

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
\_\_\_\_\_  
Ion Brodetchi  
\_\_\_\_\_  
2021

Coordonat:  
Şef Direcția CSP Orhei  
\_\_\_\_\_  
Ion Bolboceanu  
\_\_\_\_\_  
2021



**Meniul model pentru alimentația copiilor claselor primare  
din Gimnaziile raionului Orhei  
pentru sezonul toamnă -iarnă 2021**

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>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>Pîrjoală de pui în sos legume</b>                           | <b>50/30</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                    |
|                        | - Făină                                                        | 2            | 0,162        | 0,02        | 1,05         | 5,94                    |
|                        | - Unt                                                          | 2            | 0,016        | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |
|                        | - Morcov                                                       | 10           | 0,14         | 0,01        | 0,76         | 3,85                    |
|                        | - Pulpă de roșii                                               | 10           | 0,04         | -           | 0,12         | 0,65                    |
|                        | - Paste de tomate                                              | 2            | 0,02         | -           | 0,07         | 0,33                    |
| - Ulei                 | 4                                                              | -            | 3,74         | -           | 34,88        |                         |
| <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            |              |             |              |                         |
| <b>3</b>               | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>    | <b>8,0</b>   | <b>0,5</b>  | <b>35,0</b>  | <b>114,5</b>            |
| <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>23,95</b> | <b>8,95</b> | <b>74,05</b> | <b>414,95</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>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>Tartină cu unt și cașcaval</b>                         | <b>25/10/15</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>14,13</b> | <b>19,81</b> | <b>63,51</b> | <b>488,88</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 din crupe de orez</b>                                 | <b>150</b> |              |             |              |                         |
|                         | - Crupe de orez                                                | 35         | 3,99         | 1,40        | 33,14        | 161,2                   |
|                         | - Unt                                                          | 4          | 0,065        | 3,625       | 0,04         | 33,05                   |
| <b>2</b>                | <b>Gulaș pui</b>                                               | <b>80</b>  |              |             |              |                         |
|                         | - Carne de pui                                                 | 50         | 14,16        | 1,14        | 0,25         | 67,8                    |
|                         | - Morcov                                                       | 10         | 0,143        | 0,011       | 0,792        | 3,641                   |
|                         | - Tomate                                                       | 1          | 0,02         | -           | 0,07         | 0,33                    |
|                         | - Ceapă                                                        | 5          | 0,07         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                         | - Unt                                                          | 2          | 0,016        | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |
|                         | - Făină de grâu                                                | 2          | 0,162        | 0,0195      | 1,0485       | 5,01                    |
|                         | - Lapte 2,5%                                                   | 10         | 0,319        | 0,275       | 0,528        | 5,94                    |
|                         | - Smântână                                                     | 5          | 0,054        | 0,2         | 0,078        | 2,38                    |
| <b>3</b>                | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | <b>8,0</b>   | <b>0,5</b>  | <b>35,0</b>  | <b>114,5</b>            |
| <b>4</b>                | <b>Suc</b>                                                     | <b>200</b> |              |             |              |                         |
|                         | - Suc de mere                                                  | 200        | 0,99         | 0,2         | 20,15        | 91,77                   |
| <b>Total a patra zi</b> |                                                                |            | <b>27,98</b> | <b>8,83</b> | <b>91,53</b> | <b>500,89</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>Piureu din cartof</b>                                       | <b>150</b>       |              |              |              |                         |
|                          | - Cartofi                                                      | 140              | 3,2          | 0,64         | 26,08        | 123,2                   |
|                          | - Lapte 2,5%                                                   | 10               | 0,319        | 0,275        | 0,528        | 5,94                    |
|                          | - Unt                                                          | 5                | 0,065        | 3,625        | 0,04         | 33,05                   |
| <b>2</b>                 | <b>Ou fiert</b>                                                | <b>50g/1 buc</b> |              |              |              |                         |
|                          | - Ou                                                           | 50               | 10,16        | 9,2          | 0,56         | 125,6                   |
| <b>3</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>        | <b>8,0</b>   | <b>0,5</b>   | <b>35,0</b>  | <b>114,5</b>            |
| <b>4</b>                 | <b>Salata</b>                                                  | <b>30</b>        |              |              |              |                         |
|                          | - Varză                                                        | 25               | 0,45         | 0,025        | 1,175        | 7,0                     |
|                          | - Mazăre conservată                                            | 5                | 0,31         | 0,02         | 0,65         | 4,0                     |
|                          | - Verdeță                                                      | 2                | 0,07         | 0,01         | 0,15         | 0,98                    |
|                          | - Ulei                                                         | 2                | 0,07         | 0,01         | 0,15         | 0,98                    |
|                          | - Suc de lămâie                                                | 0,5              | 0,045        | 0,005        | 0,15         | 1,7                     |
| <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 cincea zi</b> |                                                                |                  | <b>22,69</b> | <b>14,31</b> | <b>72,12</b> | <b>448,15</b>           |

