

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Управления по развитию образования

по Республике Башкортостан

А. С. Жеребцов

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела образования администрации

муниципального района Иглинский район

Республики Башкортостан

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ИГЛИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта

Прием пищи
наименование блюдаМасса
порции
и

Пищевые вещества

ЭЦ

Витамины(мг)

Мин. вещества(мг)

День №1 -завтрак

Фрукты свежие

120

0,42

0,42

10,6

49,00

0,05

12,0

0,00

0,40

9,60

33,60

50,40

0,72

№3 сб.шк.2004г.

Бутерброд с маслом и сыром

45

5,00

7,0

14,5

144,0

0,05

0,07

23,3

0,51

107,5

73,1

15,4

0,68

№161 сб.шк.2004 г

Суп молочный с крупой

200

4,40

4,10

16,40

120,0

0,06

0,52

23,7

0,17

111,5

94,24

20,53

0,75

№692 сб.шк.2004г.

Кофейный напиток на молоке (2
вариант)

200

3,20

2,8

18,5

109,0

0,03

0,52

18,0

0,10

105,8

78,30

12,18

0,11

№645,сб.1996г.

Кефир с сахаром

175\9

4,99

5,50

15,4

132,0

0,05

1,20

18,0

0,00

206,0

124,0

24,00

0,20

№645,сб.1996г.

Печенье в ассортименте

30

0,20

0,20

9,60

40,00

2,10

0,00

19,5

0,40

12,58

26,2

45,0

0,32

№520 сб.шк.2004г.

Картофельное пюре

150

3,07

5,0

20,0

140,0

0,12

10,4

22,6

0,20

35,67

83,6

28,5

1,04

№132 сб.шк.2004г.

Сок фруктовый с мякотью

200

1,00

0,00

21,60

88,00

0,02

4,00

0,00

0,20

14,00

14,00

8,00

2,80

№451 сб.шк.2004г.

Хлеб ржано-пшеничный

48

3,17

0,57

14,11

85,00

0,80

0,00

0,00

0,80

0,70

75,0

23,60

2,00

Хлеб пшеничный

40

3,16

0,40

19,0

95,0

0,20

0,00

0,0

0,06

10,0

32,0

7,00

0,60

ИТОГО за обед

29,4

26,5

107,0

801,0

801,0

801,0

801,0

801,0

801,0

801,0

801,0

801,0

ВСЕГО за день

47,6

46,5

192,0

1395

1395

1395

1395

1395

1395

1395

1395

1395

Возрастная категория с 7-10 лет

[illegible]

Возрастная категория с 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			ЭЦ/ ккал	Витамины(мг)					Мин.вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День №5завтрак																
№340,сб.шк.2004г.	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,60	285,0	0,07	0,22	81,4	0,69	100,2	138	16,81	2,5		
№692,сб.шк.2004г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	18,0	0,10	105,9	171	12,18	0,11		
№386,сб Дели 2015	Хлеб обогащенный «Колосок»	50	3,87	0,49	23,56	117,0	0,02	0,00	0,00	0,00	10,0	103	7,00	0,50		
	Кефир 3.2%	175	4,99	5,50	6,80	100,0	0,04	0,90	18,0	0,00	206,0	124	24,01	0,18		
ИТОГО за завтрак			22,07	31,39	47,86	596,0										
День №5 –обед																
№43,сб.шк.2004г.	Салат из белокочанной капусты урож.2019г.	80	1,70	3,60	8,20	71,60	0,02	17,3	0,00	1,93	47,06	23,1	16,43	0,60		
№131,сб.шк.2004г	Рассольник домашний	200/8	1,70	4,20	10,9	89,00	0,06	8,40	21,4	0,21	18,55	49,8	19,31	0,72		
№250 сб.Дели принт 2011г.	Рыба запеченная с картофелем	265	23,6	17,9	20,00	338,0	0,17	0,79	0,00	0,76	65,72	2,96	46,97	1,44		
№705 сб.шк.2004г	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,0	0,01	80,0	0,00	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57		
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,80	40,00	0,04	10,0	0,00	0,30	8,00	28,0	42,0	0,60		
	Хлеб ржано –пшенич	48	3,17	0,57	14,11	85,00	0,8	0,00	0,00	0,80	0,70	75,0	23,6	2,0		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,0	95,0	0,20	0,00	0,00	0,06	10,00	32,0	7,00	0,60		
ИТОГО за обед			24,28	27,22	108,0	829,6										
ИТОГО за день			46,35	58,61	155,9	1426										

