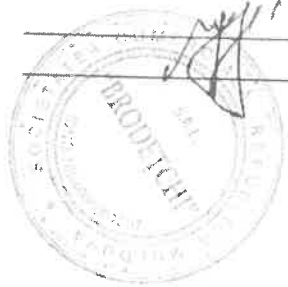


Aprobat:
Director SC "Brodetchi" SRL

Ion Brodetchi
2026



Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu
2026

Digitally signed by Bolboceanu Ion
Date: 2026.08.25 13:28:25 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova
MOLDOVA EUROPEANĂ



MENIU MODEL
pentru alimentația elevilor
din Gimnaziile raionului Orhei
pentru sezonul toamnă 2026

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina *Mihai*

Aprobat:

Director SC "Brodetchi" SRL

Ion Brodetchi

2026



Coordonat:

Șef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu

2026

MENIU MODEL

**pentru alimentația elevilor
din Gimnaziile raionului Orhei
pentru sezonul toamnă 2026**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

Mihai

Orhei 2026

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	1/120g				
	- Făină de grâu c/s	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	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	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
	- Lămâie	2	0,04	-	0,15	1,65
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total prima zi			18	19,93	38,49	309,51

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare iodată	0,5	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de pasăre cu sos de legume	80				
	- Carne de pasăre	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 iodată	1,6	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grâu c/s	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a doua zi			24,09	15,38	73,61	467,84

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	200				
	- 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 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pîine din făină de grîu c/s	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
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a treia zi			12,87	19,81	63,19	478,11

A patra 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	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de porc cu sos de legumecu smântână	50/30				
	- Carne de porc	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 grîu c/s	2	0,22	0,03	1,4	6,70
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
3	Pîine din făină de grîu c/s	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a patra zi			23,41	9,08	70,75	400,31

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	30	3,91	0,78	31,88	150,58
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	2,81	-	26,16
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Tocăniță de pui	70				
	- Fileu de pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Usturoi	2	-	-	-	-
	- Ulei de floarea soarelui	10	-	8,02	-	74,74
	- Ardei	5	0,065	-	0,36	1,3
	- Morcov	5	0,065	0,005	0,345	1,6
	- Sare iodată	1,6	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grîu c/s	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Salată	35				
	- Sfeclă roșie	35	0,75	0,05	4,4	20,0
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	1,99	-	17,98
	- Sare iodată	0,1	-	-	-	-
5	Suc de mere	200				
	- Suc de mere	200	0,99	-	20,15	91,77
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a cincea zi			26,78	18,51	92,58	508,56

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval	1/100	8,3	18,0	46,0	375,0
2	Lapte cu cacao	200				
	- 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
Alergeni : gluten, lactoză, soia, ou						
Total a șasea zi			14,34	23,15	61,68	509,82

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- 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	Carne de pui în sos alb	80				
	- Carne de pui	55	12,70	0,66	-	61,05
	- Unt 72,5%	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Făină de grâu c/s	3	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	15	0,435	0,375	0,72	8,1
	- Smântână 10%	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare iodată	0,5	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grâu c/s	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a șaptea zi			25,69	8,5	70,11	402,86

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte cu unt	200				
	- 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 72,5%	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
2	Biscuiți "Un Minut"	50	3,49	3,46	25,04	188,05
3	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	5,98	23,94
	- Lămîie	3	0,04	-	0,15	1,65
Alergeni : gluten, lactoză						
Total a opta zi			10,56	11,315	72,46	477,21

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de cartofi cu lapte și unt	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,08	123,2
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Unt 72,5%	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Sare iodată	1,0	-	-	-	-
2	Ou fiert	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Salată de varză cu mazăre verde	35				
	- Varză	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Mazăre verde	5	0,19	0,065	1,13	5,95
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	1,99	-	17,98
	- Verdeț	2	0,018	0,002	0,036	0,3
4	Pâine din făină de grâu c/s	40	8,0	0,5	35,0	114,5
5	Suc de fructe	200	0,99	-	20,15	91,77
Alergeni : gluten, lactoză, ou						
Total a noua zi			19,67	12,87	84,72	479,59

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	200				
	- 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 iodată	1,3	-	-	-	-
2	Tartină cu cașcaval	50/15	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Pâine din făină de grâu c/s	50	4,05	0,5	24,4	121,0
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	6	-	-	5,98	23,94
Alergeni : gluten, lactoză,						
Total a zecea zi			29,0	12,14	83,82	515,63