УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ «Европейская школа»
_____ Е.А. Захарова
«01» сентября 2026 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ И РАЦИОН ПИТАНИЯ

Возрастная категория: с 12 лет (осенне-зимний период)

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18) и сборниками рецептур для организаций питания обучающихся.

Режим питания: завтрак, обед, полдник. Норма суммарного объёма (СанПиН, прил. 9, табл. 3, 12+ лет): завтрак - не менее 550 г, обед - не менее 800 г, полдник - не менее 350 г.

Нормы массы порций (СанПиН, прил. 9, табл. 1, 12+ лет): каша/овощное/яичное/творожное/мясное блюдо - 200–250 г; закуска - 80–120 г; первое блюдо - 250–300 г; второе блюдо - 100–120 г; гарнир - 180–230 г; третье блюдо (напиток) - 200 г; фрукты - 100 г.

Рекомендуемое распределение пищевой ценности (СанПиН, прил. 10, табл. 3, первая смена): завтрак - 20–25%, обед - 30–35%, полдник - 10–15%; допускается отклонение в пределах ±5%.

Обозначения ТК: номер без пометки - Сборник рецептур под ред. В.Р. Кучмы, 2016 г.; «(сб. 2022)» - Сборник рецептур блюд и типовых меню для 1–4 классов (Москва, 2022); «54-…-2020 (сб. 2021)» и «(270 блюд, 2021)» - сборники (Новосибирск, 2021 г.); «(Могильный, 2011/2017)» - Сборник рецептур Могильного и Тутельяна; «(2021/2022)» - оба сборника; «-» - полуфабрикат промышленного выпуска (печенье овсяное, рыба в панировке) или изделие с расчётной ценностью (слойка с сахаром, лакомка, горячий бутерброд с сыром).

Плов куриный - ТК №331 (сб. 2016).

Гречка отварная с маслом - ТК №341 (сб. 2016). Булгур отварной с маслом - ТК №76 («270 блюд для школ», 2021) и №95 (сб. 2022).

Салат из моркови с сахаром - ТК №59 (сб. 2016).

Яблоко печеное с сахаром - ТК №391 (сб. 2016).

Фрукт свежий (нарезка) - ТК №392–403 «Плоды» (сб. 2016); конкретный вид фрукта - по сезону. Пищевая ценность приведена по яблоку (минимальная в ассортименте); к овсяной каше яблоки не подавать.

Слойка с сахаром - изделие из слоёного дрожжевого теста (ТК №538, сб. 2016) с сахарной посыпкой; лакомка - сдобное изделие из дрожжевого теста (ТК №537, вар. 3) со сгущённым молоком; ценность расчётная по рецептуре и справочнику химсостава. Кекс творожный - ТК №523 (сб. 2016), выход 100 г.

Нарезка фруктов к завтраку и в кашу - компоненты приёма пищи; отдельная порция фруктов по прил. 9, табл. 1 не выделяется.

Горячий бутерброд с сыром - хлеб 60 г, сыр полутвёрдый 15 г, масло сливочное 5 г, запекается до расплавления сыра; ценность расчётная. Рыба в панировке - полуфабрикат промышленного выпуска (филе белой рыбы в панировочных сухарях); ценность расчётная.

Чай с лимоном и сахаром - ТК №423 (сб. 2016): на порцию 200 г - сахар 10 г, лимон 4 г. Молоко - ТК №463 (сб. 2016), ценность для молока 3,2% м.д.ж.

Салат из свежей капусты с растительным маслом - ТК №56 (вариант 2), Сборник рецептур Кучмы, 2016 г.

* Кефир (ТК №462) - кисломолочный продукт промышленного выпуска; пищевая ценность указана для кефира с массовой долей жира 2,5–3,2%.

Хлеб пшеничный с маслом и бутерброд с маслом - бутерброд по ТК №1 (Могильный): хлеб 40 г (в четверг 2-й недели - 45 г) + масло сливочное 5 г.

Печенье овсяное (50 г) включено в полдник понедельника 1-й недели. Свежий фрукт (нарезка) 100 г включён в полдники всех остальных дней; правило комплектации: если в завтраке фруктов менее 100 г, в полднике обязательно предусмотрен фрукт 100 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 1. Понедельник						
● ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	196	6,9	16,4	32,1	302,3
Какао-напиток на молоке	200	415 (сб. 2022) / 54-21гн (сб. 2021)	4,7	3,5	12,5	100,4
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак	**555 г**		**12**	**20,3**	**54,4**	**449,7**
● ОБЕД						
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	56 (вар. 2)	1,8	10,1	6,7	125,9
Суп-лапша домашняя	300	113 (Могильный, 2011)	3,1	6,7	13,9	139
Котлеты рубленые из птицы	120	318	21,3	9,3	20,7	254,1
Гречка отварная с маслом	200	341	8,4	10,4	41,5	283,2
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Компот из смеси сухофруктов	200	184 (270 блюд, 2021)	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	**1000 г**		**41**	**37,5**	**140**	**1069,6**
● ПОЛДНИК						
Бутерброд с ветчиной и сыром	100	4, 16	12,9	13,7	22	269,3
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Печенье овсяное	50	—	3,3	7,4	35,6	219
Итого за полдник	**350 г**		**16,2**	**21,1**	**67,6**	**528,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1905 г**		**69,2**	**78,9**	**262**	**2047,5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 1. Вторник						
● ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	250/5	195	5,5	11,4	33,4	257,3
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	45	234	5,7	5,2	0,3	70,7
Бутерброд с маслом и сыром	60	—	6,7	10	19,5	192
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**560 г**		**17,9**	**26,6**	**63,2**	**559,9**
● ОБЕД						
Салат из капусты с морковью и растительным маслом	100	56	1,7	5,1	6,9	81,6

