

Instituție Publică Liceul Teoretic  
„Ion Luca Caragiale” Orhei  
c.f. 1012620011000  
mun. Orhei, str. Vasile Lupu 60/1

APROB  
Director liceu  
Maria CHISLARU-MASNIC



**Meniul model pentru alimentația elevilor  
claselor primare  
pentru sezonul iarnă – primăvară 2022**

**Prima zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplutură de brânză</b>	<b>130g</b>				
	- 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	-	8,99
	- 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	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>Total prima zi</b>			<b>23,95</b>	<b>24,80</b>	<b>49,43</b>	<b>407,88</b>

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<b>Pirjoală de pui în sos legume</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pui	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
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>2</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>3</b>	<b>Salată</b>	<b>30</b>				
	- Sfeclă roșie	28	0,45	-	2,1	11,2
	- Ulei	2	-	2,81	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a doua zi</b>			<b>24,17</b>	<b>12,74</b>	<b>75,03</b>	<b>453,64</b>

**A treia zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	35	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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>30/10/15</b>				
	- 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
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a treia zi</b>			<b>14,52</b>	<b>20,86</b>	<b>71,94</b>	<b>533,43</b>

### A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci crupe din crupe de porumb</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	30	3,59	0,47	23,47	93,7
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tocăniță de porc</b>	<b>60</b>				
	- Carne de porc	45	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Ceapa	10	0,1	0,01	0,66	3,28
	- Usturoi	3	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	8	-	6,42	-	59,79
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Fruct de sezon</b>	<b>1 buc</b>	2,2	0,6	45,6	178,0
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a patra zi</b>			<b>23,42</b>	<b>10,95</b>	<b>112,98</b>	<b>547,55</b>

**A cincea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>	<b>200</b>				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	120	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>2</b>	<b>Salată de legume</b>	<b>30</b>				
	- Varză	25	0,54	0,03	1,41	8,40
	- Mazăre verde	4	0,16	0,01	0,33	2,0
	- Verdeță	1	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>Total a cincea zi</b>			<b>26,16</b>	<b>20,48</b>	<b>56,10</b>	<b>523,53</b>

**A șasea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de hrișcă	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- 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
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci(sau biscuiți)</b>	<b>40</b>	<b>3,90</b>	<b>3,86</b>	<b>28,01</b>	<b>210,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a șasea zi</b>			<b>12,19</b>	<b>11,82</b>	<b>75,70</b>	<b>508,78</b>

## A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de mazăre	60	12,3	1,2	29,7	178,9
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Gulas cu carne de pui</b>	<b>70</b>				
	- Carne de pasare	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapa	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>3</b>	<b>Salată</b>	<b>30</b>				
	- Varză	15	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>31,76</b>	<b>13,4</b>	<b>60,90</b>	<b>498,14</b>

## A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de grâu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- 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
<b>2</b>	<b>Chifla</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>7,3</b>	<b>45,9</b>	<b>274,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total a opta zi</b>			<b>14,59</b>	<b>15,26</b>	<b>93,59</b>	<b>572,78</b>



**A noua zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt	4	0,06			
<b>2</b>	<b>Pîrjoală de porc cu sos de legume</b>	<b>80</b>				
	- Carne de porc	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
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
- Ulei	5	-	4,01	-	37,37	
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Fruct de sezon</b>	<b>1 buc</b>	2,2	0,6	45,6	178,0
<b>5</b>	<b>Ceai</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>Total a noua zi</b>			<b>28,41</b>	<b>8,27</b>	<b>132,35</b>	<b>639,05</b>

### A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci crupe din crupe de orz cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	30	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>30/10</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
	- 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
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
<b>Total a zecea zi</b>			<b>21,17</b>	<b>15,28</b>	<b>96,57</b>	<b>554,52</b>