

Instituție Publică Liceul Teoretic  
„Ion Luca Caragiale” Orhei  
c.f. 1012620011000  
mun. Orhei, str. Vasile Lupu 60/1



**Meniul model pentru alimentația elevilor  
claselor primare  
pentru sezonul iarnă – primăvară 2022**

**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>130g</b> |              |              |              |                         |
|                       | - Făină de grâu                        | 40          | 4,32         | 0,52         | 27,96        | 133,6                   |
|                       | - Zahăr                                | 3           | -            | -            | 3,0          | 11,96                   |
|                       | - Drojdie de panificație               | 0,5         | -            | -            | -            | -                       |
|                       | - Ulei                                 | 5           | -            | 14,85        | -            | 8,99                    |
|                       | - Brânză de vaci 5%                    | 75          | 12,75        | 3,75         | 1,35         | 90,0                    |
|                       | - Ou                                   | 5           | 0,89         | 0,81         | 0,05         | 10,99                   |
|                       | - Sare                                 | 2           | -            | -            | -            | -                       |
| 2                     | <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                                | 1           | 0,12         | 0,075        | 0,05         | 1,44                    |
| <b>Total prima zi</b> |                                        |             | <b>23,95</b> | <b>24,80</b> | <b>49,43</b> | <b>407,88</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 legume</b>                           | <b>80</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                    |
|                        | - 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                                                          | 5          | 0,02         | 2,18         | 0,04         | 19,83                   |
| <b>3</b>               | <b>Salată</b>                                                  | <b>30</b>  |              |              |              |                         |
|                        | - Sfeclă roșie                                                 | 28         | 0,45         | -            | 2,1          | 11,2                    |
|                        | - Ulei                                                         | 2          | -            | 2,81         | -            | 26,16                   |
|                        | - Suc de lămâie                                                | 1          | 0,01         | -            | 0,05         | 0,52                    |
| <b>4</b>               | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | 8,0          | 0,5          | 35,0         | 114,5                   |
| <b>5</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 doua zi</b> |                                                                |            | <b>24,17</b> | <b>12,74</b> | <b>75,03</b> | <b>453,64</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                                           | 35              | 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</b>                                      | <b>200</b>      |              |              |              |                         |
|                         | - Ceai                                                    | 0,5             | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                         | - Zahăr                                                   | 8               | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total a treia zi</b> |                                                           |                 | <b>14,52</b> | <b>20,86</b> | <b>71,94</b> | <b>533,43</b>           |

### A patra zi

| Nr.                     | Denumirea bucatelor                                            | Masa, g      | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Valoarea calorică, kcal |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>            |                                                                |              |              |              |               |                         |
| <b>1</b>                | <b>Terci crupe din crupe de porumb</b>                         | <b>150</b>   |              |              |               |                         |
|                         | - Crupe de porumb                                              | 30           | 3,59         | 0,47         | 23,47         | 93,7                    |
|                         | - Unt                                                          | 5            | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,83                   |
| <b>2</b>                | <b>Tocăniță de porc</b>                                        | <b>60</b>    |              |              |               |                         |
|                         | - Carne de porc                                                | 45           | 9,44         | 0,76         | 0,16          | 45,2                    |
|                         | - Ceapa                                                        | 10           | 0,1          | 0,01         | 0,66          | 3,28                    |
|                         | - Usturoi                                                      | 3            | 0,07         | 0,01         | 0,41          | 2,05                    |
|                         | - Ulei                                                         | 8            | -            | 6,42         | -             | 59,79                   |
| <b>3</b>                | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>    | 8,0          | 0,5          | 35,0          | 114,5                   |
| <b>4</b>                | <b>Fruct de sezon</b>                                          | <b>1 buc</b> | 2,2          | 0,6          | 45,6          | 178,0                   |
| <b>5</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 patra zi</b> |                                                                |              | <b>23,42</b> | <b>10,95</b> | <b>112,98</b> | <b>547,55</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>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>                       | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Carne de pui                                                 | 65         | 15,34        | 1,24         | 0,26         | 73,45                   |
|                          | - Cartofi                                                      | 120        | 1,6          | 0,32         | 13,04        | 61,6                    |
|                          | - Ceapă                                                        | 5          | 0,07         | 0,01         | 0,41         | 2,05                    |
|                          | - Morcov                                                       | 8          | 0,01         | 0,01         | 0,5          | 2,8                     |
|                          | - Pastă de tomate                                              | 5          | 0,24         | -            | 0,79         | 16,5                    |
|                          | - Ulei                                                         | 5          | -            | 4,01         | -            | 37,37                   |
| <b>2</b>                 | <b>Salată de legume</b>                                        | <b>30</b>  |              |              |              |                         |
|                          | - Varză                                                        | 25         | 0,54         | 0,03         | 1,41         | 8,40                    |
|                          | - Mazăre verde                                                 | 4          | 0,16         | 0,01         | 0,33         | 2,0                     |
|                          | - Verdeță                                                      | 1          | 0,07         | 0,01         | 0,15         | 0,98                    |
|                          | - Ulei                                                         | 3          | -            | 2,81         | -            | 26,16                   |
|                          | - Suc de lămâie                                                | 1          | 0,01         | -            | 0,05         | 0,52                    |
| <b>3</b>                 | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>  | 2,28         | 0,18         | 15,69        | 69,9                    |
| <b>4</b>                 | <b>Ceai cu zahăr</b>                                           | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Ceai                                                         | 0,5        | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                          | - Zahăr                                                        | 10         | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total a cincea zi</b> |                                                                |            | <b>26,16</b> | <b>20,48</b> | <b>56,10</b> | <b>523,53</b>           |

