

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
\_\_\_\_\_  
Ion Brodetchi  
\_\_\_\_\_  
2018

Coordonat:  
Şef Direcţia CSP Orhei  
\_\_\_\_\_  
Ion Bolboceanu  
\_\_\_\_\_  
2018

**Meniul model pentru copiii din  
Şcolile Primare din oraşul Orhei  
pentru sezonul iarnă-primăvară 2019**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL  
Tehnolog: Mihai Alina

**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>75g</b> |              |              |              |                         |
|                       | - Făină de grâu                        | 40         | 4,32         | 0,52         | 27,96        | 133,6                   |
|                       | - Zahăr                                | 1,5        | -            | -            | 1,5          | 5,98                    |
|                       | - Drojdie de panificație               | 0,3        | -            | -            | -            | -                       |
|                       | - Ulei                                 | 1          | -            | 0,99         | -            | 8,99                    |
|                       | - Brânză de vaci 5%                    | 30         | 5,25         | 1,0          | 0,75         | 34,0                    |
|                       | - Ou                                   | 5          | 0,89         | 0,81         | 0,05         | 10,99                   |
|                       | - Sare                                 | 2          | -            | -            | -            | -                       |
| 2                     | <b>Ou fiert</b>                        | <b>50</b>  | 10,16        | 9,2          | 0,56         | 125,6                   |
| 3                     | <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                                | 2          | 0,24         | 0,15         | 0,10         | 2,89                    |
| <b>Total prima zi</b> |                                        |            | <b>26,73</b> | <b>17,47</b> | <b>47,94</b> | <b>472,95</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 de smântână cu legume</b>            | <b>90</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                    |
|                        | - Smântână 10%                                                 | 5          | 0,14        | 0,5          | 0,2          | 5,95                    |
|                        | - 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                                                          | 3          | 0,02        | 2,18         | 0,04         | 19,83                   |
| <b>3</b>               | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>  | 8,0         | 0,5          | 35,0         | 114,5                   |
| <b>4</b>               | <b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>                                 | <b>200</b> |             |              |              |                         |
|                        | - Ceai                                                         | 0,5        | -           | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                        | - Zahăr                                                        | 8          | -           | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                        | - Lămîie                                                       | 5          | 0,045       | 0,005        | 0,015        | 1,7                     |
| <b>Total a doua zi</b> |                                                                |            | <b>23,9</b> | <b>10,45</b> | <b>73,09</b> | <b>423,41</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                                           | 40              | 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 și lămâie</b>                            | <b>200</b>      |              |              |              |                         |
|                         | - Ceai                                                    | 0,5             | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                         | - Zahăr                                                   | 8               | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                         | - Lămâie                                                  | 5               | 0,045        | 0,005        | 0,015        | 1,7                     |
| <b>Total a treia zi</b> |                                                           |                 | <b>14,57</b> | <b>20,87</b> | <b>71,95</b> | <b>535,15</b>           |

