

Aprobat:

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei

Director IP LT „Onisifor Ghibu”

_____ Ana Ceban

_____ 2026

_____ Ion Bolboceanu

_____ 2026

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor I-IV
din IP LT ”Onisifor Ghibu”, Orhei
pentru sezonul vară-toamnă 2026

Elaborat :

Asistenta medicală: Doroş Liuba, 069204389

Bucătar: Pascal Victoria, 068507581

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Plăcintă cu umplutură de (brânză,varză,cartofi,vișină ,măr)	1/130g				
2.	Iaurt 2,6%	110 g				
3.	Fruct proaspăt (măr, banană, clemantine,prune)	1/+ -150 g				
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou</i>						
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	Pireu de cartofi cu unt	150 g				
	- Cartofi	120	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
2	Gulaș cu carne de pui	60 g				
	- Șold de pui dezosat	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	10	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Paste de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
3	Tartină cu cașcaval	60/20 g	8,0	0,5	35,0	114,5
	-Piine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	2,28	0,18	15,69	69,9
	-Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
4	Ceai de fructe uscate cu zahăr	200 g				
	- Ceai de fructe	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a doua zi			32,45	27,29	85,19	577,02

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă	150 g				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Piept de curcan în sos Bechamel	80 g				
	- Fileu de curcan	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Unt 72,5%	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu	3	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5 %	15	0,435	0,375	0,72	8,1
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	0,5	-	-	-	-
3.	Biscuiți (ovăz)	2/45 g	3,14	3,40	22,51	169,07
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60 g	3,9	8,2	12,6	142,0
5.	Ceai cu zahăr și lămâie	200 g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	-Lămâie	5	0,005	-	0,25	2,6
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a treia zi			22,43	19,56	72,13	598,19

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	180 g				
	- Orez șlefuit fără impurități	35	3,99	1,40	33,14	131,2
	- 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	-	1,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,001	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60 g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Salată de varză ,morcov	80 g				
	-Varză	50	0,8	0,1	4,2	18,0
	-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
	-Sare	0,6	-	-	-	-
	-Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
4	Fruct de sezon (banana)	1/+150 g	2,2	0,6	45,6	178,0
5	Ceai cu zahăr	200 g				
	- ceai	0,5	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten,						
Total a patra zi			27,47	13,03	134,57	667,33

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Paste fierte cu unt	150 g				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt 72,5 %	4	0,06	-	-	-
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Chifteluțe de porc în sos Bechamel	1/110 g				
	- Carne de porc	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Unt	3	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu	3	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Lapte 2,5 %	15	0,02	-	0,07	0,33
	- Smântână	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	0,5	-	-	-	-
3	Compot de fructe uscate	150 g				
	-Fructe uscate	10	0,16	0,12	4,12	18,88
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten, lactoză,ou</i>						
Total a cincea zi			18,35	7,29	55,06	365,11

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval foietaj	1/100 g	9,3	18,0	45,0	375,0
2	Iaurt 2,6%	1/110 g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct proaspăt	1/ +150g	11,5	9,8	2,7	130,0
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou</i>						
Total a șasea zi			28,8	28,3	82,7	619,5

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pireu de mazăre cu unt	200 g				
	- Crupe de mazăre	55	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	-	-	-	-
	- Ulei	2	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	1,6	0,14	0,01	0,76	3,85
2	Pîrjoală de pasăre	80g				
	-Șold de pasăre dezosat	30	5,7	2,7	-	48,0
	-Fileu de pui	20	4,6	0,6	-	22,0
	-Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	-Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	-Lapte 2,5 %	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	-Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	-Sare	1	-	-	-	-
3	Salată de sfeclă roșie fiartă	30 g	0,95	1,93	5,14	42,92
	-Sfeclă roșie	20	0,45	-	2,1	11,2
	-Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	-Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	-Sare	1	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60 g	8,0	0,5	35,0	114,5
5	Compot din fructe uscate cu zahăr	200 g				
	- Fructe uscate	10	0,6	0,2	8,0	50,0
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten,lactoză ,ou						
Total a șaptea zi			25,94	14,64	79,71	495,65

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150 g				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Carne de curcan în sos Bechamel	80 g				
	- Carne de curcan	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu	3	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	15	0,435	0,375	0,72	8,1
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	1,0	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60 g	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Biscuiți	2/45 g	11,5	9,8	2,7	130,0
5	Ceai cu zahăr și lămîie	200 g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,005	-	0,25	2,6
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a opta zi			34,88	18,26	74,47	529,02

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Budincă de brînză de vaci cu stafide /cu magiun ,smîntînă	1/160 g/10				
	- Brînză de vaci (tratată termic)	130	20,8	11,7	1,3	261,3
	- Ouă de găină	15	1,7	1,31	0,13	18,66
	- Făină de grîu	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	- Zahăr	2	-	-	1,98	8,12
	- Unt	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	- Stafide	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	- Ulei	3	-	3,0	-	27,0
	- Magiun	10	0,14	0,01	6,58	23,5
	- Smîntînă	10	0,054	0,2	0,078	2,38
2	Fruct proaspăt	1/ +150g	2,2	0,6	45,6	178,0
4	Ceai cu zahăr	200 g				
	- Ceai	0,5	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<i>Alergeni : gluten,ou,lactoză</i>						
Total a noua zi			26,74	19,0	86,70	671,86

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi scăzuți cu șold de pui	180 g				
	- Cartofi	120	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Șold de pui	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,016	0,65	3,28
	- Pastă de 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	Salată de varză ,mazăre ,verdeață	80 g				
	-Varză	50	0,4	-	1,7	8,0
	-Verdeață	2	0,1	-	0,1	1,0
	-Ulei	4	-	4,0	-	36,0
	-Suc de lămâie	2	-	-	0,1	-
	-Sare	2	-	-	-	-
	-Mazăre	12	0,7	-	0,7	8,0
3	Tartină cu cașcaval	60/20 g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	20	5,0	5,6	0,2	71,0
4	Compot de fructe uscate cu mentă uscată	150 g				
	- Fructe uscate	10	0,02	0,01	0,7	3,0
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Mentă uscată	1	0,04	0,01	0,08	0,4
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a zecea zi			24,72	20,79	88,65	627,24

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1.	Omletă naturală cu legume ,semințe	1/140g				
	-Ouă de găină	90	10,18	7,83	0,78	111,97
	-Lapte 2,5 %	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	-Roșii	20	0,11	-	0,8	3,42
	-Ardei	20	0,15	-	0,9	4,5
	-Ulei	2	-	2,0	-	18,0
	-Semințe de susan	5	1,0	3,5	0,86	32,75
	-Sare	1	-	-	-	-
2.	Tartină cu cașcaval	70 g				
	-Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70	2,28	0,18	15,69	69,9
	-Cașcaval	20	3,48	4,42	-	54,6
	-Unt	10	0,08	7,24	0,13	66,1
3.	Ceai cu zahăr	200 g				
	-Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total prima zi			18,1	18,53	28,17	341,94