### A șasea zi

| Nr.                     | Denumirea bucatelor                              | Masa,<br>g | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea<br>calorică,<br>kcal |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| <b>Dejun</b>            |                                                  |            |              |              |              |                               |
| <b>1</b>                | <b>Terci din crupe de hrișcă pe lapte și unt</b> | <b>200</b> |              |              |              |                               |
|                         | - Crupe de hrișcă                                | 30         | 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>Pesmeți dulci(sau biscuiți)</b>               | <b>40</b>  | <b>3,90</b>  | <b>3,86</b>  | <b>28,01</b> | <b>210,50</b>                 |
| <b>3</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 șasea zi</b> |                                                  |            | <b>12,19</b> | <b>11,82</b> | <b>75,70</b> | <b>508,78</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>Gulas cu carne de pui</b>                                   | <b>70</b>  |              |             |              |                         |
|                          | - Carne de pasare                                              | 55         | 15,34        | 1,24        | 0,26         | 73,45                   |
|                          | - Ceapa                                                        | 10         | 0,14         | 0,02        | 0,82         | 4,1                     |
|                          | - Morcov                                                       | 10         | 0,14         | 0,01        | 0,76         | 3,85                    |
|                          | - Pastă de tomate                                              | 1          | 0,02         | -           | 0,07         | 0,33                    |
|                          | - Smântână 10%                                                 | 5          | 0,14         | 0,5         | 0,2          | 5,95                    |
|                          | - Ulei                                                         | 5          | -            | 4,01        | -            | 37,37                   |
| <b>3</b>                 | <b>Salată</b>                                                  | <b>30</b>  |              |             |              |                         |
|                          | - Varză                                                        | 15         | 0,45         | 0,025       | 1,175        | 7,0                     |
|                          | - Morcov                                                       | 20         | 0,26         | 0,02        | 1,38         | 7,0                     |
|                          | - Verdeță                                                      | 2          | 0,07         | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                          | - Ulei                                                         | 3          | -            | 3,74        | -            | 34,88                   |
|                          | - Suc de lămâie                                                | 1          | 0,045        | 0,005       | 0,15         | 1,7                     |
| <b>4</b>                 | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | 2,84         | 0,44        | 18,56        | 91,6                    |
| <b>5</b>                 | <b>Ceai cu zahăr</b>                                           | <b>200</b> |              |             |              |                         |
|                          | - Ceai                                                         | 0,5        | -            | -           | 0,001        | 0,004                   |
|                          | - Zahăr                                                        | 10         | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total a șaptea zi</b> |                                                                |            | <b>31,76</b> | <b>13,4</b> | <b>60,90</b> | <b>498,14</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 grâu pe lapte și unt</b> | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                        | - Crupe de grâu                                | 30         | 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</b>                                  | <b>100</b> | <b>6,3</b>   | <b>7,3</b>   | <b>45,9</b>  | <b>274,5</b>            |
| <b>3</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 opta zi</b> |                                                |            | <b>14,59</b> | <b>15,26</b> | <b>93,59</b> | <b>572,78</b>           |

**A noua zi**

| Nr.                    | Denumirea bucatelor                                            | Masa, g      | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g    | Valoarea calorică, kcal |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>           |                                                                |              |              |             |               |                         |
| <b>1</b>               | <b>Paste fierte cu unt</b>                                     | <b>150</b>   |              |             |               |                         |
|                        | - Paste                                                        | 60           | 6,72         | 0,96        | 41,04         | 199,80                  |
|                        | - Unt                                                          | 4            | 0,06         |             |               |                         |
| <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>40</b>    | 8,0          | 0,5         | 35,0          | 114,5                   |
| <b>4</b>               | <b>Fruct de sezon</b>                                          | <b>1 buc</b> | 2,2          | 0,6         | 45,6          | 178,0                   |
| <b>5</b>               | <b>Ceai</b>                                                    | <b>200</b>   |              |             |               |                         |
|                        | - Ceai                                                         | 0,5          | -            | -           | 0,001         | 0,004                   |
|                        | - Zahăr                                                        | 10           | -            | -           | 7,64          | 31,20                   |
| <b>Total a noua zi</b> |                                                                |              | <b>28,41</b> | <b>8,27</b> | <b>132,35</b> | <b>639,05</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 din crupe de orz cu zahăr</b>              | <b>150</b>   |              |              |              |                         |
|                         | - Crupe de orz                                            | 30           | 4,8          | 0,3          | 21,0         | 100,65                  |
|                         | - Zahăr                                                   | 8            | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                         | - Unt                                                     | 5            | 0,02         | 2,18         | 0,04         | 19,83                   |
| <b>2</b>                | <b>Tartina cu unt</b>                                     | <b>30/10</b> | 8,0          | 0,5          | 35,0         | 114,5                   |
|                         | - 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                   |
| <b>3</b>                | <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                                                   | 1            | 0,12         | 0,075        | 0,05         | 1,44                    |
| <b>Total a zecea zi</b> |                                                           |              | <b>21,17</b> | <b>15,28</b> | <b>96,57</b> | <b>554,52</b>           |