Возрастная категория с 7 - 10 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			ЭЦ/ ккал	Витамины(мг)					Мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День №6-завтрак																
	Фрукты свежие	150	0,53	0,53	13,30	61,00	0,05	12,0	0,00	0,40	9,60	33,6	50,4	0,72		
№311, сб.шк.2004г.	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,50	8,00	30,70	221,0	0,16	0,46	55,7	0,25	113,4	144	39,64	1,03		
№ 3 сб. шк. 2004	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,0	7,00	14,50	144	0,05	0,07	23,3	0,51	107,5	73,1	15,4	0,68		
№630 сб.1996г	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,2	6,09	0,08		
	Зефир	25	0,16	0,00	57,50	81,00	0,01	0,00	0,38	0,10	3,00	6,75	1,88	0,29		
	ИТОГО за завтрак		13,59	16,93	127,2	568,0										
День №6 –обед																
№24, справ.М.2003г	Салат «Мазайка»	80	1,10	6,70	6,50	91,00	0,02	4,41			8,84		6,68	0,27		
№134, сб.шк.2004г.	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,70	4,10	9,92	84,00	0,03	6,40	15,4	0,16	18,65	60,6	13,74	0,51		
№263 сб.Дели 2015	Рагу из мяса	200	17,5	22,1	17,5	345,0	0,09	2,60			23,13		44,17	3,14		
№638(3) сб.шк.2004	Компот из кураги обог.витС	200	1,30	0,10	32,40	130,0	0,02	50,4	0,00	2,75	39,40	63,5	24,94	0,84		
	Хлеб ржано-пшенич	48	3,17	0,57	14,11	85,00	0,8	0,00	0,00	0,8	0,70	75,0	23,6	2,0		
	Хлеб обогащ.»Колосок»	50	3,87	0,49	23,56	117,0	0,20	0,00	0,00	0,00	10,0	103	7,00	0,50		
	ИТОГО за обед		28,64	34,06	104,0	852,0										
	ИТОГО за день		42,23	46,19	231,2	1420										

Возрастная категория с 7 - 10 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			ЭЦ/ ккал	Витамины(мг)					Мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День №8 -завтрак																
№160 с6.шк 2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,9	148,0	0,06	0,65	29,6	0,45	135,6	113,	18,01	0,40		
№3 с6.шк.2004г.	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,00	7,00	14,5	144,0	0,05	0,07	23,3	0,51	107,5	73,1	15,4	0,68		
№694 с6.шк.2004г.	Какао на молоке сгущенном	200	3,50	3,40	19,60	120,0	0,03	0,52	18,0	0,11	110,6	101,	26,97	0,90		
№645 с6.1996г.	Кефир с сахаром	175\9	4,99	5,50	15,4	132,0	0,05	1,20	18,0	0,00	206,0	124	24,0	0,20		
	Печенье в ассортимент	15	0,10	0,10	4,80	20,0	1,05	0,00	9,75	0,20	6,29	13,1	22,50	0,16		
	ИТОГО за завтрак		19,09	21,20	74,20	564,0										
День №8 -обед																
№43 с6.шк.2004.	Салат из белокочанной капусты ур.2019г.	80	1,70	3,60	8,20	71,60	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,1	12,20	0,49		
№139.с6.шк 2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200\16	6,30	3,0	25,2	162,0	0,18	3,73			26,1		31,9	1,85		
№217.с6.Пермь.2008г.	Фрикадельки из кур	80\5	11,7	13,2	6,90	193,0	0,04	0,38	34,0	1,14	29,26	96,2	13,34	1,10		
№203.с6.шк.2004г.	Картофель отварной с маслом	153	2,80	3,30	22,10	133,0	0,13	6,08	19,2	0,20	14,07	75,7	31,40	1,23		
№593(3) с6.шк.2004г.	Соус томатный	30	0,40	1,30	2,00	21,00	0,01	0,82	6,38	0,03	1,74	4,25	2,68	0,12		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	2,60	88,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80		
	Хлеб рж.	48	3,17	0,57	14,11	85,00	0,8	0,00	0,00	0,8	0,70	75,0	23,6	2,0		
	Хлеб обогащ «Колосок»	50	3,87	0,49	23,56	117,0	0,20	0,00	0,00	0,60	1,20	44,0	17,01	1,00		
	ИТОГО за обед		30,94	26,6	90,47	871,0										
	ИТОГО за день		41,84	47,8	165,0	1435										

Возрастная категория с 7- 10лет

**Средняя суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 10 лет
при двухразовом питании во учебного 2019 -20 г.**

12	Прием пищи по дням	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/ ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
1.	День №1	47,60	46,50	192,00	1395,00
2.	День №2	54,61	47,41	195,7	1419,00
3.	День №3	45,23	47,72	198,9	1429,00
4.	День №4	52,00	55,42	154,4	1400,00
5.	День №5	46,00	58,61	155,90	1426,00
6.	День №6	42,23	46,19	231,20	1420,00
7.	День №7	55,83	41,78	186,80	1361,00
8.	День №8	41,84	47,80	165,00	1435,00
9.	День №9	44,37	42,37	238,61	1388,00
10	День №10	49,44	51,50	168,57	1425,00
	Итого за 10 дней	479,15	485,30	1896,51	14098,00
	Среднее в день	47,91	48,53	189,75	1410,00
	Норма	46,2	47,4	185,0	1410,00
	Результат	103,7%	102,4%	102,5%	100%

Составлено технологом
По детскому питанию ПК «Кондитер»

_____ Г.Н. Трофимова

Возрастная категория с 7- 10 лет

Примечание: в питании учащихся применяется йодированная соль, витаминно-минеральный комплекс «Витошка», обогащенный витаминами хлеб «Колосок». Содержание витаминов и микроэлементов, калорийность из расчета 60 % от среднесуточной потребности.

СанПин 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО фирма «Партнер» г. Уфа 2009, 2014 гг.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных

учреждениях составляет ; завтрак – 25%, обед – 35 % от среднесуточной нормы .