



COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E. TCACI Data <u>06 / 12</u> 2024	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  CUZOR Doina Data <u>05 / 12</u> 2024
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele primare I-IV din
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din raionul Strășeni,
alimentate de "PONTEM.X" SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2025

Luni Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		5.23	4.48	28.40	194.17
	Orez, șlefuit		0.025	1.83	0.50	15.75	91.25
	Lapte 2.5%		0.110	3.30	2.20	5.50	57.20
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	2.97	12.17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Fructe uscate+stafide		0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
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	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Biscuiți la ceai	1/40		3.28	3.80	29.60	170.40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.040	3.28	3.80	29.60	170.40
4.	Ceai cu lămâie	1/200		0.05	0.02	5.40	21.74
	Ceai, fitoceai		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11.07	16.85	77.93	544.41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				11.07	16.85	77.93	544.41

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pârjoală de pui	1/75		15.24	8.38	10.11	135.69
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0.065	13.52	5.72	3.90	77.35
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.003	0.39	0.30	0.03	4.29
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Tomate în suc propriu		0.005	0.05	0.02	0.15	0.95
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Lapte 2.5%		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Piureu din cartofi	1/150		3.52	2.00	30.93	148.80
	Cartofi		0.160	3.20	0.16	30.40	128.00
	Lapte 2.5%		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
3.	Roșii/castraveți murați	1/50		0.50	0.10	1.50	6.00
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0.050	0.50	0.10	1.50	6.00
4.	Pâine feliată	1/50		4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.14	0.00	8.91	36.74
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Fructe proaspete	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23.85	11.08	86.74	507.73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				23.85	11.08	86.74	507.73

Miercuri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Mămăliguță	1/150		2.42	1.84	13.43	98.10
	Crupe de porumb		0.020	2.40	0.20	13.40	82.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Pește copt în sos de legume	1/70		11.15	3.12	5.80	114.35
	Pește		0.060	10.20	1.02	0.00	67.50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Morcov		0.015	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ceapă		0.015	0.26	0.03	1.10	4.80
	Tomate în suc propriu		0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată din varză cu mazăre conservată	1/50		0.77	1.03	3.86	29.55
	Varză albă		0.040	0.32	0.00	2.16	12.40
	Mazăre conservată		0.005	0.25	0.01	0.65	2.00
	Morcov		0.015	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Pâine feliată	1/50		4.50	1.50	24.00	129.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0.26	0.41	17.40	74.14
	Fructe uscate+stafide		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.49	7.89	75.78	492.14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA III				19.49	7.89	75.78	492.14

Joi Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste în sos bologneze	1/200		15.70	5.07	41.21	245.85
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	4.95	0.64	36.63	178.20
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0.030	10.40	4.40	3.00	59.50
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		0.010	0.13	0.01	0.70	4.10
	Pastă de tomate		0.001	0.05	0.00	0.15	0.85
	Sare iodată		0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/5/10		6.41	12.61	14.53	216.30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0.010	3.90	4.05	0.00	58.20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.05	0.02	2.43	9.57
	Ceai, fitoceai		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
4.	Fruite proaspete în asortiment	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fruite proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.56	17.70	69.47	518.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				22.56	17.70	69.47	518.72

Vineri Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Fileu de pui julien în sos alb	1/60		15.75	4.72	5.08	157.20
	Fileu de pasăre		0.060	15.00	1.20	0.60	85.60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.003	0.08	0.45	0.10	15.60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.50	0.05	3.65	25.80
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Terci din hrișcă	1/150		3.02	1.89	16.78	104.85
	Crupe de hrisca		0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată vitamină	1/50		0.87	1.06	10.60	30.65
	Morcov		0.040	0.52	0.04	2.80	16.40
	Conopidă		0.015	0.30	0.02	7.50	3.75
	Ardei dulci		0.005	0.05	0.00	0.30	1.50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Pâine feliată	1/50		4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.14	0.00	8.91	36.74
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23.83	8.27	65.36	462.94
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				23.83	8.27	65.36	462.94

Luni Saptămăna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		6.02	3.89	24.75	169.02
	Crupe de orz mascat		0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Lapte 2.5%		0.100	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4.13	8.80	24.13	211.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ou fiert	1 buc.		7.80	6.00	0.60	85.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.060	7.80	6.00	0.60	85.80
4.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai, fitoceai		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17.95	18.69	54.43	486.61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				17.95	18.69	54.43	486.61

Marti Saptămăna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Chifteluțe de pui în sos de legume	1/80/20		18.70	10.57	14.16	174.48
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0.065	16.64	7.04	4.80	95.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.003	0.39	0.30	0.03	4.29
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Tomate în suc propriu		0.005	0.05	0.02	0.15	0.95
	Ceapă		0.020	0.34	0.04	1.46	6.40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
	Sare iodată		0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
2.	Terci din grâu	1/150		3.01	1.07	16.76	97.05
	Crupe de grau marunt		0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.001	0.01	0.82	0.01	7.80
3.	Salată din mazare verde	1/50		1.43	1.08	4.73	28.40
	Mazăre conservată		0.020	1.00	0.04	2.60	8.00
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.40	8.20
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Pâine feliată	1/50		4.50	1.50	24.00	129.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.14	0.00	8.91	36.74
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				28.18	14.22	79.86	512.67
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				28.18	14.22	79.86	512.67

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pește copt în sos de legume	1/70		11.40	3.17	6.81	119.90
	Pește		0.060	10.20	1.02	0.00	67.50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ceapă		0.020	0.34	0.04	1.46	6.40
	Sare iodată		0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Mămăliguță	1/150		2.42	1.84	13.43	98.10
	Crupe de porumb		0.020	2.40	0.20	13.40	82.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată țărănească	1/50		0.84	1.10	4.85	35.60
	Varză albă		0.040	0.32	0.00	2.16	12.40
	Morcov		0.015	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0.005	0.15	0.06	0.91	4.85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Pâine feliată	1/50		4.50	1.50	24.00	129.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
3.	Compot din fructe uscate	1/200		0.26	0.41	17.40	74.14
	Fructe uscate+stafide		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.81	8.01	77.79	503.74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				19.81	8.01	77.79	503.74

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200		10.86	5.00	33.38	248.58
	Paste făinoase din făină integrală		0.045	4.46	0.58	32.97	160.38
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.001	0.01	0.82	0.01	7.80
	Brânză albă de vaci 5%		0.040	6.40	3.60	0.40	80.40
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
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	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.70	3.14	12.99	100.58
	Cacao pudră		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18.07	16.70	60.90	507.26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				18.07	16.70	60.90	507.26

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Papricaș din carne de pui	1/70		20.70	3.70	3.96	125.70
	Fileu de pasăre		0.070	20.00	1.60	0.80	91.20
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		0.020	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Piure de mazare	1/200		11.50	0.50	26.50	157.00
	Mazăre uscată		0.040	11.50	0.50	26.50	157.00
	Sare iodată		0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salata de iarnă	1/50		2.02	4.50	7.34	67.55
	Sfeclă		0.060	1.02	0.00	6.48	25.80
	Semințe de floarea soarelui		0.001	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Ceai cu lămâie	1/200		9.85	3.02	76.00	21.74
	Ceai, fitoceai		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
5.	Pâine feliată	1/50		4.50	1.50	24.00	129.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
6.	Fruite proaspete în asortiment	1/100		0.40	0.00	11.30	47.00
	Fruite proaspete în asortiment		0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				48.97	13.22	149.10	547.99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				48.97	13.22	149.10	547.99