



Согласовано: *М.А. Шкода*  
 Директор МБОУ «СШ №56»  
 Школа №56  
 ул. Железнодорожная, д. 10, Я.Р.  
 20.01.2026



«Утверждаю»  
 Директор ООО «Агрофирма-Ярославль»  
 Милишников П.А.  
 20.01.2026 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рецеп		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	489,31		0,01		0,5			4,8	7,38	3,6	0,16					411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		416
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8				0,1	
Итого за Завтрак	575	9,5	14,54	112,88	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5			24,05	29,62	16	3,01	25,1				111
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,69	12,26	146,51	0,11	0,03	1,36	161,49	0,1		14,63	47,47	10,53	0,67	93,08				293
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5			14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		330
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06		17,5	181,05	120,29	4,08	229,35	0,01	0,01		394
Напиток из ябл.сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	60	0,04	0,01					8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	700	28,98	39,97	67,72	810,07	0,85	0,29	4,79	293,75	0,16		65,9	404,17	164,35	7,45	706,23	0,02	0,08	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8					416
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1575	49,76	67,98	259,94	1849,12	1,01	0,58	4,09	415,01	1,17		143,4	584,13	202,72	15,87	854,47	0,03	0,22	0,03	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рецеп		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша «Дружба» молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13		167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	198
Кефир чашный	50	3	2	20	110															411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		
Итого за Завтрак	500	25,2	17,55	61,27	583,81	0,17	0,23	1,77	51,97	0,13		172,68	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13	0,01	
Борщ со свеклой капустой, картофелем	200	1,57	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72			37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63
Гедфелли с соусом	120	10,12	23,69	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,16		37,61	126,93	24,33	1,5	267,51			0,02	216
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,94	249,74	0,11	0,03		21,8	0,06		18,93	56,69	10,67	1,08	10,78				394
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,68			0,02	0,55			23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	60	0,04	0,01					8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	710	21,96	32,58	116,33	853,55	0,51	0,23	24,61	315,6	0,42		125,03	274,09	75,35	4,98	869,53			0,02	0,03
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8					416
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1510	59,44	64,1	256,96	1855,19	0,82	0,71	26,39	508,32	1,36		350,22	638,6	151,07	11,51	1289,57	0,02	0,19	0,05	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	65,2			0,01		271
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,92	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,76	27,42	0,6	55,4			0,01		332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,92	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Батон из обдирыванной пшеницы	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Итого за Завтрак	500	25,54	15,19	93,37	639,81	0,23	0,21	0,36	38,33	0,18	92,9	354,36	89,18	3,55	212,7			0,11	0,01	
Рассолынок лещевый	200	1,98	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	369,79					82
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	195,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01		0,03		148,02
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,30	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
Итого за Обед	700	18,63	36,2	104,75	818,94	0,63	0,32	167,82	494,47		118,91	299,2	96,06	4,69	1 585,71	0,01		0,05	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	133,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01		0,04	0,02	
Итого за день	1 500	56,45	65,36	257,48	1 876,18	1	0,78	168,18	653,55	1,10	264,26	803,9	207,61	12,85	2 032,55	0,02		0,21	0,05	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша рисовая молочная жидкая	250	9,17	8,33	30,99	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01		0,02	0,01	199
Булочка Удэга	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13			0,01	0,01	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,92	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Итого за Завтрак	500	10,13	13,75	75,96	468,72	0,14	0,23	1,53	60,55	0,21	159,88	195,61	41,37	1,95	274,36	0,01		0,13	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	15,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	111
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01		0,01		330
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	63,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
Итого за Обед	700	26,13	41,43	96,07	656,96	0,8	0,35	30,88	206,44	0,7	103,81	431,42	178,02	8,28	952,75	0,01		0,04	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	133,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01		0,04	0,02	
Итого за день	1 500	48,54	69,15	232,19	1 753,11	1,08	0,63	32,41	367,74	1,92	313,14	778,37	241,76	14,84	1 360,25	0,03		0,21	0,09	



2 день 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блишечки с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					г/л
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,05	25,1		0,1		411
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>9,5</b>	<b>14,64</b>	<b>112,66</b>	<b>621,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		<b>24,05</b>	<b>29,62</b>	<b>16</b>	<b>3,81</b>	<b>25,1</b>				<b>101</b>
Суп картофельный «крутой»	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,34	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,4	21,55	167,3	28,1	2,23	275,26				0,03
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	60,76				411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25			0,1	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	45,5			0,03	0,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,74</b>	<b>39,76</b>	<b>108,14</b>	<b>885,61</b>	<b>0,69</b>	<b>0,26</b>	<b>14,1</b>	<b>200,46</b>	<b>0,7</b>	<b>74,96</b>	<b>321,42</b>	<b>71,89</b>	<b>5,56</b>	<b>808,03</b>			<b>0,13</b>	<b>0,05</b>
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,28</b>	<b>13,97</b>	<b>59,36</b>	<b>417,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>		<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>52,45</b>	<b>150,34</b>	<b>22,37</b>	<b>4,61</b>	<b>133,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>47,52</b>	<b>67,37</b>	<b>230,36</b>	<b>1 924,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,55</b>	<b>14,2</b>	<b>321,71</b>	<b>1,71</b>	<b>151,46</b>	<b>501,38</b>	<b>110,25</b>	<b>13,90</b>	<b>966,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	

3 день 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеница молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,31	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199
Кефир майный	50	3	2	20	110													0,1	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,05	25,1				411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>65,02</b>	<b>516,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>1,71</b>	<b>49,45</b>	<b>0,12</b>	<b>170,09</b>	<b>235,51</b>	<b>62,53</b>	<b>2,34</b>	<b>310,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		
Борщ со сладкой капустой, картофелем	200	1,57	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,56	21,55	1,01	315,22				63
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	356,04	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,07	50,66	1,5	86,2			0,01	271
Рис отварной	150	3,92	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	45,5			0,03	0,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,75</b>	<b>18,36</b>	<b>109,93</b>	<b>739,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>19,1</b>	<b>251,63</b>	<b>0,18</b>	<b>137,91</b>	<b>399,17</b>	<b>110,13</b>	<b>4,36</b>	<b>567,54</b>			<b>0,04</b>	<b>0,03</b>
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,28</b>	<b>13,97</b>	<b>59,36</b>	<b>417,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>		<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>52,45</b>	<b>150,34</b>	<b>22,37</b>	<b>4,61</b>	<b>133,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>54,23</b>	<b>45,13</b>	<b>254,31</b>	<b>1 672,63</b>	<b>0,69</b>	<b>0,72</b>	<b>20,61</b>	<b>422,09</b>	<b>1,11</b>	<b>360,45</b>	<b>785,02</b>	<b>195,03</b>	<b>11,31</b>	<b>1 011,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	

