



șef direcție
CSP
Olea
Căpătâș



COORDONAT IP Liceul Teoretic "Mihai Eminescu" Director  Comăran Tatiana  Data / / 2022	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina  Data / / 2022
---	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV,
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală din
raionul Cimișlia pentru perioada toamnă pentru anul 2022**

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	-
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30,53	23,79	68,10	537,88
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				30,88	23,79	78,04	537,88

Marți Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17,3	14,95	14,72	302,96
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,80	0,60	9,60	80,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6
4.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,37	19,35	19,37	403,85
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0,080	0,57		10,53	47,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				22,94	19,35	29,90	451,64

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu pe lapte	1/200		8,42	8,30	28,29	233,98
	Crupa de grâu mărunt		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,110	6	4,00	10	104,00
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	9,67	155,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,32	17,15	43,96	389,70
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/70	0,080	0,61	0,17	15,66	0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				20,93	17,32	59,62	389,70

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de porumb	1/100		2,04	4,90	13,47	104,00
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005				
2.*	Pește copt în sos din legume sotate	1/50/50		12,16	5,25	22,81	143,83
	Pește congelat		0,070	10,2	1,02		47,4
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	7,3	35,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot din fructe - proaspete	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,40	15,34	67,43	456,64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				20,75	15,34	77,37	498,00

Vineri Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pilaf	1/200/		26,08	10,01	28,96	284,26
	Orez		0,030	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
2.	Pârjoală	1/60		22,30	4,37	16,83	162,72
	Fileu de pasăre		0,040	14	1,12	0,56	63,84
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Salata din varza de pekin si ardei cu semințe de susan	1/50		3,92	12,61	5,77	129,89
	Varza de pekin		0,070	0,69	0,11	1,84	6,89
	Ardei dulci		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Semințe de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,12	0	9,27	36,71
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,94	23,46	69,40	568,26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				34,57	23,46	81,10	611,76

		Luni		Saptămîna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	1,27	155,72
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,010	1,64	1,9	14,8	85,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				28,48	26,79	66,83	701,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				28,48	26,79	66,83	701,20

Martii Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Piure din mazăre	1/170		16,87	14,37	30,33	279,48
	Mazăre uscată		0,070	16,02	10,20	15,20	218,70
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pârjoală de pui	1/80		16,90	12,62	10,80	140,37
	Carne de pasare		0,062	14,88	7,48	0,6	67,83
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Pâine /pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,77	27,23	46,08	502,60
Gustare							
1.	Fruite proaspete)	1/80	0,080	0,61	0,17	15,66	60,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				34,38	27,40	61,74	562,63

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200/50		7,54	8,70	20,57	191,75
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	10,2	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,060	10,2	1,9	14,8	85,2
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,50	0,37	17,69	91,63
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
5.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				22,09	24,60	53,70	522,79

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.*	Pește înăbușit cu legume în sos de smântână	1/50/50		13,87	7,85	19,13	183,91
	Pește		0,070	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	3,3	35,8
2.	Piure de cartofi	1/100		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,120	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
3.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		3,86	12,13	4,10	119,49
	Varza de pekin		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0,00	0,28	1,12
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,005		5,00		45,00
4.	Pâine	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot din fructe	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
	Fructe proaspete		0,040	0,25		5,60	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,92	25,70	41,75	569,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				23,92	25,70	41,75	569,09

Nr	Denumirea bucatelor	Vineri Saptămâna 2					Valoarea energetica kkal
		Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	
Dejun							
1.	Pârjoală	1/60					
	Fileu de pasăre			22,30	4,37	16,83	162,72
	Ceapă		0,040	14	1,12	0,56	63,84
	Ouă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Sare iodată		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine/pesmeti		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui		0,010	0,75	0,25		
2.	Terci din arpacaș	1/100	0,002			3,98	21,41
	Crupe de arpacaș			1,82	6,25	10,02	110,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Sare iodată		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Ulei de floarea soarelui		0,0007				
	Salata din morcov, sfeclă și semințe de susan		0,002	0	2	0	18
3.	Morcov	1/50					
	Verdeată		0,050	3,71	9,06	11,84	128,95
	Sfecla		0,001	0,52	0,04	2,80	16,40
	Mere proaspete		0,050	0,07	0,01	0,14	0,66
	Semințe de susan		0,005	1,09	0	6,91	27,52
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Ceai infuzie	1/200	0,002			1,72	65,5
	Ceai infuzie			0,00	0,00	4,95	20,29
	Zahăr		0,001				
5.	Pâine	1/20	0,005			4,95	20,29
	Pâine			1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				29,63	20,28	53,24	473,57
				29,63	20,28	53,24	473,57