



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Нестеровская средняя общеобразовательная школа
671265, Республика Бурятия, Прибайкальский район,
с.Нестерово, ул.Комсомольская, 30
email: school_nesterovo@yandex.ru тел. 8(30144)58-1-39



Утверждено
Директор МОУ Нестеровская СОШ
Приказ № 346/сш от 20.05 г.

ЛДП «Веселые ребята»

Примерное

двенадцатидневное

меню

с. Нестерово
2025г.

День недели		Витамины, мг.												Минер. в-ва, мг.				Всего к/кал
Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
1 ДЕНЬ																		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная	200	5,2	6,5	28,4	0,05	0,61	31,3	1,58	130	134	28	0,4	193,7					
Какао на молоке	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2					
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115					
Йогурт	100	5,8	5	8	2	0,7	6	1,1	240	0	28	0,2	53					
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5					
Всего:	575	20,7	595,7	88,45	2,18	1,99	54,55	3,78	528,75	339,1	111,45	3,46	586,4					
Обед																		
Помидоры порционно	80	0,9	0,2	3	0,05	20	106,4	0,56	11,2	20,8	16	0,7	17,1					
Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	57	0,02	10,76	108,2	0,5	37,2	31	13	0,5	96,06					
Котлета мясная (пол-т)	75	13,7	13,6	12,2	0,05	0,09	23,1	4,89	29	137	20	1,9	226,3					
мак.изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	0,06	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	202					
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115					
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	0	0	15	0	50	4	2	0,1	81					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47					
Всего:	855	29,42	26,26	159,35	0,3	40,85	284,3	7,54	164,15	383,7	88,15	7,86	784,46					
Итого:	1430	50,12	621,96	247,8	2,48	42,84	338,85	11,32	692,9	722,8	199,6	11,32	1370,86					

Завтрак													
Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,1	6,7	23,8	0,15	0,5	28,8	2,81	112	175	78	2,3	184,4
Чай с молоком	200	1,55	1,14	2,24	0,1	0	6,9	0,41	103	46	10	4,5	25,5
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	690	15,55	10,44	85,29	0,35	2,5	35,7	4,22	244,75	296,28	117,15	11,36	570,7

Обед

Огурцы порционно	80	0,6	0,1	2	0,02	8	8	0,16	18,4	33,6	11,2	0,48	11,3
Суп картофельный	200	6,68	4,6	16,28	0,15	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	133,14
Плов с говядиной	200	15,2	15,4	38,6	0,07	0,72	271,3	5,89	19	192	44	2,2	354,4
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Всего:	855	28,18	26,3	112,73	0,36	23,52	381,8	8,21	94,65	464,1	118,15	8,82	857,94
Итого:	1545	43,73	36,74	198,02	0,71	26,02	417,5	12,43	339,4	760,38	235,3	20,18	1428,64

Завтрак													
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	11,7	37,5	0,18	0,54	53,8	2,53	126	185	49	1,3	288
Бутерброд с сыром	50	3,48	8,32	17,2	0,23	0	0,19	1,79	80	0	0	0,5	15,6
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Всего:	575	13,48	26,12	85,7	0,44	10,58	59,29	4,81	220,5	268	61,8	4,7	547,7
Обед													
Суп с мак.изделиями	200	5,16	2,78	18,5	0,09	6,88	97,6	1,43	13,8	54,6	20,8	0,86	119,6
Огуры порционно	80	0,6	0,1	2	0,02	8	8	0,16	18,4	33,6	11,2	0,48	11,3
Капуста тушенная с говядиной тушеной	200	22,1	22,8	13,2	0,08	28,9	115,3	8,05	83	232	48	3,7	347,1
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Хлеб	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего	970	39,36	32,68	105,45	0,33	46,46	238,15	11,74	287,95	525,48	143,45	10,7	946
Итого:	1545	52,84	58,8	191,15	0,77	57,04	297,44	16,55	508,45	793,48	205,25	15,4	1493,7

