

# ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК

## В МАОУ СОШ № 34

---

МО г. Новороссийск

2023 г.



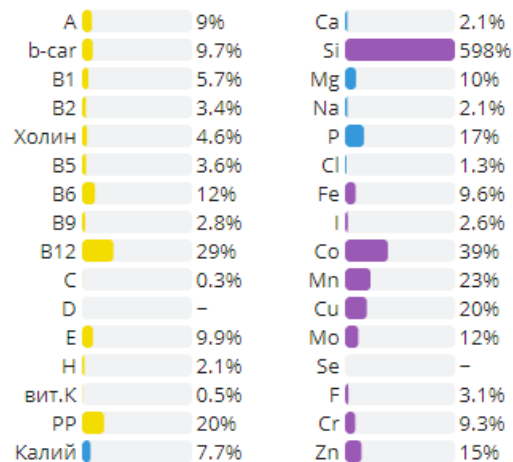
### Химический состав и анализ пищевой ценности

#### Пищевая ценность и химический состав "Плов с говядиной".

В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 грамм съедобной части.

Нутриент	Количество	Норма**	% от нормы в 100 г	% от нормы в 100 ккал	100% нормы
<b>Калорийность</b>	164.8 кКал	1684 кКал	9.8%	5.9%	1022 г
Белки	8.5 г	76 г	11.2%	6.8%	894 г
Жиры	8.6 г	56 г	15.4%	9.3%	651 г
Углеводы	13.3 г	219 г	6.1%	3.7%	1647 г
Пищевые волокна	3.5 г	20 г	17.5%	10.6%	571 г
Вода	70.3 г	2273 г	3.1%	1.9%	3233 г
Зола	1.035 г	~			
<b>Витамины</b>					
Витамин А, РЭ	80.8 мкг	900 мкг	9%	5.5%	1114 г
<i>бета Каротин</i>	0.484 мг	5 мг	9.7%	5.9%	1033 г
Витамин В1, тиамин	0.085 мг	1.5 мг	5.7%	3.5%	1765 г
Витамин В2, рибофлавин	0.062 мг	1.8 мг	3.4%	2.1%	2903 г
Витамин В4, холин	23 мг	500 мг	4.6%	2.8%	2174 г
Витамин В5, пантотеновая	0.18 мг	5 мг	3.6%	2.2%	2778 г
Витамин В6, пиридоксин	0.235 мг	2 мг	11.8%	7.2%	851 г
Витамин В9, фолаты	11.152 мкг	400 мкг	2.8%	1.7%	3587 г
Витамин В12, кобаламин	0.854 мкг	3 мкг	28.5%	17.3%	351 г
Витамин С, аскорбиновая	0.29 мг	90 мг	0.3%	0.2%	31034 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	1.48 мг	15 мг	9.9%	6%	1014 г
Витамин Н, биотин	1.064 мкг	50 мкг	2.1%	1.3%	4699 г
Витамин К, филлохинон	0.6 мкг	120 мкг	0.5%	0.3%	20000 г
Витамин РР, НЭ	4.0039 мг	20 мг	20%	12.1%	500 г
<i>Ниацин</i>	2.075 мг	~			