**A șasea zi**

| Nr.                     | Denumirea bucatelor                       | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>1</b>                | <b>Terci din crupe de hrișcă pe lapte</b> | <b>200</b> |              |              |              |                         |
|                         | - Crupe de hrișcă                         | 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>Chiflă</b>                             | <b>100</b> | <b>3,61</b>  | <b>3,31</b>  | <b>22,56</b> | <b>134,27</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                   |
|                         | - Lămâie                                  | 5          | 0,045        | 0,005        | 0,015        | 1,7                     |
| <b>Total a șasea zi</b> |                                           |            | <b>22,68</b> | <b>14,31</b> | <b>72,12</b> | <b>448,15</b>           |

**A șaptea zi**

| <b>Nr.</b>               | <b>Denumirea bucatelor</b>                                     | <b>Masa, g</b> | <b>Proteine, g</b> | <b>Lipide, g</b> | <b>Glucide, g</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|
| 1                        | <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                          |
| 2                        | <b>Scrob</b>                                                   | <b>80</b>      |                    |                  |                   |                                |
|                          | - Ou                                                           | 60             | 12,19              | 11,04            | 0,67              | 150,72                         |
|                          | - Lapte 2,5%                                                   | 15             | 0,32               | 0,35             | 0,52              | 6,6                            |
|                          | - Cașcaval                                                     | 10             | 3,48               | 4,42             | -                 | 54,6                           |
|                          | - Ulei                                                         | 5              | -                  | 4,01             | -                 | 37,37                          |
| 3                        | <b>Salata din crudități</b>                                    | <b>30</b>      |                    |                  |                   |                                |
|                          | - Varză                                                        | 25             | 0,54               | 0,03             | 1,41              | 8,4                            |
|                          | - Morcov                                                       | 10             | 0,14               | 0,01             | 0,76              | 3,85                           |
|                          | - Verdeată                                                     | 2              |                    |                  |                   |                                |
|                          | - Ulei                                                         | 3              | -                  | 2,41             | -                 | 22,42                          |
| 4                        | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>      | <b>8,0</b>         | <b>0,5</b>       | <b>35,0</b>       | <b>114,5</b>                   |
| 5                        | <b>Ceai cu zahăr</b>                                           | <b>200</b>     |                    |                  |                   |                                |
|                          | - Ceai                                                         | 0,5            | -                  | -                | 0,001             | 0,004                          |
|                          | - Zahăr                                                        | 8              | -                  | -                | 7,64              | 31,20                          |
| <b>Total a șaptea zi</b> |                                                                |                | <b>27,63</b>       | <b>26,81</b>     | <b>70,89</b>      | <b>577,51</b>                  |



### A opta zi

| Nr.                    | Denumirea bucatelor                | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g    | Valoarea calorică, kcal |
|------------------------|------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|
| 1                      | <b>Plăcintă cu carne de pasăre</b> | <b>130</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                             | 5          | -            | 4,01        | -             | 37,37                   |
|                        | - Carne de pasăre                  | 55         | 5,25         | 1,0         | 0,75          | 34,0                    |
|                        | - Ou                               | 5          | 0,89         | 0,81        | 0,05          | 10,99                   |
|                        | - Ceapă                            | 5          | 0,04         | 0,001       | 0,25          | 1,23                    |
|                        | - Sare                             | 2          | -            | -           | -             | -                       |
| 2                      | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>     | <b>200</b> |              |             |               |                         |
|                        | - Ceai                             | 0,5        | -            | -           | 0,001         | 0,004                   |
|                        | - Zahăr                            | 10         | -            | -           | 7,64          | 31,20                   |
|                        | - Lămâie                           | 5          | 0,045        | 0,005       | 0,015         | 1,7                     |
| 3                      | <b>Fruct de sezon</b>              | <b>100</b> | 0,16         | 0,12        | 11,76         | 50,08                   |
| <b>Total a opta zi</b> |                                    |            | <b>10,75</b> | <b>6,46</b> | <b>38,118</b> | <b>256,07</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>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 noua zi</b> |                                                           |                 | <b>14,57</b> | <b>20,87</b> | <b>71,95</b> | <b>535,15</b>           |

**A zecea zi**

| <b>Nr.</b>              | <b>Denumirea bucatelor</b>                                     | <b>Masa, g</b> | <b>Proteine, g</b> | <b>Lipide, g</b> | <b>Glucide, g</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|
| 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>Carne de pui în sos de legume</b>                           | <b>80</b>      |                    |                  |                   |                                |
|                         | - Carne de pasăre                                              | 55             | 15,34              | 1,24             | 0,26              | 73,45                          |
|                         | - Ceapă                                                        | 5              | 0,7                | 0,01             | 0,41              | 2,05                           |
|                         | - Morcov                                                       | 10             | 0,14               | 0,01             | 0,76              | 3,85                           |
|                         | - Tomate                                                       | 2              | 0,04               | 0                | 0,14              | 0,66                           |
|                         | - Smântână 10%                                                 | 5              | 0,14               | 0,5              | 0,2               | 5,95                           |
|                         | - Ulei                                                         | 5              | 0                  | 4,01             | 0                 | 37,37                          |
| - Făină de grâu         | 2                                                              | 0,22           | 0,03               | 1,40             | 6,70              |                                |
| 3                       | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</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                          |
| <b>Total a zecea zi</b> |                                                                |                | <b>31,34</b>       | <b>10,89</b>     | <b>86,92</b>      | <b>508,58</b>                  |