

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Bălți _____ Chișlaru V.B Data _____/_____/_____ 2025	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL _____ Cuzor Doina Data _____/_____/_____ 2025
--	--

Meniu Model
pentru alimentația cu dejun a elevilor cl. I-IX din instituțiile de
învățământ primar, gimnazial și liceal din mun. Bălți pentru perioada
toamna 2025

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte cu caise confiate	1/250			7,31	8,17	45,97	314,02
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Caise confiate		0,014	0,014	0,24	0,38	11,62	50,26
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/200			4,50	3,00	7,50	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	4,50	3,00	7,50	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,32	19,73	68,00	576,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					14,32	19,73	68,00	576,12

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de vara cu semințe de floarea soarelui	1/100			2,01	5,52	6,24	111,48
	Castraveți proaspeți		0,025	0,023	0,19	0,00	0,70	2,79
	Varza proaspătă		0,100	0,080	0,64	0,00	4,32	24,80
	Pătrunjel proaspăt		0,005	0,004	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,010	0,010	1,00	3,50	0,86	64,25
2.	Bitoc cu semințe la abur	1/70			16,38	13,13	12,60	277,10
	Carne de porc dezosata/degresata		0,070	0,070	12,12	4,20	0,00	156,3
	Semințe de susan		0,006	0,006	1,20	4,20	1,03	39,3
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,016	0,013	1,81	1,39	0,14	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti din pâine		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/190			4,07	0,76	31,60	142,32
	Cartofi		0,220	0,160	3,17	0,16	30,1	126,72
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,60	1,5	15,60
	Sare iodată		0,001	0,001				
4.	Pâine feliată	1/30		0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					25,34	20,31	74,76	649,27

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume porționate	1/50			0,83	0,00	5,26	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
2.	Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate	1/90			16,93	13,64	31,50	248,88
	Pește Hec congelat		0,120	0,075	12,24	1,22	0,00	56,88
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,015	0,015	1,50	0,15	10,95	53,70
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,005	0,005		5,00		45,00
	Seminte de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	3,44	65,50
	Dovlecel		0,040	0,015	0,18	0,09	1,71	3,60
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/200			6,01	6,59	13,43	140,20
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,00	0,80	13,4	65,00
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,0	15,60
	Brânză de tare 45%		0,016	0,015	3,99	4,15	0,00	59,60
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,17	0,27	13,25	56,19
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,37	20,86	77,84	534,43
Gustare								
6.	Fructe proaspete, Mere	1/100	0,120	0,100	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					26,72	20,86	87,78	575,79

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste fierte cu fileu de pui în sos de legume	1/150/70/25			21,16	6,01	39,35	352,86
	Paste fainoase		0,050	0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Fileu de pui		0,090	0,065	15,75	1,26	0,63	126,50
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Roşii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
2.	Tartina cu unt	1/20/10/			1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78
3.	Salata proaspătă	1/90			3,17	9,40	4,61	103,96
	Roşii proaspete		0,060	0,057	0,34	0,00	1,25	10,26
	Seminţe de in		0,012	0,012	2,40	8,40	2,06	78,60
	Brocoli		0,029	0,020	0,43		1,30	7,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		8,00
4.	Ceai din muşţel	1/200			0	0	9,1	40,3
	Flori de muşţel bio uscate		0,001	0,001				
	Zahăr		0,010	0,010			9,1	40,3
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,03	23,85	62,79	628,52
Gustare								
5.	Fructe proaspete, Prune	1/100	0,110	0,100	0,69	0	12,87	58,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					26,72	23,85	75,66	686,93

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Carne de pui julien în sos alb	1/65/20			13,83	7,85	26,02	173,46
	Carne de pui degresata/dezosata		0,100	0,065	12,12	4,20	0,00	90
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,001	0,001				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/180			2,41	3,48	13,32	101,89
	Crupe de hrișcă		0,020	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,20
	Sare iodata		0,001	0,001				
3.	Salata vitamina	1/50			3,74	11,54	11,27	125,62
	Morcov proaspat		0,040	0,025	0,42	0,03	2,24	13,12
	Conopidă		0,015	0,010	0,24	0,01	6	3
	Seminte de susan		0,015	0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ardei proaspeti		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/30			2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	0,4	0,4	21	90
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				23,08	24,17	86,01	568,37

