


Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ion Brodetchi  
2024

Coordonat:  
Şef Direcția CSP Orhei  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ion Bolboceanu  
2024

**MENIU MODEL**  
**pentru alimentația copiilor claselor primare**  
**din Gimnaziul raionului Orhei**  
**pentru sezonul toamnă- iarnă 2024**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina



**Prima zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>	<b>200</b>				
	- Fulgi de ovăs	30	3,69	1,86	18,54	105,6
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,4
	- Unt 72,5%	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
2	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>100</b>	6,0	2,0	55,0	263,0
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
<b>Total prima zi</b>			<b>14,38</b>	<b>11,47</b>	<b>101,20</b>	<b>567,85</b>

**A doua zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	<b>Pirjoală de porc cu sos de legume</b>	<b>80</b>				
	- Carne de porc degresată	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	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
3	<b>Pîine 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	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a doua zi</b>			<b>24,09</b>	<b>15,38</b>	<b>77,61</b>	<b>483,70</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>Piureu de cartofi cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare	1,0	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/50</b>	<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>
<b>3</b>	<b>Salată</b>	<b>35</b>				
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
<b>5</b>	<b>Suc de mere</b>	<b>200</b>	<b>0,99</b>	<b>0,2</b>	<b>20,15</b>	<b>91,77</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>13,05</b>	<b>10,82</b>	<b>61,06</b>	<b>401,16</b>

4

### A patra 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	2,34	0,24	27,61	120,4
	- 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>Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate</b>	<b>45</b>	<b>3,14</b>	<b>3,40</b>	<b>22,51</b>	<b>169,07</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 patra zi</b>			<b>10,17</b>	<b>11,25</b>	<b>73,10</b>	<b>471,10</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 grâu cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de grâu	35	4,025	0,455	21,7	110,6
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Gulaș de pui</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de 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>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a cincea zi</b>			<b>23,19</b>	<b>7,07</b>	<b>69,45</b>	<b>379,39</b>

**A șasea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>1</b>	<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	-	37,37
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
<b>Total a șasea zi</b>			<b>24,0</b>	<b>25,08</b>	<b>50,04</b>	<b>426,72</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>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Carne de pui în sos Bechamel</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu	3	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	15	0,435	0,375	0,72	8,1
	- 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>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>23,38</b>	<b>8,46</b>	<b>74,11</b>	<b>407,62</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 arnăutcă pe lapte</b>	<b>200</b>				
	- Crupe arnăutcă	30	2,94	1,17	20,7	107,40
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	4	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>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>Fruct de sezon</b>	<b>1/±150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a opta zi</b>			<b>14,07</b>	<b>21,23</b>	<b>76,54</b>	<b>558,73</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 cu carne de pui</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grîu 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>3</b>	<b>Salată</b>	<b>35</b>	<b>0,95</b>	<b>1,93</b>	<b>5,14</b>	<b>42,92</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a noua zi</b>			<b>24,89</b>	<b>10,4</b>	<b>85,45</b>	<b>488,41</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>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>150g</b>				
	- Crupe de mazăre	55	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40g</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>35,0</b>	<b>114,5</b>
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de tomate</b>	<b>50g</b>				
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- 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	4	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200g</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
<b>Total a zecea zi</b>			<b>32,93</b>	<b>17,37</b>	<b>84,91</b>	<b>559,58</b>