### A patra zi

| Nr.                     | Denumirea bucatelor                                            | Masa, g                | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| 1                       | <b>Paste fierte cu unt</b>                                     | <b>150</b>             |              |              |              |                         |
|                         | - Paste                                                        | 60                     | 6,72         | 0,96         | 41,04        | 199,80                  |
|                         | - Unt                                                          | 5                      | 0,04         | 3,63         | 0,07         | 33,05                   |
| 2                       | <b>Pîrjoală de porc în sos de tomate</b>                       | <b>90</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                   |
| 3                       | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>              | 8,0          | 0,5          | 35,0         | 114,5                   |
| 4                       | <b>Ceai cu zahăr</b>                                           | <b>200</b>             |              |              |              |                         |
|                         | - Ceai                                                         | 0,5                    | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                         | - Zahăr                                                        | 8                      | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| 5                       | <b>Fructe de sezon</b>                                         | <b>1 buc<br/>±100g</b> | 0,16         | 0,12         | 11,76        | 50,08                   |
| <b>Total a patra zi</b> |                                                                |                        | <b>21,19</b> | <b>11,36</b> | <b>70,38</b> | <b>471,20</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>Terci din crupe de orz cu unt</b>                           | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Crupe de orz                                                 | 30         | 3,59         | 0,47         | 23,47        | 93,7                    |
|                          | - Unt                                                          | 5          | 0,07         | 3,63         | 0,04         | 33,05                   |
| <b>2</b>                 | <b>Ou fiert</b>                                                | <b>50</b>  |              |              |              |                         |
|                          | - Ou                                                           | 50         | 10,16        | 9,2          | 0,56         | 125,6                   |
| <b>3</b>                 | <b>Sos de legume cu carne tocată de pui</b>                    | <b>50g</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Carne de pui                                                 | 30         | 8,26         | 0,67         | 0,14         | 39,55                   |
|                          | - Ceapa                                                        | 5          | 0,07         | 0,01         | 0,41         | 2,05                    |
|                          | - Morcov                                                       | 10         | 0,14         | 0,01         | 0,76         | 3,85                    |
|                          | - Pastă de tomate                                              | 2          | 0,02         | -            | 0,07         | 0,33                    |
|                          | - Ulei                                                         | 5          | -            | 4,01         | -            | 37,37                   |
| <b>4</b>                 | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>  | 8,0          | 0,5          | 35,0         | 114,5                   |
| <b>5</b>                 | <b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>                                 | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Ceai                                                         | 0,5        | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                          | - Zahăr                                                        | 10         | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                          | - Lămîie                                                       | 5          | 0,045        | 0,005        | 0,015        | 1,7                     |
| <b>Total a cincea zi</b> |                                                                |            | <b>22,35</b> | <b>18,01</b> | <b>33,12</b> | <b>368,40</b>           |

### A șasea zi

| Nr.                     | Denumirea bucatelor                                            | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>1</b>                | <b>Carne de pui în sos Bechamel</b>                            | <b>80</b>  |              |             |              |                         |
|                         | - Carne pui                                                    | 45         | 10,58        | 0,86        | 0,18         | 50,68                   |
|                         | - Unt                                                          | 3          | 0,02         | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
|                         | - Făină de grâu                                                | 2          | 0,22         | 0,03        | 1,4          | 6,69                    |
|                         | - Lapte 2,5 %                                                  | 15         | 0,58         | 0,64        | 0,94         | 12,2                    |
|                         | - Smântână 10%                                                 | 15         | 0,54         | 2,0         | 0,78         | 23,8                    |
| <b>2</b>                | <b>Terci din crupe de porumb</b>                               | <b>150</b> |              |             |              |                         |
|                         | - Crupe de porumb                                              | 35         | 2,90         | 0,42        | 24,85        | 114,8                   |
|                         | - Unt                                                          | 5          | 0,065        | 3,625       | 0,04         | 33,05                   |
| <b>3</b>                | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>  | 8,0          | 0,5         | 35,0         | 114,5                   |
| <b>4</b>                | <b>Lapte cu fiert</b>                                          | <b>200</b> |              |             |              |                         |
|                         | - Lapte 2,5%                                                   | 200        | 5,87         | 4,8         | 9,38         | 119,7                   |
|                         | - Zahăr                                                        | 5          | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total a șasea zi</b> |                                                                |            | <b>20,80</b> | <b>14,6</b> | <b>45,25</b> | <b>411,95</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>Pîrjoală de porc cu sos de legume și smîntînă</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                                                        | 5          | 0,04         | 0,001      | 0,25        | 1,23                    |
|                          | - Ceapa                                                        | 8          | 0,07         | 0,01       | 0,41        | 2,05                    |
|                          | - Morcov                                                       | 10         | 0,14         | 0,01       | 0,76        | 3,85                    |
|                          | - Pastă de tomate                                              | 1          | 0,02         | -          | 0,07        | 0,33                    |
|                          | - Smîntînă 10%                                                 | 5          | 0,14         | 0,5        | 0,2         | 5,95                    |
| <b>3</b>                 | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>  | 8,0          | 0,5        | 35,0        | 114,5                   |
| <b>4</b>                 | <b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>                                 | <b>200</b> |              |            |             |                         |
|                          | - Ceai                                                         | 0,5        | -            | -          | 0,001       | 0,004                   |
|                          | - Zahăr                                                        | 10         | -            | -          | 7,64        | 31,20                   |
|                          | - Lămîie                                                       | 5          | 0,045        | 0,005      | 0,015       | 1,7                     |
| <b>Total a șaptea zi</b> |                                                                |            | <b>31,95</b> | <b>6,6</b> | <b>75,7</b> | <b>429,95</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 orz pe lapte și unt</b> | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                        | - Crupe de orz                                | 35         | 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 de cozonac</b>                      | <b>50</b>  | <b>3,61</b>  | <b>3,31</b>  | <b>22,56</b> | <b>134,27</b>           |
| <b>3</b>               | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>                | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                        | - Ceai                                        | 0,5        | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                        | - Zahăr                                       | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                        | - Lămâie                                      | 5          | 0,045        | 0,005        | 0,015        | 1,7                     |
| <b>Total a opta zi</b> |                                               |            | <b>11,95</b> | <b>11,29</b> | <b>70,3</b>  | <b>434,3</b>            |

