

In conformitate cu Ordinul Ministerului Sanatatii nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Balti 	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  CUZOR Doina
Data <u>25</u> / <u>06</u> 2025	Data <u>24</u> / <u>06</u> 2025

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu mic dejun la pachet a elevilor din V-IX din
instituțiile de educație primar, gimnazial si liceal din mun. Balti de
alimentate de "PONTEM.X" SRL
în perioada toamna pentru anul 2025

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Fructe proaspete	1/180			0,72	0,18	27,00	104,00
	Pere		0,200	0,180	0,720	0,180	27,000	104,000
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/60/20/10			9,93	14,10	28,93	312,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,060	0,060	4,860	0,720	28,800	160,200
	Brânză tare 45%		0,020	0,020	4,990	5,180		74,500
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,080	8,200	0,130	78,000
3.	Iaurt natural 2,6% fara adaosuri	1/60	0,060	0,060	1,200	1,800	2,400	30,000
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,06	0,02	10,44	42,32
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,003	0,003	0,060	0,020	0,540	1,740
	Zahăr		0,010	0,010			9,900	40,580
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10,71	14,30	66,37	489,02

Coordonat:
25.06.25 *de*

Marți			Săptămână 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/175			0.70	0.00	19.89	82.72
	Mere		0.200	0.176	0.700	0.000	19.890	82.720
2.	Sandwich cu carne de pui si legum proaspete	1/100/60/30/			22.28	6.32	49.84	372.31
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.100	0.100	8.100	1.200	48.000	267.000
	Fileu de pui		0.080	0.060	14.000	1.120	0.560	63.840
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.004	0.004		4.000		36.000
	Roșii proaspete		0.032	0.030	0.180	0.000	1.280	5.470
3.	Ceai	1/200			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai din plante		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22.98	6.32	74.68	475.32

Miercuri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/200			0.95	0.00	17.55	79.65
	Prune		0.150	0.135	0.950	0.000	17.550	79.650
2.	Oua "Extra" fiert	1/60	0.060	0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
3.	Pateu cu cartofi	1/100			7.50	5.14	53.08	298.76
	Faina de grau		0.060	0.060	6.00	0.60	43.8	214.80
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.60	0.40	1.0	10.40
	Drojdie		0.001	0.001				
	Cartofi		0.060	0.045	0.86	0.04	8.2	34.56
	Sare iodata		0.001	0.001				
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
4.	Limonada	1/200			0.18	0.05	5.58	21.45
	Lamaie		0.030	0.025	0.18	0.05	1.62	5.22
	Zahăr		0.004	0.004			3.96	16.23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					7.92	5.27	23.65	474.51

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/200			1.40	0.42	30.80	124.60
	Banane		0.200	0.140	1.400	0.420	30.800	124.600
2.	Tartină cu brânză tare	1/40/10			8.23	5.66	19.20	181.30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040	0.040	3.240	0.480	19.200	106.800
	Brânză tare 45%		0.020	0.020	4.990	5.180		74.500
3.	Pateu cu mere	1/80			6.85	5.10	55.79	309.31
	Faina de grau		0.060	0.060	6.00	0.60	43.8	214.80
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.60	0.40	1.0	10.40
	Drojdie		0.001	0.001				
	Mere		0.060	0.045	0.21		6.0	24.82
	Zahar		0.005	0.005			5.0	20.29
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
4.	Ceai	1/200			0.0	0.0	3.0	12.17
	Ceai din plante		0.001					
	Zahăr		0.003				2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8.29	9.62	86.66	627.38

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun							
1.	Fructe proaspete	1/176			0.70	0.00	19.89	82.72
	Mere		0.200	0.176	0.700	0.000	19.890	82.720
2.	Sandwich cu carne de pui si legum proaspete	1/100/60/30/			22.28	6.32	49.84	372.31
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.100	0.100	8.100	1.200	48.000	267.000
	Fileu de pui		0.080	0.060	14.000	1.120	0.560	63.840
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.004	0.004		4.000		36.000
	Roșii proaspete		0.032	0.030	0.180	0.000	1.280	5.470
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.2		4.14	11.53	110.35
	Cacao		0.001	0.001	0.200	0.140	0.540	2.290
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.000
	Zahăr		0.001	0.001			0.990	4.060
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					29.18	10.46	81.26	565.38