### Витамины и минералы





**Завтрак в  
МАОУ СОШ № 34**





## Анализ калорийности продукта

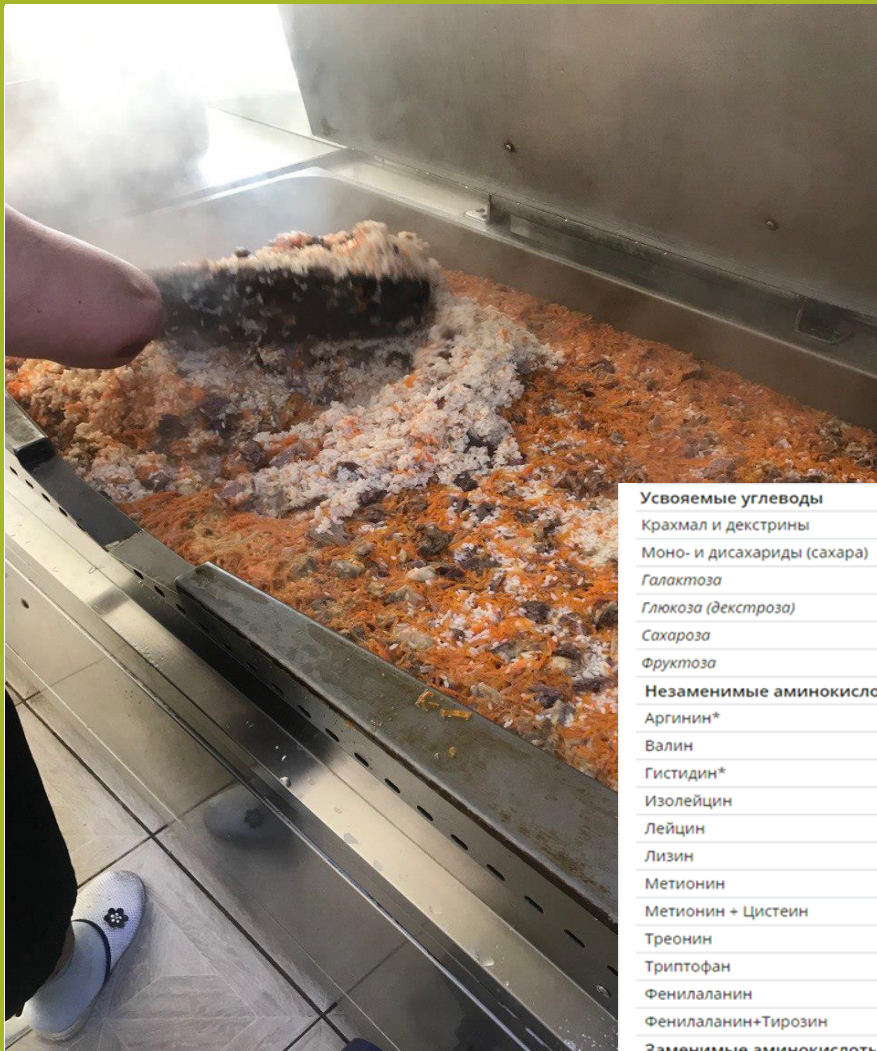
### Доля БЖУ в калорийности

 Белки	21%	9г
 Жиры	47%	9г
 Углеводы	32%	13г



Соотношение белков, жиров и углеводов  
1 : 1 : 1.6





#### Химический состав и анализ пищевой ценности

##### Пищевая ценность и химический состав "Плов с говядиной".

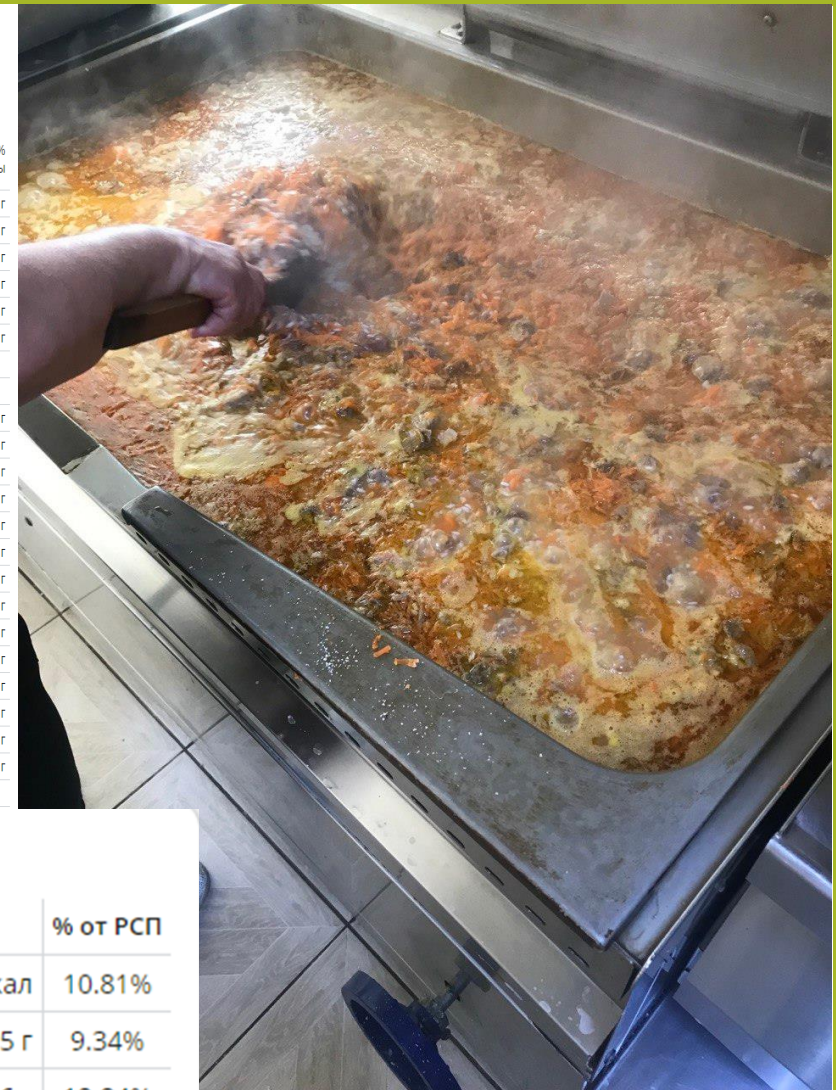
В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 грамм съедобной части.