## A noua zi

| Nr.                    | Denumirea bucatelor                                            | Masa, g                | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>1</b>               | <b>Salată din sveclă roșie fiartă cu nuci</b>                  | <b>30</b>              |              |              |              |                         |
|                        | - Sveclă roșie                                                 | 28                     | 0,45         | -            | 2,1          | 11,2                    |
|                        | - Nuci                                                         | 2                      | 0,32         | 1,22         | 0,22         | 13,12                   |
|                        | - Ulei                                                         | 2                      | -            | 1,88         | -            | 17,44                   |
|                        | - Suc de lămâie                                                | 1                      | 0,01         | -            | 0,05         | 0,52                    |
| <b>2</b>               | <b>Pilaf cu carne de pui</b>                                   | <b>200</b>             |              |              |              |                         |
|                        | - Carne de pui                                                 | 50                     | 11,8         | 0,95         | 0,2          | 56,5                    |
|                        | - Crupe de orez                                                | 50                     | 3,01         | 0,43         | 31,82        | 143,19                  |
|                        | - Piureu de tomate                                             | 17                     | 0,48         | -            | 1,90         | 10,20                   |
|                        | - Ceapă                                                        | 14                     | 0,19         | 0,03         | 1,15         | 5,74                    |
|                        | - Morcov                                                       | 14                     | 0,18         | 0,01         | 1,01         | 4,63                    |
|                        | - Ulei                                                         | 7                      | -            | 6,99         | -            | 62,93                   |
| <b>3</b>               | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>50</b>              | <b>8,0</b>   | <b>0,5</b>   | <b>35,0</b>  | <b>114,5</b>            |
| <b>4</b>               | <b>Ceai cu zahăr</b>                                           | <b>200</b>             |              |              |              |                         |
|                        | - Ceai                                                         | 0,5                    | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                        | - Zahăr                                                        | 8                      | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>5</b>               | <b>Fruct de sezon</b>                                          | <b>1 buc<br/>±100g</b> | 0,16         | 0,12         | 11,76        | 50,08                   |
| <b>Total a noua zi</b> |                                                                |                        | <b>19,44</b> | <b>12,07</b> | <b>64,65</b> | <b>448,3</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 de grâu</b>                                     | <b>150</b> |              |            |             |                         |
|                         | - Crupe de grâu                                                | 30         | 4,8          | 0,3        | 21,0        | 100,65                  |
|                         | - Unt                                                          | 3          | 0,02         | 2,18       | 0,04        | 19,83                   |
| <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>50</b>  | 8,0          | 0,5        | 35,0        | 114,5                   |
| <b>4</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 zecea zi</b> |                                                                |            | <b>24,25</b> | <b>9,2</b> | <b>66,8</b> | <b>381,75</b>           |