

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

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>28 07</u> 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>20 / 07</u> 2026
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV din instituțiile
de educație primar, gimnazial și liceal din rl. Cimișlia
în perioada vară-toamnă 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 brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/200		12,40	6,38	44,80	314,40
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză 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
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Biscuiți	1/30		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao pe lapte	1/200		3,80	2,54	16,44	105,27
	Lapte 2,5%		0,150	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,66	11,77	83,44	547,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				18,66	11,77	83,44	547,47

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		15,08	10,85	26,43	189,24
	Șold de pui dezosată		0,060	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		0,005	0,09	0,01	3,65	1,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pastă de tomate		0,002	0,11	0,00	0,30	1,70
	Făină integrală		0,002	0,50	0,05	3,65	17,90
2.	Terci din orez puhav	1/120		3,28	3,35	28,11	186,01
	Orez		0,050	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Legume proaspete feliate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii		0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Pâine feliată	1/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	9,50	40,94
	Fructe proaspete		0,030	0,25	0,00	4,55	20,65
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				22,32	15,04	85,35	530,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				22,32	15,04	85,35	530,25

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pește cu legume sotate la cuptor	1/70		15,31	5,52	23,60	151,30
	Pește fileu congelat		0,080	13,60	1,36	0,00	63,20
	Făină integrală		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		0,015	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pastă de tomate		0,002	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Mămăligă	1/120		3,62	2,76	20,14	130,50
	Crupe de porumb		0,030	3,60	0,30	20,10	107,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Pâine feliată	1/30		3,59	4,40	21,52	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Salată de varza	1/50		0,58	2,02	3,56	38,60
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	17,88	75,54
	Fructe deshidratate (uscate)		0,012	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,72	10,62	65,18	476,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				19,72	10,62	65,18	476,04

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		8,72	4,29	40,63	253,74
	Crupe de orz mascat		0,045	5,40	0,45	30,15	160,65
	Lapte 2,5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,26	7,04	9,67	131,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
4.	Fructe proaspete	1/100		0,70	0,00	19,89	82,72
	Mere		0,100	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,18	11,41	74,68	536,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				18,18	11,41	74,68	536,66

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Șnițel de pui	1/70		23,75	5,36	5,33	158,23
	Fileu de pasăre		0,080	22,50	1,80	0,90	102,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,65	0,50	0,05	7,15
	Făină integrală		0,005	0,60	0,06	4,38	21,48
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piureu de cartofi	1/120		3,02	2,61	28,54	143,40
	Cartofi		0,150	3,00	0,15	28,50	120,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată fitness	1/50		1,29	2,40	6,87	48,30
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	Mere		0,010	0,04	0,00	1,13	4,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de susan		0,002	0,40	1,40	0,34	13,10
4.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
5.	Ceai	1/200		0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec de plante și fructe/infuzii		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,49	10,73	65,04	470,61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				30,49	10,73	65,04	470,61

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		6,26	5,70	35,21	243,67
	Orez		0,035	2,56	0,70	22,05	127,75
	Lapte 2,5%		0,110	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Stafide		0,0055	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao pe lapte	1/200		4,70	3,14	13,98	104,64
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	5,94	24,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,66	17,28	58,92	479,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				12,66	17,28	58,92	479,71

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală școlarească	1/70		14,85	7,82	23,03	159,39
	Carne de pasăre, fără piele		0,060	12,48	5,28	3,60	71,40
	Făină integrală		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	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.	Terci din hrișcă	1/120		6,00	2,50	33,50	196,50
	Crupe de hrisca		0,050	6,00	0,50	33,50	178,50
	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
3.	Salata din sfecla	1/50		6,71	6,22	35,06	72,25
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	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
	Semințe de floarea soarelui		0,002	1,00	3,50	0,86	32,75
4.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Campot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe deshidratate (uscate)		0,012	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Fructe de sezon	1/100		0,43	0,00	12,20	50,76
	Mere		0,100	0,43	0,00	12,20	50,76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,92	11,00	98,04	622,37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				23,92	11,00	98,04	622,37

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/120/10		17,73	11,90	27,82	345,44
	Brinză de vaci 5%		0,080	12,80	7,20	0,80	160,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Crupe de gris		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Făină integrală		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
3.	Covrigi	1/40		4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		0,040	4,40	1,20	31,60	128,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26,63	13,18	63,92	542,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				26,63	13,18	63,92	542,44

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Fileu de pui în sos de smântână cu paste fierte	1/70/120/20		24,25	7,70	56,15	368,38
	Fileu de pasăre		0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Făină integrală		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,003	0,08	0,45	0,10	6,48
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	6,00	0,78	44,40	216,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Legume feliate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
3.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,21	0,00	8,85	37,99
	Fructe proaspete		0,030	0,21	0,00	3,90	17,70
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
4.	Pâine feliată	1/20		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Fructe proaspete	1/70		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,19	8,06	81,50	495,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				27,19	8,06	81,50	495,47

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omletă cu legume	1/120		15,90	14,16	12,10	220,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,80	6,00	0,60	85,80
	Carne de pasăre, fără piele		0,030	6,24	2,64	1,80	35,70
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Făină integrală		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Morcov		0,010	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		0,003	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Salată gustarea iepuraşului	1/50		2,48	9,00	4,72	100,20
	Varză albă		0,050	0,40	0,00	2,70	15,50
	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
	Seminţe de floarea soarelui		0,002	2,00	7,00	1,72	65,50
4.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
5.	Ceai cu lămâie	1/200		0,10	0,03	10,76	43,37
	Amestec de plante şi fructe/infuzii		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,10	0,03	0,86	2,78
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,72	23,67	46,78	471,27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				21,72	23,67	46,78	471,27