

„COORDONAT”

Şeful Centrului  
de Sănătate Publică Chişinău  
D-na Eudochia TCACI

“ 14 ” 2023

“APROBAT”

Director  
S,R,L,“SAVUROS PRIM”  
Victor CIOBANU

“ 14 ” 2023

## MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul  
instituțiilor de tip primar,gimnazial si liceal

pe perioada de iarnă

clasele V-IX

a anului de studii

2023 - 2024

*Handwritten signature*

Clasele V-IX

I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
1	Tartina cu unt si cașcaval	40/15/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Cașcaval 45% grasimi	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci rar de griș cu stafide pe apă ,	200/5/5					
	Crupa de griș	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon banane	86,00	60,20	0,60	0,18	13,24	53,58
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>14,69</b>	<b>22,85</b>	<b>81,50</b>	<b>623,45</b>

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi )	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	145,00	127,60	0,51		14,42	59,97
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	17,40
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Covrigei fără grăsimi hid-e,si E-uri	15,00	15,00	1,65	0,45	11,85	48,00
	<b>Total</b>			<b>17,91</b>	<b>16,42</b>	<b>98,26</b>	<b>631,74</b>

### I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
<b>1</b>	Puding din brânză de vaci cu dulceață	140/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	85,00	85,00	13,60	7,65	0,85	170,85
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	7,00	6,09	0,79	0,61	0,06	8,71
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Sintâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun,gem)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2</b>	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>3</b>	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hidr)	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
<b>4</b>	Fructe proaspete Kaki	100,00	85,00	0,51	0,17	15,81	59,50
	<b>Total</b>			<b>26,28</b>	<b>18,61</b>	<b>82,76</b>	<b>627,86</b>

### I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
<b>1</b>	Iaurt de caise cu bacterii active 2,5%	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
<b>2</b>	Chiflă achiziționată cu stafide și brânză	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
<b>3</b>	Terci rar de ovas pe lapte	200/10					
	Lapte 2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de ovas	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi )	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
<b>4</b>	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>19,26</b>	<b>18,01</b>	<b>94,78</b>	<b>630,58</b>



### I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
<b>1</b>	Piept de pui cu sos alb	40/30					
	Piept de pui refrigerat	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,88
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi )	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	<b>2</b>	Paste fierte cu unt	150/10				
Paste făinoase		55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
Unt (82,5 %grasimi )		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete (portocale)	130,00	91,00	0,82	0,09	10,01	42,77
<b>4</b>	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>5</b>	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	<b>Total</b>			<b>22,51</b>	<b>18,84</b>	<b>94,62</b>	<b>630,94</b>

VINAU.  
 S.F.  
 VURC  
 IDNO 1012

## II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
1	Tartina cu cașcaval ,						
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de grâu cu lapte	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5% grăsimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăs,hid,)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
	Total			<b>19,01</b>	<b>15,27</b>	<b>97,10</b>	<b>625,95</b>

## II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun (19,35 lei)</b>						
1	Omlătă din ou de găină cat, extra	100/1					
	Ou de găină	80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	Unt	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Lapte 2,6% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	150					
	Crupe de ovăz	45,00	45,00	4,50	1,80	30,15	146,25
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Mere	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			<b>22,09</b>	<b>23,18</b>	<b>85,25</b>	<b>630,78</b>

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
<b>Dejun I (19,35 lei)</b>							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/10/20					
	Paste	53,00	53,00	5,30	0,69	39,22	190,80
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
3	Fruite în sortiment (banane)						
	Banane	120,00	84,00	0,84	0,25	18,48	74,76
4	Pâine	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Total</b>				<b>20,64</b>	<b>21,38</b>	<b>84,93</b>	<b>631,61</b>

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejun I (19,35 lei)</b>							
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguță cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	55,00	55,00	5,50	2,20	36,85	178,75
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fruite în sortiment (mere)	137,00	120,56	0,48		13,62	56,66
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total</b>				<b>20,43</b>	<b>19,7</b>	<b>98,2</b>	<b>632,09</b>



II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
<b>Dejun (19,35 lei)</b>							
1	Tartina cu unt si magiun(gem)	40/20/10					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	20,00	20,00	0,16	16,40	0,26	156,00
	Gem de măr	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Terci rar de grâu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grâu	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	4,00	4,00			3,96	16,23
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	88,00	77,44	0,31		8,75	36,40
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	<b>Total</b>			<b>14,39</b>	<b>24,94</b>	<b>80,28</b>	<b>632,16</b>

