

IP Liceul Teoretic

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 toamnă- iarnă 2022**

## Orhei 2022

## Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- 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	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total prima zi</b>			<b>18,00</b>	<b>19,93</b>	<b>42,49</b>	<b>325,37</b>

### A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
<b>2</b>	<b>Pîrjoală cu sos de legume</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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	2	0,206	0,022	1,412	6,68
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>	0,99	0,2	20,15	91,77
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a doua zi</b>			<b>23,14</b>	<b>10,43</b>	<b>94,44</b>	<b>426,66</b>

**A treia zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de grâu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/10</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a treia zi</b>			<b>10,65</b>	<b>15,39</b>	<b>65,85</b>	<b>442,88</b>

### A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi cu carne</b>	<b>250</b>				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	12	0,58	-	1,9	7,9
	- Ulei	16				
<b>2</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40g</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a patra zi</b>			<b>6,88</b>	<b>12,04</b>	<b>54,71</b>	<b>352,65</b>

**A cincea zi**

<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Masa, g</b>	<b>Proteine, g</b>	<b>Lipide, g</b>	<b>Glucide, g</b>	<b>Valoarea calorică, kcal</b>
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orez cu unt</b>	<b>150g</b>				
	- Crupe de orez	30	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
<b>2</b>	<b>Pîrjoală cu sos de legume cu smîntînă</b>	<b>80g</b>				
	- Carne de pasăre	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
	- Morcov	8	0,104	0,008	0,552	2,56
	- Ceapă	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Pastă de tomate	2	0,01	-	0,32	1,32
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Făină de grîu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	5	0,145	0,125	0,24	2,7
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>Total a cincea zi</b>			<b>22,17</b>	<b>10,92</b>	<b>77,30</b>	<b>434,00</b>

**A șasea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pateu cu umplură</b>	<b>100</b>	7,2	6,84	53,04	302,4
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a șasea zi</b>			<b>7,2</b>	<b>6,84</b>	<b>63,02</b>	<b>342,20</b>

### A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz cu zahăr și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,9
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și gem</b>	<b>30/10/20</b>				
	- 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
	- Gem	20				
<b>3</b>	<b>Fruct</b>	<b>±200g</b>	3,75	0,5	54,5	237,5
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>9,77</b>	<b>11,90</b>	<b>110,04</b>	<b>582,90</b>

### A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>180g</b>				
	- Crupe de mazăre	65	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40g</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre</b>	<b>50g</b>	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a opta zi</b>			<b>34,54</b>	<b>9,92</b>	<b>126,90</b>	<b>647,86</b>

**A noua zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	40	3,99	1,40	33,14	161,2
	- 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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>30/10</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>Total a noua zi</b>			<b>11,09</b>	<b>16,45</b>	<b>71,95</b>	<b>480,53</b>

**A zecea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pîrjoală cu sos de legume</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pasăre	40				
	- 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	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- 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	5	-	4,01	-	37,37
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Suc</b>	<b>200</b>	0,99	0,2	20,15	91,77
<b>Total a zecea zi</b>			<b>15,58</b>	<b>9,40</b>	<b>87,35</b>	<b>441,47</b>