Завтрак													
Суп молочный с макс.изделиями	200	5,5	5,58	17,72	0,06	0,73	26,32	1,27	151,4	122,2	19,4	0,36	143,02
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Котфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	775	16,6	16,78	99,57	0,23	13,41	48,57	3,77	334,15	403,28	91,85	8,22	595,52
Обед													
Помидоры порционно	80	0,9	0,2	3	0,05	20	106,4	0,56	11,2	20,8	16	0,7	17,1
Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	0,03	6,76	137,8	0,6	33,6	42,6	19,2	0,87	114,22
Тефтели мясные	60	8,7	8,8	4,9	0,02	0,3	1,1	3,22	16	92	13	1,2	133,6
каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	0,21	0	27,5	3,98	14	180	120	4	238,9
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	0	0	15	0	50	4	2	0,1	81
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Всего:	780	28,9	24,4	112,95	0,4	27,06	287,8	8,36	140,55	414,5	191,35	8,63	879,82
Итого:	1555	45,5	41,18	212,52	0,63	40,47	336,37	12,13	474,7	817,78	283,2	16,85	1475,34

Завтрак													
Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	2,7	0,4	0,8	2,4	6,96	4,1	4,92	0,41	91
Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,6	12,8	34,2	0,21	0,52	52,4	2,38	138	232	63	1,9	285,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Всего:	538	11,52	13,44	70,76	2,94	10,96	58,5	5,27	159,46	319,1	80,72	5,21	503,4
Обед													
Огульцы порционно	80	0,6	0,1	2	0,02	8	8	0,16	18,4	33,6	11,2	0,48	11,3
Рассольник домашний	200	4,74	6,24	13,6	0,06	5,54	107,2	1,13	21	51,4	19,6	0,71	129,38
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	0,08	0,16	22	3,44	36	188	41	0,9	115,9
Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	0,12	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	145,8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	0	0	15	0	50	4	2	0,1	81
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	1020	29,94	17,74	122,95	0,38	25,9	184,3	7,7	194,15	436,28	130,95	7,75	844,18
Итого:	1558	41,46	31,18	193,71	3,32	36,86	242,8	12,97	353,61	755,38	211,67	12,96	1347,58

Завтрак													
Каша манная молочная	200	6,3	12,6	28,86	0,08	0,7	0,03	0,53	285,65	64,65	34	0,5	254,04
чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Вафля	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Всего:	690	13,4	15,2	94,61	0,18	2,74	0,33	1,62	319,9	147,13	66,95	5,76	694,44
Обед													
Помидоры порционно	80	0,9	0,2	3	0,05	20	106,4	0,56	11,2	20,8	16	0,7	17,1
Свекольник	200	4,7	6,1	10,1	0,03	6,76	137,8	0,6	33,6	42,6	19,2	0,87	114,22
Жаркое по- домашнему	200	20,1	19,3	17,1	0,13	9,5	35,2	8,25	25	230	45	3,4	287,09
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Всего:	830	34,7	30,9	77,35	0,37	46,94	301,65	10,91	238,55	574,3	144,65	10,03	687,61
Итого:	1520	13,4	46,1	171,96	0,55	49,68	301,98	12,53	558,45	721,43	211,6	15,79	1382,05

Завтрак

Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,1	6,7	23,8	0,15	0,5	28,8	2,81	112	175	78	2,3	184,4
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Молург	100	5,8	5	8	2	0,7	6	1,1	240	0	28	0,2	53
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Всего:	590	23,4	18,5	83,55	2,28	1,88	52,05	5,01	510,75	380,1	161,45	5,36	639,6

Обед

Огуры	80	0,6	0,1	2	0,02	8	8	0,16	18,4	33,6	11,2	0,48	11,3
Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	57	0,02	10,76	108,2	0,5	37,2	31	13	0,5	96,06
Сарделька отварная	80	8,32	16	16,96	0,03	0	0	0,9	19,2	127,2	16	1,44	179,2
Мак.изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	0,06	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	202
Чай с молоком и сахарам	200	1,55	1,14	2,24	0,1	0	6,9	0,41	103	46	10	4,5	25,5
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Всего:	885	25,89	35,4	160,25	0,35	28,76	154,7	3,56	214,55	428,7	87,35	11,58	793,56
Итого:	1475	49,29	53,9	243,8	2,63	30,64	206,75	8,57	725,3	808,8	248,8	16,94	1433,16

Суп молочный с мак. изделиями	200	5,5	5,58	17,72	0,06	0,73	26,32	1,27	151,4	122,2	19,4	0,36	143,02
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	775	12,2	12,38	93,57	0,19	12,77	31,62	2,76	195,65	280,48	61,35	7,82	567,92

