

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



Aprobat:

Director SRL „Kids Catering”

Dna Ana Zsaviţchi



Meniu Model pentru 10 zile (prânz)

Alimentaţia elevilor din cadrul IP „Centrul de excelenţă în informatică şi tehnologii informaţionale”

perioada iarnă - primăvară 2025

Ziua 1

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1008,37
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Taietei		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește copt cu legume	100/50						
pește hec		174	160	17,74	1,78		82,48
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Mămăligă cu unt	200						
crupe de mălai		45	45	1,35	0,32	31,35	133,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Castraveți murați	100						
Castraveți murați (200 $2,5$)		101	100	2,80	0	1,3	16,00
Sare iodată		1	1	0,04		0,02	0,27
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				41,58	20,50	149,61	1008,37

Ziua 2

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1103,18
Supă de cartofi cu fasole	300						
Cartofi		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă uscată		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		40	40	6,33	0,36	0,04	105,40
Roșii			7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos de bulgur	200						
bulgur		50	50	5,86	0,47	36,78	174,79
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,03	3,27	0,06	29,79
Tocană de pui	100/50						
carne de pui		142	99,4	24,85	1,99	0,99	113,32
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Salată de roșii cu castraveți	100						
roșii proaspătă		93	90	0,99	0,18	2,70	14,69
castraveți proaspăți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						

		50	45	0,18		4,97	22,68
Mere		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
prune uscate		5	5	0	0	4,98	19,92
zahăr				50,83	23,74	134,94	1103,18

Energia totală (kcal)

Ziua 3

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz	300						1039,98
Ciorbă de legume		153	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Cartofi		24	20	0,34		1,92	8,46
Morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de roșii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Cartofi cu carne la cuptor	200/100						150,5
cartofi		261	183	3,59	0,73	30,64	114,92
carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	2,68
ceapă		14	12	0,102	0	0,57	3,12
morcov		14	12	0,078	0	0,42	0,43
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Castraveți proaspeți	100	102	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Compot din fructe uscate	200						
Pere uscate		32	32	0,74	0,18	20,04	79,68
prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				45,33	21,23	170,23	1039,98

Ziua 4

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz	300						1068,46
Ciorbă de cartofi și orez		122	85	1,73	0,09	16,41	84,15
Cartofi		24	20	0,34		1,92	8,46
Morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Telină		38	37	4,47	0,38	25,88	132,57
Orez		2	2	0,11		0,3	1,7
Pastă de roșii		7	7		6,98		62,82
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	200						
Broccoli		278	200	4	0	12,01	68,05
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Carne de vițel fiartă	100						
Carne de vițel I cat		166	100	20,12	6,98		149,4
ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
morcov		8	7	0,10		0,64	2,82
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Salată proaspătă de roșii	100						
roșii proaspătă		92	90	0,58	0,13	2,97	14,45
ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92

Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				44,04	25,41	146,60	1068,46

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1033,28
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		178	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă verdeață		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
brocoli		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Telină		32	30	0,48	0,025	12	6
Pastă de rosii		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Sare iodată		3	3	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,5	0,5				0
Clătite de dovlecei (oladii)	200						
Dovlecei		7	7		6,97		62,73
Ouă		207	156	0,94	0,47	8,89	22,62
ulei de floarea soarelui nerafinat		23	20	2,60	2,00	0,20	28,61
Sare iodată		5	5		5,00		45,00
Pirjoala din carne de curcan și pasare	100						
Carne de curcan		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
File de găină		82	80	12,8	2	0	72
Sare iodată		74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
făină de grâu		0,5	0,5				0
lapte de vaci 2,5%		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		5	5		4,98		44,82
Salată de sfeclă roșie	100						
sfeclă fiartă		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
ulei de floarea soarelui nerafinat		119	100	1,80	0,00	10,80	49,00
Sare iodată		3	3		2,97		26,73
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
Mere		0,2	0,2				0
prune uscate		50	45	0,18		4,97	22,68
zahăr		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Pâine de secara	40						
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80						
Energia totală (kcal)				50,86	29,74	147,06	1033,28

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1128,43
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Tăieței		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Carne de pui fiartă	100						
carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
morcov		8	7	0,10		0,64	2,82
Cartofi și varză înăbușiți	200						
Cartofi		214	150	2,99	0,61	25,53	125,42
Varză		65	52	0,41	0,015	2,81	16,12
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapă		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28

