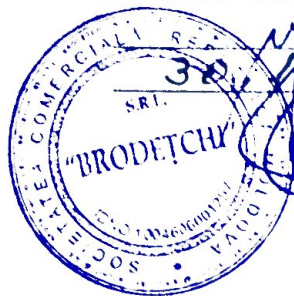


Aprobat:

Director SC "Brodetchi" SRL

Ion Brodetchi

30. 11. 2018

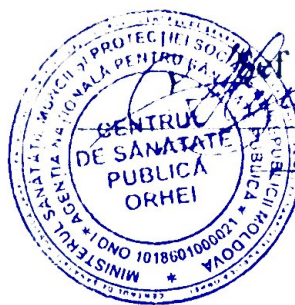


Coordonat:

Directia CSP Orhei

Ion Bolboceanu

04. 12. 2018



**Meniul model pentru copiii din
Școlile Primare din orașul Orhei
pentru sezonul iarnă-primăvară 2019**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

Mihai

Orhei 2018

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	75g				
	- 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	Ou fiert	50	10,16	9,2	0,56	125,6
3	Lapte cu cacao	200				
	- 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
Total prima zi			26,73	17,47	47,94	472,95

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pirjoală de pui în sos de smântână cu legume	90				
	- 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
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a doua zi			23,9	10,45	73,09	423,41

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- 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
2	Pâine cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- 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
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a treia zi			14,57	20,87	71,95	535,15

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Pîrjoală de porc în sos de tomate	90				
	- 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	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
5	Fructe de sezon	1 buc ±100g	0,16	0,12	11,76	50,08
Total a patra zi			21,19	11,36	70,38	471,20

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	30	3,59	0,47	23,47	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
2	Ou fiert	50				
	- Ou	50	10,16	9,2	0,56	125,6
3	Sos de legume cu carne tocată de pui	50g				
	- 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
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
5	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a cincea zi			22,35	18,01	33,12	368,40

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Carne de pui în sos Bechamel	80				
	- 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
2	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	35	2,90	0,42	24,85	114,8
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Lapte cu fiert	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	5	-	-	7,64	31,20
Total a șasea zi			20,80	14,6	45,25	411,95

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Crupe de mazăre	60	12,3	1,2	29,7	178,9
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pîrjoală de porc cu sos de legume și smîntînă	80				
	- 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
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a șaptea zi			31,95	6,6	75,7	429,95

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz pe lapte și unt	200				
	- 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
2	Chifla de cozonac	50	3,61	3,31	22,56	134,27
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a opta zi			11,95	11,29	70,3	434,3

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Salată din sveclă roșie fiartă cu nuci	30				
	- 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
2	Pilaf cu carne de pui	200				
	- 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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
5	Fruct de sezon	1 buc ±100g	0,16	0,12	11,76	50,08
Total a noua zi			19,44	12,07	64,65	448,3

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci crupe de grâu	150				
	- Crupe de grâu	30	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pîrjoală de porc cu sos de legume	80				
	- 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	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a zecea zi			24,25	9,2	66,8	381,75