

СанПиН2
Директор МАО
П
2026

Согласовано.
АОУ СОШ №106
Полякова М.Ю.

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Обед 10-11 класс 265-40 рублей выбор 2

День: понедельник

Неделя: 1

неделя: 1											
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	12,1	115,8	115,3	28,4	1,0
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	19,3	19,5	55,3	515,4	2,2	158,8	188,5	29,5	3,3
37,08	Подгарнировка из свежих помидор и огурцов	60	0,5	6,1	1,7	64,2	4,5	92,2	28,9	18,9	0,9
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	30,3	115,9	880,8	24,8	388,3	362,7	91,2	5,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			27,4	30,3	115,9	880,8	24,8	388,3	362,7	91,2	5,5
Итого за день			27,4	30,3	115,9	880,8	24,8	388,3	362,7	91,2	5,5

День: вторник

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2	168,2	106,2	29,0	1,8
444,08	Филе индейки тушеное в белом соусе	100	16,5	13,7	23,6	204,5	0,1	119,7	141,2	36,8	2,1
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	216,7	7,1	120,2	109,0	23,0	1,9
16,16	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,4	6,0	1,4	81,5	5,4	14,6	23,3	7,7	0,3
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,3	28,7	125,5	858,7	22,9	414,8	374,4	92,8	5,9
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			31,3	28,7	125,5	858,7	22,9	414,8	374,4	92,8	5,9
Итого за день			31,3	28,7	125,5	858,7	22,9	414,8	374,4	92,8	5,9

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	123,6	77,2	25,2	1,6
375,96	Бефстроганов из говядины	100	14,8	16,4	25,5	342,7	2,5	138,3	172,6	26,4	2,1
36,02/ 3,36	Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец"	180/30	5,3	6,9	45,8	312,6	1,4	105,6	103,1	34,6	1,3
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	31,3	117,7	933,6	22,4	373,5	370,9	90,2	5,0
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			27,2	31,3	117,7	933,6	22,4	373,5	370,9	90,2	5,0
Итого за день			27,2	31,3	117,7	933,6	22,4	373,5	370,9	90,2	5,0

День: четверг

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											

Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	184,2	12,1	86,6	90,7	19,2	1,1
267,11	Наггетсы куриные с соусом томатным	100	9,8	7,5	16,5	207,5	9,0	104,7	105,1	39,6	1,8
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	5,1	30,2	196,7	5,1	90,2	79,0	21,0	1,7
817,05	Булочка с сыром	75	9,3	9,9	17,7	164,1	0,2	119,4	114,3	16,2	0,6
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,4	32,2	125,6	943,1	28,4	414,0	411,5	103,6	6,2
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,4	32,2	125,6	943,1	28,4	414,0	411,5	103,6	6,2
Итого за день			30,4	32,2	125,6	943,1	28,4	414,0	411,5	103,6	6,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	6,4		131,3	75,2	26,9	1,4
375,96	Бефстроганов из говядины	100	14,8	16,4	25,5	342,7	2,5		138,3	172,6	26,4	2,1
45,11/ 954	Пюре картофельное с зеленым горошком/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	5,6	6,5	34,9	174,5	5,4		91,3	153,1	47,6	1,4
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	32,2	108,2	852,1	24,2		366,9	418,9	104,9	4,9
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			27,4	32,2	108,2	852,1	24,2		366,9	418,9	104,9	4,9
Итого за день			27,4	32,2	108,2	852,1	24,2		366,9	418,9	104,9	4,9

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2		168,2	106,2	29,0	1,8
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,2	8,2	15,8	144,2	8,1		97,4	122,9	36,0	1,1
466,96	Булгур припущенный	180	4,5	6,2	21,7	234,4			83,2	97,8	11,9	0,7
79,02	Ватрушка со сметаной	75	5,0	5,0	20,0	184,9	0,1		23,7	47,9	7,9	0,6
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	27,7	129,7	922,5	22,2		388,5	400,3	95,3	4,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,7	27,7	129,7	922,5	22,2		388,5	400,3	95,3	4,4
Итого за день			30,7	27,7	129,7	922,5	22,2		388,5	400,3	95,3	4,4
Итого всего средняя			29,6	30,3	120,8	888,3	24,3		385,8	387,6	96,3	5,1