Pasta de tomate		2	2	0,11	0	0,3	1,7
Ulei de floare soarelui		7	7	0	6,98	0	62,82
sare	100	0,2	0,2	0	0	0	0
Salată proaspătă de roșii		92	90	0,58	0,13	2,97	14,45
roșii proaspătă		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
ceapă uscate		5	5		4,98		44,82
ulei de floarea soarelui nerafinat	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Suc de mere fără adaos de zahăr	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine de secara	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic				48,99	25,84	165,85	1128,43
Energia totală (kcal)							

ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz	300						1074,03
Supă de cartofi cu fasole		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Cartofi		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Morcov		14	12	0,17		0,96	4,23
Ceapă		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
verdeață		40	40	6,33	0,36	0,04	405,40
Fasole			7	0,05	0,00	0,32	1,37
Roșii		7	7		6,98		62,82
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,5	0,5	0	0	0	0
Sare iodată	100/50						
Pește copt cu legume		194	160	26,56		3,52	137,2
pește macrou		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
ceapă		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
morcov		5	5		4,97		44,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,3	0,3				0
Sare iodată	200						
Mămăligă cu unt		45	45	1,35	0,32	31,25	133,61
Crupe de mălai		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,2	0,2				0
Sare iodată	100						
Salată de roșii cu castraveți		88	85	0,94	0,39	3,13	16,90
roșii		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
castraveți		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	200						
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)		50	45	0,18		4,97	22,68
Mere		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
prune uscate		5	5	0	0	4,98	19,92
zahăr	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine de secara	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic				47,97	20,19	132,51	1074,03
Energia totală (kcal)							

ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz	300						1076,66
Supă sfecolnic		63	50	0,69		4,41	17,54
Sfecla		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Cartofi		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Ceapă		5	5	0,27		0,75	4,25
Pastă de rosii		7	7		6,97		62,73
ulei de floare soarelui nerafinat		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
verdeață		0,5	0,5				
Sare iodată	200						
Piure de cartofi cu unt		286	200	4,07	0,2	38,77	163,18
Cartofi		0,3	0,3				
Sare iodată	100						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		4	4	0,04	1,34	0,04	26,44
Perisoare de pui in sos de legume		143	100	25,03	2,40	1,00	114,11
Carne de pui							

Ceapă		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din pâine		5	5	0,14	0,02	0,82	4,10
Lapte 2,5 %		15	15	0,58	0,50	0,96	10,80
Morcov		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50
Suc de tomate		15	15	0,72		2,37	11,85
Ceapă		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Salată de varză cu morcovi	100						
varză		100	80	1,44	0,08	3,76	21,60
morcov		27	20	0,16	0,06	1,00	5,00
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				47,30	22,88	163,53	1076,66

ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1136,52
Borș roșu	300						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Roșii		11	10	0,06		0,4	1,72
Terci couscous	200						
Crupă de couscous		52,5	52,5	6,24	0,53	34,83	205,5
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Pirjoala din carne de curcan si pasare	100						
Carne de curcan		115	80	20,13	0,32	0	136,85
File de găină		37	35	8,26	0,7	0,14	39,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salată de morcovi cu prune uscate	100						
Morcov		93	75	0,80	0,08	4,20	24,60
Prune uscate		26	25	0,58	0,18	14,38	57,75
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	33,05
Compot din fructe	200						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune		20	20	0,26	0,06	1,92	8,40
Lamiie		1	1	0,01		0,03	0,16
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				51,69	23,54	148,72	1136,52

ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1187,82
Supă de cartofi cu mazăre uscată	300						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Mazăre uscată		40	40	9,20	0,60	19,24	119,60
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37

ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Paste făinoase din făină integrală cu unt	200						
Paste făinoase din făină integrală		72	70	7,28	0,95	53,87	262,08
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleaș cu carne de vită	100						
Carne de vită 2 cat		134,0	100	27,14	5,02	5,02	175,88
Ceapă uscată		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de grâu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Salată de varză cu castraveți	100						
varză		62,5	50	0,90	0,06	2,70	14,84
castraveți		52	50	0,40	0,00	1,50	7,60
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de seară	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din mere și coarne	200						
Mere		50	45	0,25		4,97	20,68
Coarne		30	30	0,30	0,00	3,15	13,20
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				57,99	25,69	172,20	1187,82