

COORDONAT
Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ *Victoria Stavenschi*

” ” _____ 2025

APROBAT
Administratorul
ÎMAP „Liceist”
_____ *Ana Pascal*

” ” _____ 2025

MENIUL - MODEL

pentru 2 săptămâni pentru cantinele
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și gimnazial
din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău
pentru alimentația elevilor claselor V – IX
(dejun la pachet)
pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026

Chișinău 2025

Luni /1/

Denumirea bucatelor	Masa de produse per porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu unt		20/30	2,55	16,76	14,58	236,9
Pâine din făină integrală	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	20		0,12	16,4	0,18	156,8
Ou "extra" fiert	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamiie	200	1/200	0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie /de plante ,de fructe/			0	0	0	0
zahăr	5		0,01	1,64	4,95	17,4
lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe naturale /mere /		1/150	0,53		14,92	62,04
mere ,etc.	150		0,53		14,92	62,04
Nuci	10	1/10	2	7	1	65
<i>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</i>	30	1/30	5,50	1,50	39,50	110,00
TOTAL dejun			13,68	15,64	74,72	549,06

Marti /1/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu unt și cașcaval /pe chiflă/		20/20/50	10,54	20,91	34,58	422,4
Chiflă cu mac /achiziționată/	50		6,43	0,36	34,40	196,10
Unt de Pâșcani 82,5% de grăsimi	20		0,12	16,4	0,18	156,8
cașcaval 45%	20		3,99	4,15	0	74,50
Ceai cu cătină		1/200	0,07	1,66	5,4	18,83
Ceai infuzie de plante	2		0	0	0	0
zahăr	5		0,01	1,64	4,95	17,4
fructe de cătină	5		0,06	0,02	0,45	1,45
Iaurt natural 2,6%/fara zahar/	125	1/125	2,5	3,75	5,00	62,5
Fructe proaspete /portocale/	100	1/100	0,71	0,1	13,1	49,00
TOTAL dejun			13,82	26,42	58,08	554,73

Miercuri /1/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu unt		10/30	2,49	8,56	14,49	154,9
Pâine din făină integrală	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Învîrtită cu brînză (achizițion) fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri	125	1/125	10,00	6,60	35,00	134,00
Chefir 2,5%	200	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
Fructe proaspete /banane./	200	200	2,02	0,6	44,36	169,42
TOTAL dejun			20,06	16,59	99,85	550,32

Joi /1/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Grilletta cu carne de pui coaptă , legume si cascaval		1/130	18,47	13,47	30,33	393,07
Chiflă cu susan /achiziționată/	50		2,43	0,36	34,40	191,10
Carne de pui coapta	50		14,76	7,93	13,93	120,92
Frunze de salata/rosii proaspete	10/20		0,29	0	2	6,55
Ceai cu cătină		1/200	0,07	1,66	5,4	34,85
Ceai infuzie de plante	2		0	0	0	0
zahăr	10		0,01	1,64	4,95	33,40
fructe de cătină	5		0,06	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete- /mere,pere,etc./		1/150	0,53		14,92	62,04
Mere,pere,etc.	150		0,53		14,92	62,04
Nuci	10	1/10	2	7	1	65
TOTAL dejun			21,07	22,13	71,65	554,96

Vineri /1/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu mozzarella si busuioc		40/30	7,49	11,08	14,42	272,1
Pâine din făină integrală	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Mozzarella,sare m.putin de 2 gr.	42	40	5,66	10,72	0,2	192
Plăcintă cu cartofi <i>fară</i> grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri (achiziționată)		1/125	10,00	1,60	40,00	237,00
Ceai cu lamiie	200	1/200	0,07	1,66	5,49	3,14
Ceai infuzie /de plante ,de fructe/			0	0	0	0
zahăr	5		0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete/mandarine/		1/100	0,8	0,2	10,5	38
mandarine,etc.	100		0,8	0,2	10,5	38
TOTAL dejun			28,36	14,54	70,4	550,24

Luni /2/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu unt si cascaval pe biscuit		10/20/50	8,2	17,58	35,2	351,05
<i>Biscuiti/fară grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</i>	50		3,15	4,2	25,2	201,75
Cașcaval cu cheag tare 45%	20		4,99	5,18	0	74,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Ou "extra "fiert	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Pâine din faina integrală	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Ceai cu lamiie	200	1/200	0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie /de plante ,de fructe/			0	0	0	0
zahăr	5		0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete/portocale/	100	1/100	0,88	0,1	10,8	46
portocale	135		0,88	0,1	10,8	46
TOTAL dejun			16,67	23,52	66,28	552,27

Marti /2/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu cașcaval		30/40	8,23	8,68	19,15	223,86
Pâine din făină integrală	40		3,24	0,5	19,15	106,53
Cașcaval cu cheag tare 45 %	30		4,99	8,18		117,33
Plăcintă cu dovleac <i>fară grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/achiziționată/</i>		1/50	5,50	4,50	19,50	165,3
Suc de legume 100% natural, zahăr <5 gr/100 ml		1/200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete- /mere,pere,etc./		1/150	0,53	0	14,92	62,04
Mere,pere,etc.	150		0,53		14,92	62,04
TOTAL dejun			14,66	13,18	75,57	543,2

Miercuri /2/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Suculent cu brânză de vaci(achiziționată)		1/100	10,00	1,60	15,00	117,00
Iaurt natural 2,6%/fara zahar/	125	1/125	2,5	3,75	5,00	62,5
Biscuiți <i>fară grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</i>	50	1/50	4,10	4,75	37,00	203,00
Fructe proaspete /banane./	200	200	2,02	0,6	44,36	169,42
TOTAL dejun			18,62	10,7	101,36	551,92

Joi /2/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Grilletta cu carne de pui coaptă , legume si cascaval		1/130	18,47	13,47	30,33	383,07
Chiflă cu susan /achiziționată/	50		2,43	0,36	34,40	191,10
Carne de pui coapta	50		14,76	7,93	13,93	120,92
Frunze de salata/rosii proaspete	10/20		0,29	0	2	6,55
Ceai cu cătină		1/200	0,07	1,66	5,4	18,83
Ceai infuzie de plante	2		0	0	0	0
zahăr	5		0,01	1,64	4,95	17,4
fructe de cătină	5		0,06	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete - pere		1/150	0,95	0	17,55	69,65
pere	150		0,95	0	17,55	79,65
Nuci	12	1/12	2,4	8,4	1,2	78
TOTAL dejun			21,89	23,53	54,48	549,54

Vineri /2/

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
Tartina cu unt și magiun		20/20/30	3,05	16,96	25,86	279,9
Pâine din făină integrală	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Pâșcani 82,5% de grăsimi	20		0,12	16,4	0,18	155,8
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Suc de legume 100% natural, zahăr <5 gr/100 ml		1/200	0,40		22,00	92,00
Coptură cu mere/plăcintă ,învîrtită sau chec fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri		1/100	5,50	1,50	19,50	141,5
Fructe proaspete/kiwi/		1/100	0,6	0	17	42,5
TOTAL dejun			9,55	18,46	84,36	555,9