Суп картофельный с горохом	300	54-8с-2020 (сб. 2021)	10,7	6,5	27,7	211,2
Печень тушеная (говяжья)	120	285	30,5	7,5	0	193
Пюре картофельное	200	312 (Могильный, 2017)	4,1	6,4	27,2	183,1
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**1000 г**		**53,1**	**26,5**	**121,4**	**944,9**
● ПОЛДНИК						
Кефир	200	462*	5,8	6	9,4	109
Булочка «Домашняя»	80	424 (Могильный, 2011)	5,9	10	35,2	254,4
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**380 г**		**12,1**	**16,4**	**54,4**	**410,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1940 г**		**83,1**	**69,5**	**239**	**1915,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 1. Среда						
● ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	250/5	202	7,6	13,9	53,1	365,9
Бутерброд с ветчиной и сыром	100	4, 16	12,9	13,7	22	269,3
Какао-напиток на молоке	200	415 (сб. 2022) / 54-21гн (сб. 2021)	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	**555 г**		**25,2**	**31,1**	**87,6**	**735,6**
● ОБЕД						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	78	0,7	12,1	2,1	120,1
Зелень свежая (укроп, петрушка)	3	23	0,1	0	0,1	1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	54-2с-2020 (сб. 2021)	2,2	6,1	13	115,4
Гуляш из говядины	120	260 (Могильный, 2011)	17,8	14,7	3,9	219,6
Изделия макаронные отварные с маслом	200	203 (Могильный, 2011)	6,8	5,9	40	240
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за обед	**953 г**		**33,5**	**39,8**	**106,5**	**922,4**
● ПОЛДНИК						

Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Коржик молочный	70	525	4,3	8,1	48	277,6
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**370 г**		**10,7**	**13,5**	**74,8**	**460,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1878 г**		**69,4**	**84,4**	**268,9**	**2118,6**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 1. Четверг						
● ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	250/5	199	7,1	13,5	35,6	294,8
Яблоко печеное с сахаром	100	391	0,4	0,4	22	95,1
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1 (Могильный), 13, 18	3,2	5,6	19,5	137,5
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**600 г**		**10,7**	**19,5**	**87,1**	**567,3**
● ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	79	0,9	15,1	2,6	149,3
Зелень свежая (укроп, петрушка)	3	23	0,1	0	0,1	1
Суп рыбный	250	150	10	5,7	20,5	180,6
Рыба припущенная	120	252	24,5	1,5	0,2	117,2
Рис отварной с маслом	200	342	4,9	5,6	50	270,9
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Сок фруктовый	200	484	0,4	0	22,6	92
Итого за обед	**953 г**		**46,7**	**28,9**	**133,4**	**997,4**
● ПОЛДНИК						
Бутерброд закрытый с сыром «Чизбургер школьный»	150	3	13,8	14,9	45,8	382,4
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за полдник	**350 г**		**13,8**	**14,9**	**55,8**	**422,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1903 г**		**71,2**	**63,3**	**276,3**	**1987**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 1. Пятница						
● ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	196	6,9	16,4	32,1	302,3

Бутерброд с маслом и сыром	60	—	6,7	10	19,5	192
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	45	234	6,4	5,8	0,3	79,5
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**560 г**		**20**	**32,2**	**61,9**	**613,7**
● ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром	100	59	1,2	7,1	9,3	104
Суп картофельный с фасолью	300	135	4,7	6,4	19,3	154
Плов куриный	300	331	26,9	20,3	42,7	462,1
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**980 г**		**38,9**	**34,8**	**130,9**	**996,1**
● ПОЛДНИК						
Молоко	200	463	5,8	6,4	9,4	118
Лакомка	100	—	9	6,1	54,7	306
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**400 г**		**15,2**	**12,9**	**73,9**	**471**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1940 г**		**74,1**	**79,9**	**266,7**	**2080,8**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 2. Понедельник						
● ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/25	239, 371	31,8	22,4	45	511,3
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1 (Могильный), 13, 18	3,2	5,6	19,5	137,5
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**550 г**		**35,4**	**28,4**	**84,3**	**735,7**
● ОБЕД						
Винегрет	100	20	1,6	10,1	9,9	137,3
Суп-пюре овощной с гренками	300/25	130, 487	4,9	3,8	25,9	159,6
Рыба в панировке	120	—	25	9,5	6,8	212,7
Булгур отварной с маслом	200	76/95 (2021/2022)	7,5	4,4	36,9	217,3
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9

