

Aprobat:

Director IP Liceul Teoretic “Ion Luca
Caragiale”
Galina MELENCIUC

MENIU MODEL

**pentru alimentația copiilor claselor primare
din Gimnaziile/Liceele raionului Orhei
pentru sezonul iarnă-primăvară 2023**

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăz pe lapte cu unt	200				
	- Fulgi de ovăz	35	4,30	2,17	21,63	123,2
	- 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
2	Chiflă cu magiun	50	2,87	1,025	29,27	136,92
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prima zi			11,86	10,81	76,22	450,35

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pîrjoală de porc în sos legume	50/30				
	- Carne de porc degresat	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
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de roșii	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20

Total a doua zi		23,94	13,82	74,10	456,37
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	200				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Murături	40	0,3	0,05	2,05	9,0
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a treia zi			24,24	8,52	82,36	454,49

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de cartofi cu lapte și unt	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
2	Pîrjoală de pasăre	50g	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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,28	0,18	15,69	69,9
4	Suc de mere	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total a patra zi			19,04	7,22	109,70	480,92

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuță cu zahăr și unt	150				
	- Crupe arnăuță	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
2	Tartină cu unt	30/10				
	- 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
3	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Cacao	2	0,243	0,15	0,102	2,89
Total a șaptea zi			12,06	16,55	65,24	456,29

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	130g				
	- 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	Ceai cu zahăr și lămâie	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total a șasea zi			18,0	19,93	42,49	325,37

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- 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
2	Pîine cu unt	30/10				
	- Pîine 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
3	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a șaptea zi			11,09	16,45	71,95	480,53

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu	150				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Pîrjoală de pasăre cu sos de legume	50/30				
	- 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
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200	0,99	0,2	20,15	91,77
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8

	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a opta zi			23,18	10,43	94,46	428,36

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	30	3,91	0,78	31,88	150,58
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Tocăniță de pui	60				
	- Fileu de pui	50	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Usturoi	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
4	Tartină cu cașcaval	25/15	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
Total a noua zi			33,14	21,59	93,27	638,83

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	150g				
	- Crupe de mazăre	55	11,27	1,1	29,31	163,9
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Pîrjoală de pasăre	50g	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
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7

Total a zecea zi		32,53	9,72	121,59	619,76
-------------------------	--	--------------	-------------	---------------	---------------