Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа №1

Команда школьных поваров «НЕДОСОЛЫ»

Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения

Энергетическая ценность завтрака

Серия программ Питание

Каша гречневая рассыпчатая №296

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	95.2	95.2
Вода	142	142
Масло сливочное	5	5
Соль	1,2	1,2

Пищевая ценность, калорийность, и химический состав б

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 200 грамм блюда
Белки, г	11.64
Жиры, г	3.06
Углеводы, г	1.26
Калорийность, ккал	309.42
B1, мг	0.2836
B2, мг	0.147
C, мг	0
Ca, мг	18.4726
Fe, мг	6.1884

Технологическая карта приготовления блюда:

Кашу варят на воде, на молоке или на смеси молока и воды. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Жир можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша сделается густой.

Энергетическая ценность завтрака

Серия программ Питание

Чай с сахаром Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки г	Жирыг	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

Технологическая карта кулинарного блюда № 39

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: № 376

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна . – М.: ДеЛи принт, 2011.

Химический состав данного блюда

Технология приготовления:

Емкость для заварки ополаскивают кипятком, насыпают сухой чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1-3 объема емкости, настаивают 5-10 минут, накрыв крышкой, после чего процеживают, добавляют сахар и доливают кипятком до требуемого объема.

Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным.

Температура подачи 75°С.

Энергетическая ценность завтрака

Серия программ Питание

Булочка ванильная **Выход: 60 / 70**

Технология приготовления: Из дрожжевого теста формуют шарики массой 70г, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы и ставят *в* теплое место для расстойки на 30 - 40 минут. Поверхность шариков смазывают яйцами и выпекают 8-10 минут при температуре 230 - 240°С.

Требования к качеству: Булочка круглой формы, поверхность блестящая, светло-коричневого цвета. Мякиш ровный, хорошо пропечен. Вкус приятный, с ароматом *ванилина*.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
Мука пшеничная в\с	39. 3/45, 9	39. 3 /45, 9				
Мука пшеничная на подпыл	1, 2/ 1, 4	1, 2 / 1, 4				
Сахар	7 / 8, 2	7 / 8, 2				
Масло сливочное	5 / 5, 8	5 / 5, 8				
Яйца		2 . 4/ 2, 8				
Яйца (для смазки)		1. 2 / 1, 4				
Соль	0, 8 / 0, 9	0, 8 / 0, 9				
Дрожжи прессованные	0, 8 / 0, 9	0, 8/ 0, 9				
Ванилин	0, 03 / 0,04	0, 03 / 0, 04				
Вода	18 / 21	18 / 21				
Масса полуфабриката		70 / 82				
Итого:			4, 0/ 5, 5	4, 3/ 6 , 0	30, 8/42, 8	171/ 237

Энергетическая ценность обеда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Помидоры свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	23.МТ 2011
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101.МТ-2011
Плов из птицы	200	19	18,48	33,46	380	304 сайт- pbprog.ru
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859ЗЦ-2005
Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,96	0,33	13,82	68,97	ПР
Итого	710	25,33	21,88	91,23	700,57	

СИТНО
СТАРООСКОЛЬСКАЯ
МУКА
ПРОЖАЗ
ПРОЖАЗ

САХАР
ЧАЙ

Завтрак очень важен для школьников, он обеспечивает их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую часть энергии на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов

Завтрак
ВИЛКИ
ЛОЖКИ
САЛФЕТКИ

Обед

Родительский контроль