

СЫТНОСТИ



Содержание питательных веществ в продуктах питания

Таблица 2024

Наименование продукта	Единица измерения	Энергетическая ценность				Белки				Жиры				Углеводы				Витамины
		ккал	кДж	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
Группа 1. Мясо и мясные продукты (на 100 г)																		
Свинина, жирная	г	254	1065	16,1	21,2	11,9	12,0	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1		
Говядина, жирная	г	252	1053	15,9	21,0	11,8	11,9	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0		
Курица, жирная	г	239	996	14,6	19,7	11,5	11,6	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9		
Группа 2. Рыба и рыбные продукты (на 100 г)																		
Лосось, жирный	г	208	870	17,1	22,2	12,6	12,7	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8		
Треска, филе	г	113	472	16,5	21,6	12,0	12,1	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2		
Группа 3. Молочные продукты (на 100 г)																		
Молоко, цельное	г	64	268	3,3	4,4	3,8	3,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8		
Сметана, 20%	г	206	862	2,8	3,9	26,0	26,1	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7		
Группа 4. Хлебобулочные изделия (на 100 г)																		
Хлеб, пшеничный	г	265	1108	11,9	16,0	49,0	49,1	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1		
Группа 5. Фрукты и овощи (на 100 г)																		
Яблоко	г	47	197	0,4	0,5	11,3	11,4	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1		
Картофель	г	77	322	1,1	1,2	16,3	16,4	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9		



Система учета для организации питания обучающихся

17 апреля 2024 г.

Полое (наименование блюда)	Масса порции (г)	Средние показатели (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (г)					Соль (г)	
		Б	Ж	У		В	С	К	Д	Р		Мг
Среднее значение (на 100 г)												
Суп куриный с картофелем	200	12,5	4,0	12,0	120	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Макароны с мясным фаршем	150	10,0	10,0	10,0	250	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Хлеб белый	50	10,0	1,0	1,0	250	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Хлеб ржаной	50	10,0	1,0	1,0	250	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Чай фруктовый	200	0,5	0,5	0,5	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Среднее значение (на 100 г)												