Нутриент	Количество	Норма**	% от нормы в 100 г	% от нормы в 100 ккал	100% нормы
<b>Калорийность</b>	164.8 ккал	1684 ккал	9.8%	5.9%	1022 г
Белки	8.5 г	76 г	11.2%	6.8%	894 г
Жиры	8.6 г	56 г	15.4%	9.3%	651 г
Углеводы	13.3 г	219 г	6.1%	3.7%	1647 г
Пищевые волокна	3.5 г	20 г	17.5%	10.6%	571 г
Вода	70.3 г	2273 г	3.1%	1.9%	3233 г
Зола	1.035 г	~			
<b>Витамины</b>					
Витамин А, РЭ	80.8 мкг	900 мкг	9%	5.5%	1114 г
бета Каротин	0.484 мг	5 мг	9.7%	5.9%	1033 г
Витамин В1, тиамин	0.085 мг	1.5 мг	5.7%	3.5%	1765 г
Витамин В2, рибофлавин	0.062 мг	1.8 мг	3.4%	2.1%	2903 г
Витамин В4, холин	23 мг	500 мг	4.6%	2.8%	2174 г
Витамин В5, пантотеновая	0.18 мг	5 мг	3.6%	2.2%	2778 г
Витамин В6, пиридоксин	0.235 мг	2 мг	11.8%	7.2%	851 г
Витамин В9, фолаты	11.152 мкг	400 мкг	2.8%	1.7%	3587 г
Витамин В12, кобаламин	0.854 мкг	3 мкг	28.5%	17.3%	351 г
Витамин С, аскорбиновая	0.29 мг	90 мг	0.3%	0.2%	31034 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	1.48 мг	15 мг	9.9%	6%	1014 г
Витамин Н, биотин	1.064 мкг	50 мкг	2.1%	1.3%	4699 г
Витамин К, филлохинон	0.6 мкг	120 мкг	0.5%	0.3%	20000 г
Витамин РР, НЭ	4.0039 мг	20 мг	20%	12.1%	500 г
Ниацин	2.075 мг	~			

<b>Усвояемые углеводы</b>	
Крахмал и декстрины	12.239 г
Моно- и дисахариды (сахара)	1.1 г
Галактоза	0.052 г
Глюкоза (декстроза)	0.186 г
Сахароза	0.622 г
Фруктоза	0.095 г
<b>Незаменимые аминокислоты</b>	
Аргинин*	0.458 г
Валин	0.446 г
Гистидин*	0.308 г
Изолейцин	0.379 г
Лейцин	0.769 г
Лизин	0.598 г
Метионин	0.201 г
Метионин + Цистеин	0.337 г
Треонин	0.364 г
Триптофан	0.111 г
Фенилаланин	0.402 г
Фенилаланин+Тирозин	0.708 г
Заменимые аминокислоты	0.054 г
Аланин	0.608 г
Аспарагиновая кислота	0.776 г
Гидроксипролин	0.095 г
Глицин	0.383 г
Глутаминовая кислота	1.593 г
Пролин	0.382 г
Серин	0.433 г
Тирозин	0.309 г
Цистеин	0.139 г

