



<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p> <p>E.TCACI</p> <p>Data 19 / 04 / 2024</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTEM.X" SRL</p> <p>CUZOR Doina</p> <p>Data 29 / 04 / 2024</p>
---	---

Meniul- Model  
pentru 10 zile pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul  
taberelor de odihnă și întremare a sănătății a elevilor alimentate de  
catre compania „PONTEM.X” SRL  
pentru perioada vară anul 2024

Ziua I							
Dejun							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8.97	4.25	31.53	340.58
2.	Tartina cu cascaval	1/100/15		7.79	4.49	24.00	447.00
3.	Ceai	1/200		0.0	0.0	9.9	40.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
Prînz							
1.	Supă de legume cu smantana	1/300		8.73	4.23	55.39	187.65
2.	Pilaf cu carne pui	1/100/200		0.25	3.03	0.50	595.52
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/100		0.40		2.39	65.00
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
5.	Pâine de feliată	1/100		6.30	2.10	33.60	267.00
Chindii							
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	0.2		2.50	3.75	5.00	100.00
2.	Chifla în sortiment	1/buc		10.00	1.60	50.00	257.00
Cină							
1.	Ostropel de porc cu cuscus cu legume înăbusite	1/70/200		16.23	9.84	61.90	441.81
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		6.30	2.10	33.6	267.00
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/50		2.87	3.33	25.90	213.00
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	5.22	41.45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				71.25	65.80	300.00	3407.57

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută g kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7.5	7.35	29.10	332.94
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/100/10/10		7.44	11.51	28.93	521.00
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	9.9	40.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200				19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorba de conopida cu smantana	1/300/10		2.62	4.7	34.84	172.74
2.	Mancarica de cartofi cu chifteluțe de pui în sos dulce acrisor	1/80/20/180		20.92	21.00	42.24	572.87
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/100		1.07	3.43	3.80	83.38
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
5.	Pâine de feliată	1/100		4.05	0.60	24.00	280.00
<b>Chindii</b>							
1	Rolini cu branza vaci	1/100		10.00	1.60	50.00	425.00
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l			1.68	0.2	9.2	95
<b>Cină</b>							
1.	Tocanita de porc cu sote de morcov cu lamaie și ceapa verde	1/70/200		3.14	12.66	26.05	375.33
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		4.05	0.60	24.00	267.00
3	Chefir 2,5% grăsime	1/200		6	0.1	6	103
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/50		3.28	3.8	29.6	213
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>78.24</b>	<b>71.00</b>	<b>312.00</b>	<b>3625.82</b>

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de griş pe lapte	1/200		8.41	7.95	30.60	315.00
2.	Tartina cu unt	1/100/10/		4.13	8.80	24.13	347.00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	5.22	41.45
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Pranz</b>							
1.	Bors ucrainesc	1/300		4.21	3.55	38.67	243.56
2.	Peşte în crusta de porumb cu legume la cuptor si mamaliguta	1/80/30/200		19.56	10.40	35.60	371.29
3.	Legume proaspete porţionate	1/100		0.68	0.00	4.79	85
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
5.	Pâine de feliată	1/100		4.05	0.60	24.00	267.00
<b>Chindii</b>							
1.	Cacao	1/200		6.4	4.28	16.03	174.87
2.	Brioşă cu stafide	1/100		10	1.6	50	356
<b>CINA</b>							
1	Piept pui impanat cu morcov si verdeturi si paste cu baby spanac, ardei kapia si seminte de susan	1/100/200		23.17	10.82	43.82	452.82
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4.95	40.58
3	Tartină cu brînză tare unt	1/60/10/10		9.93	14.1	28.93	521
<b>TOTAL COMPOZIŢIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>64.65</b>	<b>65.00</b>	<b>250.00</b>	<b>3359.55</b>

