

Alecu Russo Orhei
C/F 1012620010900
Orhei str. V.Lupu 13



Aprobat
Director L.Hacina

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor primare
din IP Liceul Teoretic Alecu Russo Orhei
pentru sezonul toamna - iarnă 2024

Orhei 2024

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt	200				
	- Fulgi de ovăs	30	3,69	1,86	18,54	105,6
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,4
	- Unt 72,5%	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
2	Chiflă cu magiun	100	6,0	2,0	55,0	263,0
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
Total prima zi			14,38	11,47	101,20	567,85

A doua 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				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pirjoală de porc cu sos de legume	80				
	- Carne de porc degresată	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- 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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a doua zi			24,09	15,38	77,61	483,70

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de cartofi cu lapte și unt	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
2	Ou fiert	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Salată	35				
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
5	Suc de mere	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total a treia zi			13,05	10,82	61,06	401,16

4

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- Crupe de orez	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate	45	3,14	3,40	22,51	169,07
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a patra zi			10,17	11,25	73,10	471,10

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu cu unt	150				
	- Crupe de grâu	35	4,025	0,455	21,7	110,6
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Gulaș de pui	80				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a cincea zi			23,19	7,07	69,45	379,39

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	130g				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	37,37
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
Total a șasea zi			24,0	25,08	50,04	426,72

A șaptea 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				
	- 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 pui în sos Bechamel	80				
	- Carne de pui	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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a șaptea zi			23,38	8,46	74,11	407,62

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe arnăuțcă pe lapte	200				
	- Crupe arnăuțcă	30	2,94	1,17	20,7	107,40
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Fruct de sezon	1/±150	0,6	0,6	14,7	70,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a opta zi			14,07	21,23	76,54	558,73

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	200				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- 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	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Salată	35	0,95	1,93	5,14	42,92
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a noua zi			24,89	10,4	85,45	488,41