Luni Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun							
1.	Fructe proaspete	1/180			0.72	0.18	27.00	104.00
	Pere		0.200	0.180	0.720	0.180	27.000	104.000
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/60/20/10			9.93	14.10	28.93	312.70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.060	0.060	4.860	0.720	28.800	160.200
	Brânză tare 45%		0.020	0.020	4.990	5.180		74.500
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.080	8.200	0.130	78.000
3.	Iaurt natural 2,6% fara adaosuri	1/60	0.060	0.060	1.200	1.800	2.400	30.000
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0.06	0.02	10.44	42.32
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.003	0.003	0.060	0.020	0.540	1.740
	Zahăr		0.010	0.010			9.900	40.580
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10.71	14.30	66.37	489.02

Marti Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/200			1.40	0.42	30.80	124.60
	Banane		0.200	0.140	1.400	0.420	30.800	124.600
2.	Pateu cu branza	1/80			10.99	7.50	49.37	336.99
	Faina de grau		0.060	0.060	6.00	0.60	43.8	214.80
	Lapte 2,5%		0.005	0.005	0.15	0.10	0.3	2.60
	Drojdie		0.001	0.001				
	Branza de vaci 5%		0.030	0.030	4.80	2.70	0.3	60.30
	Zahar		0.005	0.005			5.0	20.29
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
3.	Ceai	1/200			0.0	0.0	3.0	12.17
	Ceai din plante		0.001					
	Zahăr		0.003				2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.43	12.02	80.24	473.76

Miercuri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/200			0.70	0.00	19.89	82.72
	Mere		0.200	0,176	0.700	0.000	19.890	82.720
2.	Sandwich cu carne de pui si legum proaspete	1/100/60/30/			22.28	6.32	49.84	372.31
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.100	0.100	8.100	1.200	48.000	267.000
	Fileu de pui		0.080	0.060	14.000	1.120	0.560	63.840
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.004	0.004		4.000		36.000
	Roșii proaspete		0.032	0.030	0.180	0.000	1.280	5.470
3.	Chefir	1/200			6.0	0.1	6.0	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					28.98	6.42	75.73	547.03

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Fructe proaspete	1/200			1.40	0.42	30.80	124.60
	Banane		0.200	0.140	1.400	0.420	30.800	124.600
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/60/20/10			9.93	14.10	28.93	312.70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.060	0.060	4.860	0.720	28.800	160.200
	Brânză tare 45%		0.020	0.020	4.990	5.180		74.500
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.080	8.200	0.130	78.000
3.	Cacao cu lapte	1/200			6.2	4.14	11.53	110.35
	Cacao		0.001	0.001	0.200	0.140	0.540	2.290
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.000
	Zahăr		0.001	0.001			0.990	4.060
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.53	18.66	71.26	547.65

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Legume proaspete	1/50			0.59	0.10	1.57	5.90
	Ardei kapia		0.060	0.050	0.590	0.100	1.570	5.900
2.	Oua "Extra" fiert	1/60	0.060	0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
3..	Pateu cu cartofi	1/120			9.46	5.34	67.68	370.36
	Faina de grau		0.080	0.080	8.00	0.80	58.4	286.40
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.60	0.40	1.0	10.40
	Drojdie		0.001	0.001				
	Cartofi		0.060	0.045	0.86	0.04	8.2	34.56
	Sare iodata		0.001	0.001				
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.00	4.10	0.07	39.00
3.	Limonada	1/200			0.19	0.02	12.21	50.45
	Portocale		0.030	0.025	0.19	0.02	2.31	9.87
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					7.57	5.34	14.30	501.36