



**Химический состав и калорийность рациона питания  
в школе-интернате г. Железноводск с сентября 2022г по декабря 2022г 12-18 лет**

№ п/п	Наименование продуктов	Среднее количество за месяц	Хим. состав и энергетическая ценность			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность, кк
1	Хлеб пшеничный	200	15,4	6	99,6	524,0
2	Хлеб ржаной	120	7,9	1,4	41,0	217,2
3	Мука пшеничная	20,25	2,1	0,2	14,0	67,6
4	Мука картофельная	0	0,0	0	0,0	0,0
5	Крупа, бобовые	49,75	4,975	0,995	32,3	164,2
6	макаронные изделия	20	2,08	0,22	14,0	67,4
6	Картофель	187	3,7	0,7	32,4	149,6
7	Овощи разные	316	3,2	0,3	19,0	120,1
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	20,02	0,4	0	10,7	45,4
11	Кондит. изделия	15,075	1,1	3,0	10,4	69,948
12	Сахар	35,6	0	0	35,5	134,9
13	Масло сливочное	35	0,3	25,4	0,5	231,4
14	Масло растительное	18	0	18,0	0	161,8
15	Яйцо (шт)	1	0,1	0,1	0,0	1,6
16	Молоко 2,5%	350	9,8	8,8	16,5	182
17	Творог 9%	60,5	10,2	5,4	1,21	96,2
18	говядина 1 кат б/к	78,85	14,0	7,9	0	127,7
19	Субпродукты(печень, язык, сер	39,7	6,9	1,2	0	49,2
20	Цыплята 1 кат потрошенные	53	9,9	8,5	0,265	97,0
21	Рыба (филе)	77	12,8	1,7	0	66,2
22	Сметана 15%	10	0,3	2	0,3	20,6
23	Сыр	15	3,5	4,4	0	54
24	Чай	2	0,4	0,1	0,1	0
25	Кофе злаковый	2	0	0	0	0
26	какао	1,2	0,2904	0,21	0,3348	4,56
27	специи	2	0	0	0	0
28	Соль	5	0	0	0	0
29	Дрожжи сухие	0,3	0,1	0,0	0	0
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ</b>			<b>111,0</b>	<b>97,3</b>	<b>366,7</b>	<b>2819,9</b>