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		10.23	12.20	45.56	349.55
2.	Tartină cu unt	1/100/10		4.13	8.80	24.13	347.00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0.00	0.00	9.90	40.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
Prânz							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		1.59	3.11	25.40	179.01
2	Muschiulet pui fiert cu ierburi	1/100		22.94	11.81	80.85	462.98
3	Legume sote	1/200		3.35	2.77	32.62	152.69
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/100		0.06	0.02	0.27	40.45
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
6	Pâine de feliată	1/100		4.05	0.60	24.00	267.00
Chindii							
1.	Ou fiert (buc)	1/1		5.66	4.35	0.44	79.00
2.	Tartina cu cascaval	1/30/10		5.2	3.49	16.99	447
3.	Lapte fiert	1/200		6.00	4.00	10.00	104.00
Cină							
1.	Tocaniță din carne de porc cu piure de mazare	1/90/200		24.55	12.5	40.32	472.32
2	Legume de sezon porționate	1/100		0.30	0.00	2.11	56.00
3	Tartină cu magiun	1/100/30		4.94	8.92	28.93	336
4	Ceai cu zahar	1/200				9.9	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				100.18	95.20	414.83	3518.14

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6.69	6.54	34.07	425.32
2.	Tartină cu unt	1/100/10		4.13	8.80	24.13	347.00
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.7	3.14	12.99	172.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200		0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2.81	3.18	20.62	228.52
2.	Gulas unguresc din bovina cu orez basmati	1/100/200		13.48	7.36	35.81	425.00
3.	Salată de varza noua	1/100		0.57	2.00	4.59	37.22
4	Pâine de feliată	1/100		4.50	1.50	24.00	267.00
5	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Chifla în asortiment	1/100		8.00	1.28	40.00	356.00
2.	Chefir 2,5%	1/200		6.00	0.10	6.00	103.00
<b>Cină</b>							
1.	Tocanita de porc cu lăhnie de fasole	1/80/200		1.36	10.13	11.41	537.32
2.	Ceai cu zahar	1/200				4.95	40.58
3.	Legume de sezon porționate	1/100		0.3	0	2.11	56
4.	Paine feliata	1/100		2.43	0.36	14.40	267.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>55.48</b>	<b>48.32</b>	<b>225.00</b>	<b>3274.52</b>

ZIUA 6							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Trei cereale cu lapte	1/200		12.54	9.31	30.83	252.52
2.	Ou fiert	1.buc		5.66	4.35	0.44	79
3.	Tartină cu cascaval	1/100/10		6.55	4.09	24.00	447.00
4.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0.03	0.01	5.22	41.45
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Bors cu varza proaspata si smântână	1/300/10		2.03	3.11	20.46	243.00
2.	Pârjoală din carne de pui cu cartofi noi cu marar	1/100/200		11.28	11.53	11.53	450.00
3.	Salata de castraveti cu ceapa verde	1/100		0.40	1.01	3.21	15.28
4	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
<b>Gustare de seară</b>							
1	Muffins cu cacao	1/100	1.000	10.00	1.60	50.00	387.00
2	Suc în asortiment	1/200		1.7	0.2	9.2	95.00
<b>Cina</b>							
1	Ciulama de pui în sos de smântână	1/90/50		8.550	7.22	3.74	248.7
2	Hrișcă cu legume	1/200		8.33	6.42	48.92	222.17
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți,	1/50		0.30	0.00	2.11	56.00
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/50		3.28	3.8	29.6	213
5.	Paine feliata	1/100		2.43	0.36	14.4	267
6.	Ceai	1/200		0.0	0.0	5.0	40.58
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>76.20</b>	<b>65.00</b>	<b>331.18</b>	<b>3468.68</b>

