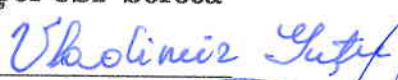


In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Soroca   Data _____ 2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>09</u> / <u>12</u> 2025
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele V-IX (10-17 ani) din
cantina Liceului Teoretic "Miron Costin" din or. Florești str. Ion
Creanga nr.3
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Masa netă gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate	1/230			9,75	5,86	40,55	268,80
	Fulgi de ovas		35,000	34,000	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		2,000	2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Fructe confiate		10,000	10,000	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lapte 2,5%		180,000	180,000	5,40	3,60	9,00	93,60
2	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10/19			8,31	13,86	19,33	259,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,24	0,48	19,2	106,80
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,1	78,00
	Brânză tare 45%		20,00	19,00	4,99	5,18	0	74,5
3	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,05	0,01	5,38	21,68
	Amestec din plante		1,000	1,000				
	Lamai		8,000	5,000	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zahăr		5,000	5,000			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,11	19,73	65,26	549,78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					18,11	19,73	65,26	549,78

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Masa netă gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Salata de iarnă	1/50			2,04	5,51	10,59	76,44
	Sfecla		60,000	46,000	0,95	0,00	6,05	24,08
	Ceapă uscată		6,000	5,000	0,09	0,01	3,68	1,61
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		1,000	1,000	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Parjoala de pui	1/70			15,78	10,22	15,24	152,24
	Pupla de pui dezosată		70,000	62,000	12,74	5,39	3,68	72,89
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		15,000	13,000	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		10,000	8,000	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,5%		10,000	10,000	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		1,000	1,000				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/150			2,92	4,24	27,43	183,00
	Cartofi		170,000	150,000	2,88	0,14	27,4	144,00
	Unt fara grasimi vegetale		2,000	2,000	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,4	80,10
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	10,8	46,84
	Fructe proaspete		50,000	45,000	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		5,000	5,000			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,49	20,33	78,46	538,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					23,49	20,33	78,46	538,62

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste fierte cu cașcaval împanat cu susan	1/200/19			11,11	9,64	41,25	307,75
	Paste fainoase din făină integrală		55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Brânză tare 45%		20,00	19,00	4,99	5,18	0,00	74,50
	Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
	Sare iodată		1,00	1,00			0,00	0,00
2.	Tartina cu gem	1/30/15			2,91	0,92	24,26	111,98
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Gem de mere		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Cacao cu lapte	1/200			4,4	2,94	7,54	75,09
	Lapte 2,5%		150,00	150,00	4,2	2,8	7	72,80
	Cacaco praf		1,00	1,00	0,2	0,14	0,54	2,29
4.	Fructe proaspete Mere	1/176	200,00	176,00	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,12	13,50	92,94	577,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					19,12	13,50	92,94	577,54

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Masa netă gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Roșii/castraveți murați	1/50			0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii/castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		50,00	50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
2.	Pește copt în sos de legume sotate cu susan	1/60/20			13,89	13,25	32,74	203,47
	Fileu de pește		150,00	90,00	10,20	1,02		47,40
	Semințe de susan		1,00	1,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00	0,00	45,00
	Morcov		20,00	20,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă uscată		40,00	30,00	0,57	0,07	24,53	10,75
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	1,00				
3.	Mamaliguță	1/200			5,98	4,60	33,24	215,72
	Crupe de porumb		40,00	40,00	5,94	0,50	33,2	176,72
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete		50,00	45,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,25	18,85	91,80	543,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					23,25	18,85	91,80	543,56

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Tocanița în sos alb	1/60/20			15,65	15,98	25,86	183,26
	Carne de porc degresata/dezosata		90,00	70,00	14,08	10,35	5,98	84,48
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3,00	3,00	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodată		1,00	1,00				
	Ceapă		20,00	16,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
2.	Terci din hrișcă	1/200			4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrișcă		40,00	40,00	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		5,00	1,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salata vitamina	1/50			0,47	1,01	2,94	25,99
	Varza proaspătă		50,00	40,00	0,32	0	2,16	12,4
	Morcov proaspat		14,00	10,00	0,15	0,01	0,78	4,59
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	1,00		1		9
4.	Pâine porționată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,43	0,36	14,4	80,10
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		20,00	20,00	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,68	22,39	91,35	561,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					23,68	22,39	91,35	561,81

