

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ Data ____ / ____ 2025	APROB Reprezentant companiei UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data ____ / ____ 2025
--	--

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun a elevilor de 11-17 ani, clasele gimnaziale,
din instituțiile de învățământ primar, gimnazial, liceal din raionul
Strășeni în perioada toamna pentru anul 2025

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte cu caise confiate	1/210			6,12	7,65	38,15	266,50
	Crupe de orez		0,025	0,024	1,81	0,50	15,59	90,34
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Caise confiate		0,013	0,013	0,22	0,35	10,79	46,67
	Lapte 2,5%		0,135	0,135	4,05	2,70	6,75	70,20
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			6,50	6,00	11,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar	1/100	0,100	0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,13	22,21	64,18	552,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					15,13	22,21	64,18	552,60

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de vara cu semințe de floarea soarelui	1/100			2,55	7,62	6,33	97,15
	Castraveți proaspeți		0,025	0,023	0,19	0,00	0,70	2,79
	Varza proaspătă		0,090	0,070	0,58	0,00	3,89	22,32
	Pătrunjel proaspăt		0,005	0,004	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Bitoc la abur	1/80			17,60	9,77	11,57	189,50
	Carne de vițel dezosata/degresata		0,120	0,072	14,54	5,04	0,00	108
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,016	0,013	1,81	1,39	0,14	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti din pâine alba fortificata cu FE si acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodata		0,0005	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/180			3,80	2,38	28,89	146,40
	Cartofi		0,200	0,150	2,88	0,14	27,4	115,20
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,60	1,5	15,60
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
4.	Pâine feliată	1/30		0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete (mere)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, PERE	1/90	0,100	0,090	0,36	0,09	13,50	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,19	20,76	84,61	603,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					27,19	20,76	84,61	603,62

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume porționate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
2.	Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate	1/90/30			18,99	11,85	22,48	209,30
	Pește Hec congelat		0,150	0,090	15,30	1,53	0,00	71,10
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Seminte de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Dovlecel		0,040	0,015	0,18	0,09	1,71	3,60
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/150			9,91	12,08	13,34	221,43
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,20	13,3	70,69
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
	Brânză de tare 45%		0,030	0,028	7,49	7,78	0,00	111,74
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,17	0,27	13,25	56,19
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Mere	1/80	0,100	0,080	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,34	24,44	70,72	590,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					31,34	24,44	70,72	590,74

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Fileu de pui în sos de legume cu paste fierte	1/70/20/150			22,91	6,15	39,42	306,16
	Paste fainoase		0,050	0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Roşii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
2.	Tartina cu unt	1/25/10			2,11	8,50	12,13	144,75
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,025	0,025	2,03	0,30	12,00	66,75
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Salata proaspătă	1/50			2,36	7,30	3,80	79,33
	Roşii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Semințe de in		0,009	0,009	1,80	6,30	1,55	58,95
	Brocoli		0,029	0,020	0,42		1,25	7,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
4.	Ceai din mușețel	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Fructe proaspete, Prune	1/72	0,080	0,072	0,5	0	9,36	42,48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,88	21,95	69,66	593,01
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					27,88	21,95	69,66	593,01

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Carne de porc julien în sos alb	1/65/20			14,21	13,03	29,27	149,52
	Carne de porc degresata/dezosata		0,100	0,065	12,80	9,41	5,44	76,8
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,007	0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/200			4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrișcă		0,040	0,039	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
3.	Salata vitamina	1/50			2,74	8,04	10,41	92,87
	Morcov proaspat		0,040	0,032	0,42	0,03	2,24	13,12
	Conopidă		0,015	0,010	0,24	0,01	6	3
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ardei proaspeti		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/40			3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,6	0,2	9,2	54
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				26,58	26,25	94,68	583,56

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală cu legume	1/100			15,13	12,53	1,98	194,77
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,090	0,080	10,18	7,83	0,78	111,97
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Branza de vaci 9%		0,030	0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
2.	Terci din fulgi de porumb	1/150			6,00	4,24	19,30	148,69
	Fulgi de porumb		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,6
3.	Tartina cu unt	1/25/7			2,31	6,49	12,09	119,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,020	2,25	0,75	12	64,5
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,007	0,007	0,06	5,74	0,09	54,6
4.	Chefir	1/200			6	0,1	6	92
	Chefir 2,6%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
5.	Gustarea iepurașului(legume feliate pai)	1/50	0,000	0,000	1,526	3,56	4,2	50,89
	Morcov taiat pai		0,050	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Nuci grecesti		0,005	0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Lămâie		0,010	0,006	0,006	0,02	0,54	1,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					30,97	26,92	43,57	605,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					30,97	26,92	43,57	605,45

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Parjoala de pui școlarească	1/100			19,92	12,85	12,01	161,29
	Pupla de pui dezosată		0,180	0,088	18,35	7,76	5,29	104,96
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
2.	Cartofi nature copti	1/200			3,85	8,76	31,23	215,12
	Cartofi		0,220	0,160	3,17	0,16	30,10	126,72
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale 85%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Salată din varza proaspata	1/60			2,18	6,62	4,94	82,00
	Varza proaspata		0,050	0,030	0,32	0,00	2,16	12,40
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
4.	Pâine feliată	1/20			1,8	0,6	9,6	51,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Portocale	1/100	0,150	0,100	0,95	0,11	11,55	49,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					28,88	28,94	79,25	600,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					28,88	28,94	79,25	600,33

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pârjoala din pește în sos de legume sotate	1/80/30			14,91	5,33	24,72	137,82
	Pește hec congelat		0,120	0,070	12,24	1,22	0,00	56,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acis folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Orez fiert cu ardei dulci	1/70			2,80	4,79	23,30	172,22
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,8	126,47
	Ardei dulci proaspeți		0,030	0,020	0,23	0,00	1,4	6,75
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Salată țărănească	1/50			2,85	8,04	18,86	87,44
	Conopida		0,040	0,030	0,64	0,03	16,00	8,00
	Roșii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminte de floarea soarelui		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeata		0,002	0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,26	0,41	17,4	74,14
	Fructe uscate		0,015	0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
1.	Fructe proaspete, MERE	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,60	18,93	108,62	593,08
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					23,60	18,93	108,62	593,08

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budica din brânză de vaci	1/160			22,15	12,44	14,51	327,11
	Branza de vaci 9%		0,120	0,120	19,2	10,8	1,2	241,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0	1,00	0	9,00
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de griș		0,020	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
2.	Tartina cu unt	1/20/10			1,88	8,80	9,73	129,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			4,50	3,00	11,46	94,23
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
1.	Fructe proaspete, Banane	1/60	0,080	0,060	0,84	0,25	18,48	49,84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					29,37	24,49	54,18	600,78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					29,37	24,49	54,18	600,78

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de porc	1/60/20			14,88	14,14	27,60	180,22
	Crane de purcel degresata		0,100	0,065	12,80	9,41	5,44	76,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,19	4,50	21,16	163,97
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
3.	Salata fitness	1/50			1,36	4,1	5,29	57,1
	Sfecla		0,050	0,040	0,68		4,32	17,2
	Ardei dulci		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Semințe de floarea soarelui		0,003	0,003	0,6	2,1	0,52	19,65
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
5.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,06	0,02	10,44	42,32
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Lamai		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
5.	Pâine feliată	1/40			3,24	0,48	19,2	106,8
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
1.	Fructe proaspete , MERE	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					28,73	23,24	83,69	591,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					28,73	23,24	83,69	591,77

