

Ноябрь 2021г

100,2%

2. Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Г.Н. Гузий

Э.С. Осипян



Химический состав и калорийность рациона питания

в школе-интернате г. Железноводск Ноябрь 2021г 7-11 лет

	Наименование продуктов	Среднее количество за месяц	Хим. состав и энергетическая ценность			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность, кк
1	Хлеб пшеничный	150	11,6	4,5	74,7	393,0
2	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	27,4	144,8
3	Мука пшеничная	15,2	1,6	0,2	10,5	50,8
4	Мука картофельная	0	0,0	0	0,0	0,0
5	Крупа, бобовые	45	4,5	0,9	29,3	148,5
6	макаронные изделия	15	1,56	0,165	10,5	50,6
6	Картофель	186	3,7	0,7	32,2	148,8
7	Овощи разные	275,6	2,8	0,3	16,5	104,7
8	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	83,25
9	соки фруктовые	200	0,8	0,0	20,6	84
10	Фрукты сухие	15,02	0,3	0	8,0	34,1
11	Кондит. изделия	10	0,7	2,0	6,9	46,4
12	Сахар	30,5	0	0	30,4	115,6
13	Масло сливочное	30	0,2	21,8	0,4	198,3
14	Масло растительное	15	0	15,0	0	134,9
15	Яйцо (шт)	1	0,1	0,1	0,0	1,6
16	Молоко 2,5%	300	8,4	7,5	14,1	156
17	Творог 9%	50,4	8,5	4,5	1,008	80,1
18	говядина 1 кат б/к	71	12,6	7,1	0	115,0
19	Цыплята 1 кат потрошенные	35,1	6,6	5,7	0,1755	64,2
20	Рыба (филе)	58,8	9,8	1,3	0	50,6
21	Сметана 15%	10	0,3	2	0,3	20,6
22	Сыр	10	2,3	2,9	0	36
23	Чай	1	0,2	0,1	0,0	0
24	Кофе злаковый	2	0	0	0	0
25	какао	1	0,242	0,175	0,279	3,8
26	Соль	3	0	0	0	0
27	Дрожжи сухие	0,2	0,1	0,0	0	0
ИТОГО ЗА МЕСЯЦА			77,7	79,0	301,4	2265,6