

**Химический состав и калорийность рациона питания
в школе-интернате г. Железноводск с 01.09.2023г по 30.09.2023г 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 | 15,15 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 50,6 |
| 4 | Мука картофельная | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | Крупа бобовые | 44,76 | 4,476 | 0,8952 | 29,1 | 147,7 |
| 6 | макаронные изделия | 15 | 1,56 | 0,165 | 10,5 | 50,6 |
| 6 | Картофель | 187 | 3,7 | 0,7 | 32,4 | 149,6 |
| 7 | Овощи разные | 276,45 | 2,8 | 0,3 | 16,6 | 105,1 |
| 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 | 15,02 | 0,3 | 0 | 8,0 | 34,1 |
| 11 | Кондит. изделия | 15,075 | 1,1 | 3,0 | 10,4 | 69,948 |
| 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 | 78,85 | 14,9 | 7,9 | 0 | 127,7 |
| 19 | Суппродукты(печень,язык,сер.) | 29,8 | 5,2 | 0,2 | 0 | 37,0 |
| 20 | Цыплята 1 кат потрошенные | 35 | 6,5 | 5,6 | 0,175 | 64,1 |
| 21 | Рыба (филе) | 58 | 9,6 | 1,3 | 0 | 49,9 |
| 22 | Сметана 15% | 10 | 0,3 | 2 | 0,3 | 20,6 |
| 23 | Сыр | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36 |
| 24 | Чай | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0 |
| 25 | Кофе злаковый | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | какао | 1 | 0,242 | 0,175 | 0,279 | 3,8 |
| 27 | Специи | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | Соль | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | Дрожжи сухие | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА МЕСЯЦА | | | 90,5 | 80,4 | 304,9 | 2338,1 |