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din griș cu stafide pe lapte	1/220			9,77	8,32	45,54	312,49
	Lapte 2,5 %		180,00	180,00	5,4	3,6	9	93,6
	Crupe de griș		35,00	35,00	4,16	0,35	23,22	123,7
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/19			7,42	5,54	14,40	154,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		20,00	19,00	4,99	5,18	0	74,5
3.	Ou fiert	1/50			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categorie «Extra»		60,00	50,00	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec din plante		1,00	1,00				
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,98	19,08	65,41	562,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					23,98	19,08	65,41	562,03

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Chifteluțe de pui	1/70			18,03	10,10	15,47	152,62
	Pupla de pui dezosată		150,000	70,000	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		15,000	13,000	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		10,000	8,000	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	0,90	0,30	4,80	25,80
	Sare iodată		1,000	1,000				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000		2,00		18,00
2.	Ragu din legume	1/200			5,25	12,87	42,17	254,25
	Ceapă uscată		20,000	16,000	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Cartofi		150,000	100,000	2,16	0,11	20,52	86,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000		5,00		45,00
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Morcov		40,000	30,000	0,42	0,03	2,24	13,12
	Mazare verde conservată		10,000	10,000	0,50	0,02	1,30	4,00
	Varza proaspata		100,000	80,000	0,64	0,00	4,32	24,80
	Semințe de floarea soarelui		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
3.	Pâine feliată	1/35			2,84	0,42	16,8	93,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		35,000	35,000	2,84	0,42	16,8	93,45
4.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	10,8	46,84
	Mere proaspete		50,000	45,000	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		5,000	5,000			4,95	20,29
5.	Fructe proaspete Mere	1/100	120,000	100,000	0,42	0	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,86	23,39	97,17	596,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					26,86	23,39	97,17	596,79

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Bbudincă din tăiței cu brânză de vaci și semințe de susan	1/150			17,11	14,59	46,02	419,19
	Paste fainoase din făină integrală		40,00	40,00	4	0,52	29,6	144
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		10,00	9,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Crupe de griș		10,00	10,00	1,19	0,1	6,63	35,34
	Lapte 2,5%		5,00	5,00	0,15	0,1	0,25	2,6
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Branza de vaci 5%		60,00	60,00	9,6	5,40	0,6	120,60
	Semințe de susan		5,00	5,00	1	3,50	0,86	32,75
	Zahăr		0,80	0,80	0	0,00	7,92	32,46
2.	Biscuiți	1/20			1,64	1,90	14,80	85,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	20,00	1,64	1,90	14,8	85,20
3	Iaurt natural/ Chefir	1/120			2,40	3,60	4,80	60,00
	Iaurt natural 2,6%		120,00	120,00	2,40	3,60	4,80	60,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,15	20,09	65,62	564,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					21,15	20,09	65,62	564,39

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/70			13,54	5,40	18,19	129,80
	Fileu de pește		150,000	90,000	12,24	1,22		56,88
	Făină de grâu		5,000	5,000	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		4,000	4,000		4,00		36,00
	Morcov		30,000	20,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,000	1,000				
	Ceapă		20,000	20,000	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaligută	1/200			5,98	4,60	33,24	215,72
	Crupe de porumb		50,000	50,000	5,94	0,50	33,2	176,72
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Salată țărănească	1/50			1,80	4,59	11,08	67,72
	Varza		50,000	32,000	0,32		2,16	12,40
	Morcov		20,000	15,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		10,000	10,000	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr		5,000	5,000	0,13	0,05	0,81	4,32
	Semințe de floarea soarelui		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		1,000	1,000		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		30,000	30,000	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		20,000	20,000	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		5,000	5,000			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,09	15,49	98,46	585,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					24,09	15,49	98,46	585,43

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de pui	1/70			18,19	4,54	15,80	129,10
	Sold de pui dezosata		100,0	70,0	17,50	1,40	0,70	79,80
	Sare iodată		1,0	1,0				
	Morcov		40,0	30,0	0,20	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		20,0	16,0	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rosii în suc propriu		20,0	20,0	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,0	3,0		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/250			13,77	4,70	31,71	226,46
	Mazare		60,0	60,0	13,73	0,60	31,64	187,46
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		5,0	5,0	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salata de iarnă	1/50			1,95	4,5	6,91	65,83
	Sfecla		70,0	45,0	0,95		6,05	24,08
	Semințe de floarea soarelui		5,0	5,0	1	3,5	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		1,0	1,0		1		9
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,22	0,01	10,69	43,91
	Fructe proaspete		55,0	50,0	0,19		5,47	22,75
	Lamâie		5,0	3,0	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,0	5,0			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine alba de făină integrală		30,0	30,0	2,7	0,9	14,4	77,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,83	14,65	79,51	542,70
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					36,83	14,65	79,51	542,70