	0.00	7.92	32.46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16.23	19.79	66.49	553.15

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din lapte cu hrișcă	1/200		9.34	6.80	44.02	294.99
	Crupe de hrisca		50.000	6.00	0.50	33.50	178.50
	Lapte 2.5%		110.000	3.30	2.20	5.50	57.20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr		5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
2.	Biscuiți	1/30		2.46	2.85	22.20	127.80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30.000	2.46	2.85	22.20	127.80
3.	Cacao cu lapte	1/200		3.20	2.14	10.49	74.58
	Lapte 2.5%		150.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Cacao pudră		1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15.00	11.79	76.71	497.37

Miercuri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Tocaniță din carne de porc cu orz mășcat	1/200		11.40	15.65	60.51	409.15
	Carne de porc degresată		80.000	1.60	11.76	6.80	96.00
	Ceapă		20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		20.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Crupe de orz mascat		75.000	9.00	0.75	50.25	267.75
2.	Salata din varza cu semințe de floarea soarelui	1/50		3.22	5.74	14.33	126.26
	Varză albă		70.000	0.56	0.00	3.78	21.70
	Pătrunjel		1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Semințe de floarea soarelui		5.000	1.00	3.50	0.86	32.75
3.	Pâine albă	1/20	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.30	0.02	9.95	42.39
	Fructe proaspete		35.000	0.25	0.00	4.55	20.65
	Lămâie		5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.92	21.41	84.79	577.80

JOI Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Pește copt în crustă de susan în sos de legume sotate	1/60/20			15.17	9.95	8.74	177.10
	Pește fileu		75.000	75.000	12.75	1.28	0.00	59.25
	Făină de grâu		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Semințe de susan		5.000	5.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Morcov		30.000	30.000	0.39	0.03	2.10	12.30
	Ceapă		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Mamaliga	1/150			7.00	2.28	46.83	259.00
	Crupe de porumb		40.000	40.000	4.80	0.40	26.80	142.80
	Sare iodată		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
3.	Pâine albă	1/20	20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	Fructe proaspete	1/80	80.000	80.000	0.56	0.00	10.40	47.20
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0.30	0.42	17.81	75.45
	Fructe uscate		15.000	15.000	0.26	0.41	12.45	53.85
	Lămâie		5.000	4.500	0.05	0.01	0.41	1.31
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22.46	12.64	73.37	511.55

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Chiftelute de pui în sos alb	1/70/20		21.54	20.96	19.20	303.55
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		80.000	19.44	15.84	10.80	208.80
	Făină de grâu		10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10.000	0.28	1.50	0.32	21.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
2.	Cartofi fierți	1/150		6.92	4.76	53.56	290.21
	Cartofi		180.000	3.60	0.18	34.20	144.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	0.04	4.10	0.07	39.00
	Pătrunjel		1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
3.	Pâine albă	1/40	40.000	3.24	0.48	19.20	106.80
4.	Băutură de citrice	1/200		0.98	0.05	21.05	91.59
	Portocale		20.000	0.18	0.02	2.20	9.40
	Zahăr		5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
	Lămâie		10.000	0.10	0.03	0.90	2.90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29.44	25.77	93.81	685.35

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omletă naturala	1/120		12.90	18.75	13.85	276.70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		80.000	10.40	8.00	0.80	114.40
	Făină de grâu		5.000	1.50	0.15	10.95	53.70
	Lapte 2.5%		30.000	0.90	0.60	1.50	15.60
	Ardei dulci		5.000	0.10	0.00	0.60	3.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
2.	Tartină cu unt și brânza tare	1/50/10/15		8.55	13.39	24.13	277.46
	Pâine albă		50.000	4.05	0.60	24.00	133.50
	Brânză tare (cașcaval) 45%		17.000	4.42	4.59	0.00	65.96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai	1/200		0.05	0.01	10.31	41.89
	Amestec din plante/fructe		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		8.000	0.00	0.00	9.90	40.58
	Lămâie		5.000	0.05	0.01	0.41	1.31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.50	32.15	48.29	596.05

