



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data

8 / 12

2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data

01 / 12

2021

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele primare,
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală
alimentate de către Compania „PONTM.X” S.R.L. în perioada iarnă-
primăvară 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	11,05	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%		0,070	11,20	6,30	0,70	140,70
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
3.	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
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,200	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	19,90	68,10	628,59
	Gustare						
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				30,88	19,90	78,04	669,95
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Marti	Saptamâna 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	1/150/50		17,3	14,95	48,69	282,56
	Varză proaspătă		0,150	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,150	2,16	0,11	20,52	86,4
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,075	13,13	6,6	0,53	59,85
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Biscuiți	1/40		3,28	3,8	29,6	170,4
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
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				23,00	19,11	97,64	553,35
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,090	0,57		10,53	47,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				23,57	19,11	108,17	601,14
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

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 mărunț		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4,00	10	104,00
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00
2.	Tartina cu unt și brânză tare	1/20/5/15		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
	Brânză tare 45%		0,017	4,24	4,41		63,32
4.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
5.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,96	19,05	58,76	566,90
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				22,31	19,05	68,70	608,26
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

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	1/200		2,04	4,90	13,47	104,00
	Fulgi de porumb		0,020	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	1/70/50		11,92	6,91	24,20	135,33
	Pește congelat		0,100	10,2	2,69		47,4
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Făină de grâu integrală		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/15		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,017	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 uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,16	17,00	68,82	448,14
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				20,51	17,00	78,76	489,50
PRETUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Vineri	Saptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pilaf cu piept de pasăre	1/150/50		16,35	13,66	28,05	214,46
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
	Fileu de pasăre		0,080	14	7,04	0,56	63,84
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Salata din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/50		4,51	12,50	11,99	154,89
	Sfecla		0,070	0,95		6,05	24,08
	Dovleac		0,080	0,56	0	3,36	14,56
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	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
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,25	0	9,63	41,53
	Fructe proaspete		0,040	0,25	0	4,68	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Covrigei	1/20		2,2	0,6	15,8	64
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,020	2,2	0,6	15,8	64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,93	27,00	75,07	528,28
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				25,28	27,00	85,01	569,64
PRETUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Luni	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/200		8,92	8,79	34,00	278,57
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Crupe de orez		0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Dovleac copt		0,050	0,35	0	2,1	9,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu unt și brînză tare	1/20/5/15		5,90	8,75	9,67	155,72
	Pîne 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
	Brînză tare 45%		0,017	4,24	4,41		63,32
4.	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
5.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,16	22,58	71,46	620,07
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				21,51	22,58	81,40	661,43
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Marti	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		16,56	4,85	50,36	269,64
	Mazăre uscată		0,070	16,02	0,70	36,91	218,70
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	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
	Fileu de pasăre		0,085	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		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Pâine		0,0083	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	Legume murate	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	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				33,46	17,71	66,11	489,70
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,61	0,17	15,66	60,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				34,07	17,88	81,77	549,73
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		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		0,015	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
2.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ou fiert		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,69	0,25	12,89	64,93
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,33	13,92	26,04	351,62
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/88	0,100	0,35		9,94	41,36
	Semințe de floarea soarelui	1/20	0,020	4	14	3,44	131
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				18,68	27,92	39,42	523,98
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Joi	Saptămâna 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	1/70/50		13,56	9,92	21,45	174,07
	Pește		0,120	11,63	3,21	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,020	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,010	1	0,1	7,3	35,8
2.	Piure de cartofi	1/100		3,24	4,82	23,46	146,76
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
3.	Salată din varză de pekin cu porumb conservat	1/50		3,06	12,24	5,44	127,00
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,10	7,87
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,010	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,005		5,00		45,00
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot din fructe	1/200		0,25	0,00	12,91	41,53
	Fructe proaspete		0,040	0,25		7,96	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,05	14,74	57,82	566,76
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX			17,40	14,74	67,76	608,12
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							

		Vineri		Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală	1/80		22,30	4,37	16,83	162,72
	Fileu de pasăre		0,080	14	1,12	0,56	63,84
	Fileu de curcan		0,035	6,13	0,1	0	41,65
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine		0,0083	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
2.	Terci din arpacaș	1/100		1,82	6,25	10,02	110,01
	Crupe de arpacaș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0007				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
3.	Salata din morcov, sfeclă și semințe de susan	1/80		3,71	9,06	11,84	128,95
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sfecla		0,080	1,09	0	6,91	27,52
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine din faina integrala fortificata cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29,63	20,28	53,24	473,57
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/80	0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				29,98	20,28	63,18	514,93
PREȚUL PENTRU DEJUN 13,65 LEI							