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

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ И РАЦИОН ПИТАНИЯ

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимний период)

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (постановление 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): завтрак — не менее 500 г, обед — не менее 700 г, полдник — не менее 300 г (7–11 лет).

Нормы массы порций (СанПиН, прил. 9 табл. 1, 7–11 лет): каша/овощное/яичное/творожное/мясное блюдо — 150–200 г; закуска — 60–100 г; первое блюдо — 200–250 г; второе блюдо — 90–120 г; гарнир — 150–200 г; третье блюдо (напиток) — 180–200 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 отступление 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), порция 250 г как единое блюдо (второе с гарниром).

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).

Яблоки, фаршированные изюмом — ТК №388 (сб. 2016). Фруктовый десерт (пюре) яблочный — ТК №386 (сб. 2016, промышленное пюре).

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; ценность указана для кефира 2,5–3,2% м.д.ж.

Хлеб пшеничный с маслом и бутерброд с маслом — бутерброд по ТК №1 (Могильный): хлеб 30 г + масло сливочное 5 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	200/5	196	5,5	13,1	25,7	241,8
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	**505 г**		**10,6**	**17**	**48**	**389,2**
● ОБЕД						
Салат из свежей капусты с растительным маслом	70	56 (вар. 2)	1,3	7,1	4,7	88,1
Суп-лапша домашняя	250	113 (Могильный, 2011)	2,6	5,6	11,6	115,8
Котлеты рубленые из птицы	110	318	19,5	8,5	19	232,9
Гречка отварная с маслом	150	341	6,3	7,8	31,1	212,4
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Компот из смеси сухофруктов	200	184 (270 блюд, 2021)	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	**830 г**		**33,9**	**29,6**	**109,6**	**846,7**
● ПОЛДНИК						
Бутерброд с ветчиной и сыром	70	4, 16	9	9,6	15,4	188,5
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	**320 г**		**12,3**	**17**	**61**	**447,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1655 г**		**56,8**	**63,6**	**218,6**	**1683,3**

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	200/5	195	4,4	9,1	26,7	205,8
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	**510 г**		**16,8**	**24,3**	**56,5**	**508,4**
● ОБЕД						
Салат из капусты с морковью и растительным маслом	70	56	1,2	3,6	4,8	57,1

Суп картофельный с горохом	250	54-8с-2020 (сб. 2021)	8,9	5,4	23,1	176
Печень тушеная (говяжья)	110	285	28	6,9	0	176,9
Пюре картофельное	150	312 (Могильный, 2017)	3,1	4,8	20,4	137,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**830 г**		**45,1**	**21,3**	**93,9**	**753,4**
● ПОЛДНИК						
Кефир	200	462*	5,8	6	9,4	109
Булочка «Домашняя»	60	424 (Могильный, 2011)	4,4	7,5	26,4	190,8
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**360 г**		**10,6**	**13,9**	**45,6**	**346,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1700 г**		**72,5**	**59,5**	**196**	**1608,6**

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	200/5	202	6,1	11,1	42,5	292,7
Бутерброд с ветчиной и сыром	100	4, 16	9	9,6	15,4	188,5
Какао-напиток на молоке	200	415 (сб. 2022) / 54-21гн (сб. 2021)	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	**505 г**		**19,8**	**24,2**	**70,4**	**581,6**
● ОБЕД						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	78	0,5	8,5	1,5	84,1
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	110	260 (Могильный, 2011)	16,3	13,5	3,6	201,3
Изделия макаронные отварные с маслом	150	203 (Могильный, 2011)	5,1	4,4	30	180
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за обед	**833 г**		**27,9**	**33,1**	**81,6**	**738,2**
● ПОЛДНИК						

Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Коржик молочный	50	525	3,1	5,8	34,3	198,3
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**350 г**		**9,5**	**11,2**	**61,1**	**381,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1688 г**		**57,2**	**68,5**	**213,1**	**1701,1**

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	200/5	199	5,7	10,8	28,5	235,8
Яблоко печеное с сахаром	100	391	0,4	0,4	22	95,1
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	**540 г**		**8,5**	**15,7**	**75,1**	**480,8**
● ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	79	0,6	10,6	1,8	104,5
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	110	252	22,5	1,4	0,2	107,4
Рис отварной с маслом	150	342	3,7	4,2	37,5	203,2
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Сок фруктовый	200	484	0,4	0	22,6	92
Итого за обед	**833 г**		**41**	**22,5**	**106,1**	**805,2**
● ПОЛДНИК						
Бутерброд закрытый с сыром «Чизбургер школьный»	100	3	9,2	9,9	30,5	254,9
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за полдник	**300 г**		**9,2**	**9,9**	**40,5**	**294,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1673 г**		**58,7**	**48,1**	**221,7**	**1580,8**

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	200/5	196	5,5	13,1	25,7	241,8

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	**510 г**		**18,6**	**28,9**	**55,5**	**553,2**
● ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром	70	59	0,8	5	6,5	72,8
Суп картофельный с фасолью	250	135	3,9	5,3	16,1	128,3
Плов куриный	250	331	22,4	16,9	35,6	385,1
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**820 г**		**31**	**27,8**	**103,8**	**792,3**
● 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	**1730 г**		**64,8**	**69,6**	**233,2**	**1816,5**