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate	1/200		9.15	13.07	58.33	384.58
	Fulgi de ovăz		50.000	5.00	2.00	33.50	162.50
	Lapte 2.5%		115.000	3.90	2.60	6.50	67.60
	Zahăr		10.000	0.00	0.00	9.90	40.58
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	0.08	8.20	0.13	78.00
	Stafide		10.000	0.17	0.27	8.30	35.90
2.	Tartina cu cașcaval	1/20/15		5.78	4.56	9.60	115.48
	Pâine albă		20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		16.000	4.16	4.32	0.00	62.08
3.	Cacao pe lapte	1/200		4.70	3.14	17.94	120.87
	Cacao pudră		1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		10.000	0.00	0.00	9.90	40.58
	Lapte 2.5%		150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.63	20.77	85.87	620.93

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pârjoală școlărească	1/70		10.16	16.91	19.60	236.80
	Carne de porc degresată		30.000	0.80	5.88	3.40	48.00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		50.000	5.40	4.40	3.00	58.00
	Pâine		10.000	0.90	0.30	4.80	25.80
	Ceapă		15.000	0.26	0.03	1.10	4.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10.000	1.30	1.00	0.10	14.30
	Crupe de gris		10.000	1.20	0.10	6.70	35.70
	Lapte 2.5%		10.000	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Piureu de mazăre	1/150		17.80	10.65	41.57	318.10
	Mazăre uscată		65.000	14.95	0.65	34.45	204.10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată de iarnă	1/50					
	Sfeclă		50.000	0.85	0.00	5.40	21.50
	Semințe de floarea soarelui		10.000	2.00	7.00	1.72	65.50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
3.	Compot din fructe proaspete	1/200		2.01	0.24	24.67	118.31
	Fructe proaspete		55.000	0.39	0.00	7.15	32.45
	Zahăr		8.000	0.00	0.00	7.92	32.46
4.	Pâine albă	1/20	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29.96	27.80	85.84	673.21

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pârjoală din pește	1/70		29.21	9.57	6.76	220.65
	Pește fileu		80.000	25.50	2.55	0.00	118.50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10.000	1.30	1.00	0.10	14.30
	Lapte 2.5%		20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Pâine albă		10.000	0.81	0.12	4.80	26.70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Semințe de susan		5.000	1.00	3.50	0.86	32.75
2.	Orez cu legume	1/150		5.45	3.44	44.04	270.40
	Orez, șlefuit		65.000	4.75	1.30	40.95	237.25
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		5.000	0.15	0.06	0.91	4.85
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		10.000	0.13	0.01	0.70	4.10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
3.	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare	1/25	25.000	0.25	0.05	0.75	3.00
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		2.71	0.24	39.65	185.43
	Fructe proaspete		55.000	0.39	0.00	7.15	32.45
	Zahăr		10.000	0.00	0.00	9.90	40.58
5.	Pâine albă	1/20	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
6.	Fructe proaspete	1/100	100.000	0.70	0.00	13.00	59.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				37.36	13.25	90.45	676.48

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Fileu de pui julien în sos alb	1/65/20		23.79	8.43	16.87	239.90
	Fileu de pasăre		80.000	21.25	1.70	0.85	96.90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15.000	2.00	0.20	14.60	71.60
	Ceapă		15.000	0.26	0.03	1.10	4.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
2.	Terci din hrișcă puhav	1/150		8.58	9.24	53.55	328.16
	Crupe de hrisca		65.000	7.80	0.65	43.55	232.05
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	0.06	6.56	0.10	62.40
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată proaspătă	1/50					
	Roșii		30.000	0.18	0.00	1.26	5.40
	Conopidă		15.000	0.30	0.02	7.50	3.75
	Morcov		15.000	0.20	0.02	1.05	6.15
	Pătrunjel		1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
4.	Băutură din catină	1/200		1.71	0.25	18.62	90.56
	Amestec din plante/fructe		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Portocale		10.000	0.09	0.01	1.10	4.70
	Zahăr		8.000	0.00	0.00	7.92	32.46
5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				34.08	17.92	89.04	658.62