#### Пищевая ценность на 100 г

		% от РСР
 Калорийность	164.8 ккал	10.81%
 Белки	8.5 г	9.34%
 Жиры	8.6 г	12.84%
 Углеводы	13.3 г	9.57%
 Пищевые волокна	3.5 г	17.5%
 Вода	70 г	2.59%













## Химический состав и анализ пищевой ценности

### Пищевая ценность и химический состав "Капуста белокочанная, квашеная".

В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 грамм съедобной части.

Нутриент	Количество	Норма**	% от нормы в 100 г	% от нормы в 100 ккал	100% нормы
<b>Калорийность</b>	23 кКал	1684 кКал	1.4%	6.1%	7322 г
Белки	1.8 г	76 г	2.4%	10.4%	4222 г
Жиры	0.1 г	56 г	0.2%	0.9%	56000 г
Углеводы	3 г	219 г	1.4%	6.1%	7300 г
Органические кислоты	1.1 г	~			
Пищевые волокна	2 г	20 г	10%	43.5%	1000 г
Вода	89 г	2273 г	3.9%	17%	2554 г
Зола	3 г	~			
<b>Витамины</b>					
Витамин А, РЭ	1 мкг	900 мкг	0.1%	0.4%	90000 г
<i>бета Каротин</i>	0.008 мг	5 мг	0.2%	0.9%	62500 г
Витамин В1, тиамин	0.02 мг	1.5 мг	1.3%	5.7%	7500 г
Витамин В2, рибофлавин	0.02 мг	1.8 мг	1.1%	4.8%	9000 г
Витамин В4, холин	10.4 мг	500 мг	2.1%	9.1%	4808 г
Витамин В5, пантотеновая	0.093 мг	5 мг	1.9%	8.3%	5376 г
Витамин В6, пиридоксин	0.13 мг	2 мг	6.5%	28.3%	1538 г
Витамин В9, фолаты	24 мкг	400 мкг	6%	26.1%	1667 г
Витамин С, аскорбиновая	30 мг	90 мг	33.3%	144.8%	300 г

### Пищевая ценность на 100 г

		% от РСР
 Калорийность	23 ккал	1.51%
 Белки	1.8 г	1.98%
 Жиры	0.1 г	0.15%
 Углеводы	3 г	2.16%
 Пищевые волокна	2 г	10%
 Вода	89 г	3.29%

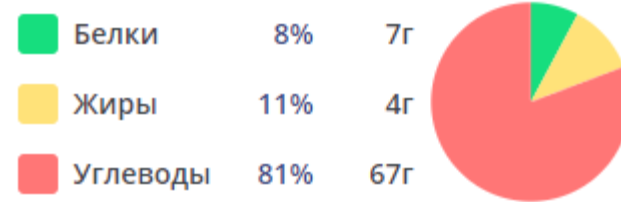






## Анализ калорийности продукта

### Доля БЖУ в калорийности



Соотношение белков, жиров и углеводов  
1 : 0.6 : 10.4







## Химический состав и анализ пищевой ценности




### Пищевая ценность и химический состав "Булочка с корицей".

В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 грамм съедобной части.

Нутриент	Количество	Норма**	% от нормы в 100 г	% от нормы в 100 ккал	100% нормы
<b>Калорийность</b>	293 кКал	1684 кКал	17.4%	5.9%	575 г
Белки	6.5 г	76 г	8.6%	2.9%	1169 г
Жиры	4.2 г	56 г	7.5%	2.6%	1333 г
Углеводы	67.3 г	219 г	30.7%	10.5%	325 г

Энергетическая ценность Булочка с корицей составляет 293 кКал.

### Пищевая ценность на 100 г

		% от РСП
 Калорийность	293 ккал	19.23%
 Белки	6.5 г	7.14%
 Жиры	4.2 г	6.27%
 Углеводы	67.3 г	48.42%
 Пищевые волокна	0 г	0%
 Вода	0 г	0%





