


Aprobat:  
Director SC "Brodețchi" SRL  
  
Ion Brodețchi  
2025



Coordonat:  
Șef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2025

Digitally signed by Bolboceanu Ion  
Date: 2026.01.06 13:43:21 EET  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova  
MOLDOVA EUROPEANĂ



**MENIU MODEL**  
**pentru alimentația copiilor claselor primare**  
**din Gimnaziul raionului Orhei**  
**pentru sezonul iarnă-primăvară 2026**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina 

Orhei 2025

Aprobat:

Coordonat:

Director SC "Brodetchi" SRL  
Orhei

Şef Direcția CSP

\_\_\_\_\_ Ion Brodetchi  
Bolboceanu

\_\_\_\_\_ Ion

\_\_\_\_\_ 2025

\_\_\_\_\_ 2025

## **MENIU MODEL**

**pentru alimentația copiilor claselor primare**

**din Gimnaziile raionului Orhei**

**pentru sezonul iarnă-primăvară 2026**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

### Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	<b>Plăcintă cu umplură de măr</b>	<b>1/120g</b>				
	- Făină de grâu c/s	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	14,85	-	37,37
	- Măr	60				
	- Sare	2	-	-	-	-
2	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
<i>Alergeni : gluten, lactoză, soia</i>						
<b>Total prima zi</b>			<b>10,76</b>	<b>20,92</b>	<b>61,42</b>	<b>384,71</b>

### A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, 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>Pîrjoală de pui în sos de legume cu smântână</b>	<b>50/30</b>				
	- Carne de pui	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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Smântână 10%	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu c/s	2	0,22	0,03	1,4	6,70
3	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</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	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
<b>Total a doua zi</b>			<b>24,09</b>	<b>9,77</b>	<b>73,22</b>	<b>418,66</b>

### A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, 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
	- Pasta de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>3</b>	<b>Fruct de sezon</b>	<b>1/±150</b>	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten,</i>						
<b>Total a patra zi</b>			<b>24,54</b>	<b>9,07</b>	<b>91,01</b>	<b>500,13</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 porumb cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Pîrjoală 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
	- Pastă de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Făină de grâu c/s	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	8	-	7,99	-	71,92
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</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	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, ou, lactoză</i>						
<b>Total a patra zi</b>			<b>24,11</b>	<b>15,38</b>	<b>73,68</b>	<b>468,17</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 de mazăre cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de mazăre	55	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pârjoală de pasăre în sos de tomate</b>	<b>50/30</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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- 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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,99	-	44,95
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</b>	8,0	0,5	35,0	114,5
<b>4</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>200</b>	0,99	-	20,15	91,77
<i>Alergeni : gluten, ou, lactoză</i>						
<b>Total a cincea zi</b>			<b>33,76</b>	<b>14,35</b>	<b>93,88</b>	<b>579,6</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>1/120g</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>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, ou, lactoză, soia</i>						
<b>Total a șasea zi</b>			<b>17,96</b>	<b>19,93</b>	<b>38,49</b>	<b>307,86</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 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>2</b>	<b>Pârjoală de pasăre în sos de legume</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	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,02	1,05	5,94
	- 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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,99	-	44,95
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</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	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, lactoză, ou</i>						
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>23,73</b>	<b>12,09</b>	<b>72,25</b>	<b>435,09</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 griș pe lapte cu unt</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de griș	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt 72,5%	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>30/10/1 5</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	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	6	-	-	5,98	23,94
<i>Alergeni : gluten, lactoză</i>						
<b>Total a opta zi</b>			<b>12,92</b>	<b>19,71</b>	<b>63,10</b>	<b>479,81</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>Piureu de cartof cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Cartofi	150	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,31	0,27	0,528	5,94
	- Unt 72,5%	4	0,06	3,62	0,04	33,05
<b>2</b>	- Sare	0,8	-	-	-	-
	<b>Pîrjoală de porc în 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 de grâu c/s	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>35</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	6	-	-	5,98	23,94
<i><b>Alergeni : gluten, lactoză, ou</b></i>						
<b>Total a noua zi</b>			<b>23,34</b>	<b>15,25</b>	<b>73,01</b>	<b>461,98</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>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>200</b>				
	- Crupe de orez	20	1,34	0,14	15,78	68,8
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Varză	10	0,18	0,01	0,47	2,8
	- Ceapă	5	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 de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
<b>2</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>3</b>	<b>Salată de sfeclă fiartă</b>	<b>35</b>	0,95	1,93	5,14	42,92
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
<i><b>Alergeni : gluten,</b></i>						
<b>Total a zecea zi</b>			<b>22,42</b>	<b>9,15</b>	<b>64,56</b>	<b>382,95</b>