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală cu legume	1/130			14,66	13,50	1,97	196,11
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,100	0,087	11,31	8,7	0,87	124,41
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Branza de vaci 9%		0,020	0,020	3,20	1,80	0,20	40,20
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
2.	Terci din fulgi de porumb	1/100			3,62	3,88	9,05	87,10
	Fulgi de porumb		0,006	0,006	0,6	0,24	4,02	19,5
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,6
3.	Tartina cu unt	1/25/10			2,11	8,50	12,13	144,75
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,025	2,03	0,3	12	66,75
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
4.	Cacao pe lapte	1/200			6,2	4,14	15,49	126,58
	Cacaco		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,59	30,02	38,64	554,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					27,22	30,09	42,54	554,54

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Parjoala de pui școlarească	1/90			19,88	12,14	26,13	185,30
	Carne de pui dezosată		0,170	0,085	17,33	7,33	5,00	125,3
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,016	0,014	1,81	1,39	14,00	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Cartofi nature copți	1/180			3,52	4,64	28,43	164,60
	Cartofi		0,200	0,150	2,88	0,14	27,36	115,20
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale 85%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salată din varza proaspata	1/100			2,90	8,02	7,44	107,50
	Varza proaspata		0,100	0,070	0,64		4,32	24,80
	Semințe de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
4.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	19,82	81,55
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015				14,85	60,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					29,18	25,70	96,22	616,35

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Pârjoala din pește în sos de legume sotate	1/100			18,07	5,99	22,07	144,54
	Pește hec congelat		0,150	0,090	15,30	1,53		71,10
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003			3,00		27,00
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,001					
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
2.	Orez fiert cu ardei dulci	1/200			2,87	4,79	23,70	174,47
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,8	126,47
	Ardei dulci proaspeți		0,040	0,030	0,30	0,00	1,8	9,00
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
3.	Salată țărănească	1/50			3,20	9,07	23,74	102,30
	Conopida		0,050	0,035	0,80	0,04	20,00	10,00
	Roșii proaspete		0,020	0,016	0,11	0,00	0,80	3,42
	Ceapă		0,020	0,015	0,29	0,03	1,22	5,38
	Semințe de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2,00	0,00	18,00
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,26	0,41	17,4	74,14
	Fructe uscate		0,015	0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,02	20,50	96,51	548,85
Gustare								
1.	Fructe proaspete, MERE	1/130	0,150	0,132	0,53	0	14,92	62,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					26,55	20,50	111,43	610,89

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budica din brânză de vaci cu stafide	1/180			24,66	13,80	16,65	364,03
	Branza de vaci 9%		0,130	0,130	20,8	11,7	1,3	261,3
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0	1,00	0	9,00
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Crupe de griș		0,023	0,023	2,73	0,23	15,26	81,29
2.	Tartina cu unt	1/20/10			1,84	4,70	9,67	129,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	52
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,04	4,10	0,07	78
3.	Lapte fiert	1/200			4,50	3,00	12,45	124,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	4,50	3,00	7,50	104,00
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,00	21,50	38,77	617,92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					31,00	21,50	38,77	617,92

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de porc	1/70/20			3,50	15,89	27,76	200,02
	Crane de purcel degresata		0,100	0,070	1,28	9,41	5,44	76,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,015	0,015	0,42	2,25	0,48	32,40
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,19	4,50	21,16	163,97
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001	0,001				
3.	Salata fitness	1/100			1,85	3,4	9,47	88,46
	Sfecla		0,090	0,070	1,22		7,78	30,96
	Ardei dulci		0,030	0,025	0,23		1,35	6,75
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	0,4	1,4	0,34	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
5.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,06	0,02	5,49	22,03
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamai		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Fructe proaspete , MERE	1/150	0,150	0,130	0,53	0	14,92	62,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					17,56	24,17	93,20	616,62