Обед

Помидоры порционно	80	0,9	0,2	3	0,05	20	106,4	0,56	11,2	20,8	16	0,7	17,1
Суп крестьянский с крупой	200	7,9	4,1	12,42	0,06	5,84	178,2	3,2	66,6	108,8	34,6	0,89	117,96
Фрикаделька мясная	80	10,95	9,72	5,4	0,03	0	6,48	3,99	15	102	12	1	153
каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	0,21	0	27,5	3,98	14	180	120	4	238,9
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	0	0	15	0	50	4	2	0,1	81
Всего:	800	34,35	23,32	115,77	0,44	25,84	333,58	11,73	172,55	490,7	205,75	8,45	902,96
Итого:	1575	46,55	35,7	209,34	0,63	38,61	365,2	14,49	368,2	771,18	267,1	7,82	1470,88

Завтрак													
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,2	6,5	28,4	0,05	0,61	31,3	1,58	130	134	28	0,4	193,7
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	0,01	0,1	39	0,04	132	75	5	0,2	53,7
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	690	19,4	21,7	100,45	0,2	3,39	87,55	3,72	434,75	414,28	96,45	6,26	652,9
Обед													
Икра кабачковая консервированн ая	60	0,72	2,82	4,62	0,02	7	0	0,4	19,2	37	7,8	0,48	46,8
Щи со свежей капустой с картофелем	200	4,62	6,06	57	0,02	10,76	108,2	0,5	37,2	31	13	0,5	96,06
Котлета мясная	75	13,7	13,6	12,2	0,05	0,09	23,1	4,89	29	137	20	1,9	226,3
Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	0,12	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	145,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Всего:	835	26,74	29,38	134,67	0,33	38,09	168,7	8,25	154,65	447,1	102,75	8,54	756,56
Итого:	1525	46,14	51,08	235,12	0,53	41,48	256,25	11,97	589,4	861,38	199,2	14,8	1409,46

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая	200	8,3	11,7	37,5	0,18	0,54	53,8	2,53	126	185	49	1,3	288
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Всего:	575	18,4	22,7	99,35	0,34	11,22	76,05	4,03	294,75	465,9	113,45	6,36	674,7

Обед

суп картофельный с крупой перловой	200	6,68	4,6	16,28	0,15	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	133,14
Сосиска отварная	60	9	7,02	0,12	0,14	16,9	0	0	13,8	0	12,6	2,1	99
каша перловая расыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	0,04	0	29,4	1,49	19	142	17	0,8	192,9
Чай с молоком и с сахаром	200	1,55	1,14	2,24	0,1	0	6,9	0,41	103	46	10	4,5	25,5
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Печенье в ассорт.	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	900	28,53	21,26	108,39	0,53	23,66	133,5	4,57	192,55	343,68	97,75	13,44	811,34
Итого:	1475	46,93	43,96	207,74	0,87	34,88	209,55	8,6	487,3	809,58	211,2	19,8	1486,04

Завтрак

Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,1	6,7	23,8	0,15	0,5	28,8	2,81	112	175	78	2,3	184,4
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	107,2
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Вафли	40	1,9	1,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	180
Сок натуральный	200	1	0,2	20	0,01	2	0	1	14	0,18	8	2,8	65,8
Всего:	690	18,6	13,7	95,55	0,29	3,18	46,05	4,91	284,75	380,28	141,45	7,96	652,4

Обед

Огуцы порционно	80	0,6	0,1	2	0,02	8	8	0,16	18,4	33,6	11,2	0,48	11,3
борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	0,03	6,76	137,8	0,6	33,6	42,6	19,2	0,87	114,22
Жаркое по- домашнему	200	20,1	19,3	17,1	0,13	9,5	35,2	8,25	25	230	45	3,4	323
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	79,6
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,85	0,09	0	0	0	15,75	75,1	21,15	1,76	115
Конфета в ассорт.	25	1,1	5,7	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	117,5
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,4	10	75,8	9	2,2	47
Всего:	855	31,1	32,1	85,05	0,3	34,3	186,3	9,5	107,25	464,3	109,35	9,41	807,62
Итого:	1545	49,7	45,8	180,6	0,59	37,48	232,35	14,41	392	844,58	250,8	17,37	1460,02

Обед[illegible]