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	150/20	239, 371	26,5	18,7	37,5	426,1
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
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	**505 г**		**29,3**	**23,6**	**71,9**	**623**
● ОБЕД						
Винегрет	70	20	1,1	7,1	6,9	96,1
Суп-пюре овощной с гренками	250/20	130, 487	4,1	3,2	21,6	133
Рыба в панировке	110	—	22,9	8,7	6,2	195
Булгур отварной с маслом	150	76/95 (2021/2022)	5,6	3,3	27,7	163
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9

Итого за обед	**850 г**		**37,4**	**22,9**	**95,8**	**743,5**
● ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Коржик молочный	50	525	3,1	5,8	34,3	198,3
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**350 г**		**9,5**	**11,2**	**61,1**	**381,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1705 г**		**76,2**	**57,7**	**228,8**	**1747,8**

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	150	231	17,7	22,8	2,5	285,2
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с маслом	45/5	1 (Могильный), 13, 18	3,4	6,4	20,9	157,1
Какао-напиток на молоке	200	415 (сб. 2022) / 54-21гн (сб. 2021)	4,7	3,5	12,5	100,4
Итого за завтрак	**500 г**		**26,2**	**33,1**	**45,7**	**589,7**
● ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	70	70	1	5	6,5	76
Рассольник ленинградский	250	122	2,5	3,8	17,9	116,3
Тефтели из говядины с соусом	110	305	9,7	10,8	15	196,8
Пюре картофельное	150	312 (Могильный, 2017)	3,1	4,8	20,4	137,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Компот из смеси сухофруктов	200	184 (270 блюд, 2021)	0,5	0	19,8	81
Итого за обед	**830 г**		**20,5**	**25**	**103**	**723,9**
● ПОЛДНИК						
Кефир	200	462*	5,8	6	9,4	109
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	243, 371	17,9	11,5	36,7	323,9
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	**420 г**		**24,1**	**17,9**	**55,9**	**479,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1750 г**		**70,8**	**76**	**204,6**	**1793,5**

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	200/5	199	5,7	10,8	28,5	235,8
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	**520 г**		**17,1**	**26,5**	**82,4**	**642,6**
● ОБЕД						
Салат из огурцов	70	37	0,6	0,1	1,8	10,5
Суп картофельный с рыбой	250	134	9	7,9	15	173,5
Куриное филе запеченное	110	320	31	4,7	0,7	172,6
Изделия макаронные отварные с маслом	150	340	5,2	4,3	35,8	205,7
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Компот из ягод	200	457	0,2	0	22,2	89,6
Итого за обед	**830 г**		**49,7**	**17,6**	**98,9**	**768,4**
● 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	**1750 г**		**79**	**53,2**	**260,4**	**1870,4**

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	200/5	191	7	13,6	26,5	251,1
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	**500 г**		**17,4**	**25,7**	**71,3**	**577,3**
● ОБЕД						

Салат из помидоров с растительным маслом	70	73	0,7	10,6	2,2	107
Суп с макаронными изделиями	250	156	3,6	4,4	26,3	160,9
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	317	14	4,9	13,7	156,2
Рис отварной с маслом	150	342	3,7	4,2	37,5	203,2
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Чай с сахаром	200	420	0	0	10	39,9
Итого за обед	**830 г**		**25,7**	**24,7**	**113,1**	**783,7**
● 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	**1730 г**		**57,9**	**82,9**	**259,2**	**2007,7**

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	200/5	196	5,5	13,1	25,7	241,8
Бутерброд с маслом и сыром	60	—	6,7	10	19,5	192
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1 (Могильный), 13, 18	2,4	4,5	14,6	110
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за завтрак	**510 г**		**14,6**	**27,6**	**69,8**	**583,7**
● ОБЕД						
Салат из капусты с помидорами и огурцами	70	55	1	3,6	3,3	50,2
Суп-пюре из горошка зеленого	250	125	3,8	8	14,5	146,2
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	249	21,4	10,4	33,2	315,6
Хлеб пшеничный / ржаной	50	18, 19	3,7	0,6	23,4	116,5
Чай с лимоном и сахаром	200	423	0	0	10	39,9
Итого за обед	**820 г**		**29,9**	**22,6**	**84,4**	**668,4**
● ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	200	461	6	5	17	136
Слойка с сахаром	75	—	5,6	11,5	36,3	278,7
Фрукт свежий (нарезка)	100	392–403	0,4	0,4	9,8	47

Итого за полдник	**375 г**		**12**	**16,9**	**63,1**	**461,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1705 г**		**56,5**	**67,1**	**217,3**	**1713,8**

Средняя пищевая ценность рациона за период

Показатель	Суточная потребность (7–11 лет), СанПиН прил. 10 табл. 1	Среднее за период (завтрак+обед+полдник)	Доля от суточной потребности
Белки, г	77	65	84%
Жиры, г	79	64,6	82%
Углеводы, г	335	225,3	67%
Энергетическая ценность, ккал	235	1752,3	75%