Итого за обед	**1025 г**		**44,9**	**28,8**	**126,9**	**953,2**
● ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Коржик молочный	70	525	4,3	8,1	48	277,6
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**370 г**		**10,7**	**13,5**	**74,8**	**460,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1945 г**		**91**	**70,7**	**286**	**2149,5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 2. Вторник						
● ЗАВТРАК						
Омлет с сыром запеченный	205	231	24,1	31,2	3,4	389,7
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1 (Могильный), 13, 18	3,2	5,6	19,5	137,5
Какао-напиток на молоке	200	415 (сб. 2022) / 54-21гн (сб. 2021)	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	**550 г**		**32,4**	**40,7**	**45,2**	**674,6**
● ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	100	70	1,4	7,1	9,3	108,6
Рассольник ленинградский	300	122	3	4,6	21,5	139,6
Тефтели из говядины с соусом	120	305	10,6	11,8	16,4	214,7
Пюре картофельное	200	312 (Могильный, 2017)	4,1	6,4	27,2	183,1
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Компот из смеси сухофруктов	200	184 (270 блюд, 2021)	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	**1000 г**		**25,5**	**30,9**	**131,6**	**913,4**
● ПОЛДНИК						
Кефир	200	462*	5,8	6	9,4	109
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/25	243, 371	21,5	13,8	44	388,7
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**445 г**		**27,7**	**20,2**	**63,2**	**544,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1995 г**		**85,6**	**91,8**	**240**	**2132,7**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 2. Среда						
● ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	250/5	199	7,1	13,5	35,4	293,3
Горячий бутерброд с сыром	80	—	9	11,2	29,3	256,9
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1 (Могильный), 13, 18	2,4	4,5	14,6	110
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**570 г**		**18,5**	**29,2**	**89,3**	**700,1**
● ОБЕД						
Салат из огурцов	100	37	0,8	0,1	2,5	15
Суп картофельный с рыбой	300	134	10,8	9,5	18	208,2
Куриное филе запеченное	120	320	33,8	5,1	0,8	188,3
Изделия макаронные отварные с маслом	200	340	6,9	5,7	47,7	274,3
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**1000 г**		**58,4**	**21,4**	**128,6**	**961,8**
● ПОЛДНИК						
Ряженка	200	464	5,8	5	8,4	108
Ватрушка с повидлом	100	558	6	3,7	60,9	304,4
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**400 г**		**12,2**	**9,1**	**79,1**	**459,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1970 г**		**89,1**	**59,7**	**297**	**2121,3**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 2. Четверг						
● ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом	250/5	191	8,8	17	33,1	313,9
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	45	234	6,4	5,8	0,3	79,5
Хлеб пшеничный с маслом	45/5	1 (Могильный), 13, 18	3,6	6,3	21,9	154,7
Сок фруктовый	200	484	0,4	0	22,6	92
Итого за завтрак	**550 г**		**19,2**	**29,1**	**77,9**	**640,1**
● ОБЕД						

Салат из помидоров с растительным маслом	100	73	1	15,1	3,1	152,9
Суп с макаронными изделиями	300	156	4,3	5,3	31,6	193,1
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	317	15,3	5,3	14,9	170,4
Рис отварной с маслом	200	342	4,9	5,6	50	270,9
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за обед	**1000 г**		**31,4**	**32,3**	**147**	**1013,6**
● ПОЛДНИК						
Биокефир	200	460	5,8	5	8,2	100
Кекс творожный	100	523	8,6	27,1	56,8	499,7
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**400 г**		**14,8**	**32,5**	**74,8**	**646,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1950 г**		**65,4**	**93,9**	**299,7**	**2300,4**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ по ТК (сборник)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Неделя 2. Пятница						
● ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	196	6,9	16,4	32,1	302,3
Бутерброд с маслом и сыром	60	—	6,7	10	19,5	192
Хлеб пшеничный с маслом	50/5	1 (Могильный), 13, 18	4	6	24,4	162,6
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**570 г**		**17,6**	**32,4**	**86**	**696,8**
● ОБЕД						
Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	55	1,4	5,1	4,7	71,7
Суп-пюре из горошка зеленого	300	125	4,6	9,6	17,4	175,4
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	249	25,7	12,5	39,8	378,7
Хлеб пшеничный / ржаной	80	18, 19	5,9	1	37,4	186,4
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за обед	**980 г**		**37,6**	**28,2**	**109,3**	**852,1**
● ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Слойка с сахаром	100	—	7,5	15,3	48,4	371,6
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47

Итого за полдник	**400 г**		**13,9**	**20,7**	**75,2**	**554,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1950 г**		**69,1**	**81,3**	**270,5**	**2103,5**

Средняя пищевая ценность рациона за период

Показатель	Суточная потребность (12+ лет), СанПиН прил. 10 табл. 1	Среднее за период (завтрак+обед+полдник)	Доля от суточной потребности
Белки, г	90	76,7	85%
Жиры, г	92	77,3	84%
Углеводы, г	383	270,6	71%
Энергетическая ценность, ккал	272	2095,7	77%