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		10.23	12.20	45.56	349.55
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/100/10/10		7.44	11.51	28.93	521.00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	5.22	41.45
1.	Fruite proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1	Ciorba cu verdeturi si ou	1/300/		3.92	9.99	20.41	221.41
2.	Ficatei de pui cu ceapa	1/100		1.11	5.69	7.15	198.56
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți,	1/100		0.30	0.00	2.11	34.00
4.	Piureu din cartofi	1/200		1.85	1.41	28.48	243.00
5.	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Biscuiti în sortimente	1/100		6.6	7.6	59.2	426.00
2.	Suc natural	1/200		1.7	0.2	9.2	95.00
<b>Cina</b>							
1.	Paste cu broccoli si branza de vaci	1/250/60		7.18	7.02	42	305.34
2.	Chefir	1/200		6.00	0.10	6.00	103.00
3.	Placintă în asortiment	1/100		10.00	1.60	50.00	356.00
4	Tartina cu magiun	1/50/10		3.3	0.9	23.7	184
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>64.58</b>	<b>61.73</b>	<b>260.00</b>	<b>3455.29</b>



ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200		10.19	8.10	40.55	292.26
2.	Tartină cu unt și magiun	1/100/10/30		4.13	8.8	24.13	405
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	40.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		4.81	4.93	38.97	179.50
2.	Carne porc cu dovlecei	1/100		1.55	10.60	14.40	298.23
3	Cartofi natur	1/200		2.71	4.23	25.44	243.00
4	Salată de roșii cu rucola	1/50		0.34	2.00	3.37	38.74
5	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
6	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80	1.000	8.00	1.28	40.00	356.00
2.	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	15.49	172.00
<b>CINĂ</b>							
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga și branza de vaci	1/80/200/50		18.53	12.64	42.80	425.00
2	Ceai	1/200		0.0	0.0	5.0	40.58
3	Biscuiti de ovas	1/50		4.1	4.75	37.00	213.00
4	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
<b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>78.04</b>	<b>72.00</b>	<b>310.00</b>	<b>3168.87</b>

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200		9.00	8.00	33.92	256.92
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/100/10/10		7.44	11.51	28.93	521.00
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.70	3.14	12.99	172.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu tăieței și legume	1/300		2.50	3.51	24.84	217.00
2.	Tocanita de pui cu terci de arpacas	1/100/200		12.71	7.50	34.61	458.77
3.	Gustarea iepurașului	1/100		0.41	2.02	1.40	23.94
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
5	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0.125	2.50	3.75	5.00	100.00
2.	Muffins cu cacao	1/60	1.000	8.00	1.28	40.00	356.00
<b>Cină</b>							
1	Carne de curcan cu linte și roșii	1/70/200		6.21	2.3	20.75	304.24
2.	Chifla în asortiment	1/100		0.00	0.00	4.95	356.00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4.95	40.58
4.	Tartina cu unt	1/100/10/		4.13	8.8	24.13	347
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>120.00</b>	<b>142.35</b>	<b>480.00</b>	<b>3565.01</b>

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de orez cu lapte cu fructe uscate	1/200		7.61	8.29	32.73	335.41
2.	Tartină cu unt și magiun	1/100/10/30		4.13	8.80	24.13	405.00
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	40.58
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane	1/300		3.31	3.67	56.16	225.35
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/100/200		27.92	5.87	20.30	464.74
3.	Salată de sfecla si mere	1/100		0.74	1.01	8.03	30.30
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	9.92	61.26
5	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Chifle in sortiment	1/100	1.000	8.00	1.28	40.00	356.00
2.	Lapte fiert	1/200		6.00	4.00	10.00	104.00
<b>CINA</b>							
1.	Pui în sos dulce-acrisor cu legume coapte și terci de mălai	1/150/200		17.28	5.65	26.30	474.53
5	Pâine feliata	1/100		10.35	3.60	57.60	267.00
3	Ceai cu lamâie	1/200/5		0.03	0.01	5.22	41.45
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/50		1.64	1.9	14.80	213.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>102.74</b>	<b>98.20</b>	<b>411.63</b>	<b>3368.34</b>