

Додаток 1

Вміст основних харчових речовин (у грамах на 100 г продукту) і енергетична цінність харчових продуктів

Продукти	Білки	Жири	Вугле-води	Енергетична цінність, Ккал	Вітаміни, Мг		
					В ₁	В ₂	С
1	2	3	4	5	6	7	8
Яйця курячі (1 шт. - 47 г)	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0.44	-
Ковбаса варена	12.2	28.0	-	301	0.25	0.18	-
Ковбаса краківська	16.2	44.6	-	376	-	-	-
Сало	1.4	92.8	-	841	-	-	-
Сосиски	11.8	30.8	-	324	-	-	-
Оселедець середньосолений	17.0	8.5	-	145	-	-	-
Молоко пастеризоване	2.8	3.2	4.7	58	0.03	0.13	1.0
Сметана	2.6	30.0	2.2	293	0.02	0.1	0.2
Сир жирний	14.0	18.0	1.3	226	0.05	0.3	0.5
Кефір жирний	2.8	3.2	4.1	59	0.03	0.17	0.7
Масло вершкове	1.3	72.5	0.9	661	-	-	-
Сир твердий	23.5	30.9	-	380	0.03	0.38	2.8
Пломбір	3.2	15.0	15.0	226	0.03	0.18	0.4
Молоко згущене	7.2	8.5	56.0	315	0.06	0.2	1.0
Хліб житній	6.5	1.0	40.1	190	0.18	0.11	-
Хліб пшеничний	7.6	0.9	49.7	226	0.16	0.08	-
Батон	7.9	1.0	51.9	236	0.16	0.08	-
Здоба	7.6	5.0	56.4	288	0.18	0.09	-
Карамель	0.1	0.1	92.1	348	-	-	-
Шоколад	6.9	35.7	52.4	547	0.05	0.26	-
Халва	12.7	29.9	50.6	510	-	0.2	-
Печиво	7.5	11.8	74.4	417	0.08	0.08	-
Вафлі	3.2	2.8	80.1	342	0.04	0.04	-
Тістечко	5.4	38.6	46.4	544	0.04	0.05	-
Капуста	1.8	-	5.4	28	0.06	0.05	50
Морква	1.3	0.1	7.0	33	0.06	0.07	5
Огірки	0.8	-	3.0	15	0.03	0.04	10
Томати	0.6	-	4.2	19	0.06	0.04	25
Кавун	0.7	-	9.2	38	0.04	0.03	7
Дня	0.6	-	9.6	39	0.04	0.04	20
Абрикоси	0.9	-	10.5	46	0.03	0.06	10
Банани	1.0	0.3	23.5	95	0.04	0.05	10
Яблука	0.4	-	11.6	46	0.01	0.03	13
Груші	0.4	-	10.7	42	0.02	0.03	5
Виноград	0.4	-	17.5	69	0.05	0.03	6
Малина	0.8	-	9.0	41	0.02	0.09	25
Лимон	0.9	-	3.6	31	0.04	0.02	40
Ізюм	1.8	-	70.9	276	0.15	0.08	-
Капуста квашена	0.8	-	1.8	14	-	-	20
Сік томатний	1.0	-	3.3	18	0.01	0.03	10
Сік яблучний	0.5	-	11.7	47	0.01	0.01	2
Компот з яблук	0.2	-	24.8	92	0.01	0.02	1.8
Варення з полуниці	0.3	-	74.6	282	0.01	0.05	8.4
Варення з малини	0.6	-	71.2	271	0.01	0.07	7.4
Повидло яблучне	0.4	-	65.3	247	0.01	0.02	0.5
Мед бджолиний	0.3	-	77.7	320	-	-	-

Хімічний склад і калорійність готових страв (Прохорцев І.В., Пшендін А.І., Сергєєва Е.В., 1998)

Страви	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Залізо, Мг	Вітамін С, мг	Енергетична цінність, ккал
			Всього	в т.ч. харчові волокна			
1	2	3	4	5	6	7	8
Салати							
<i>Салат з редису в сметані</i> (редис – 100 г, сметана – 10 г, кріп – 5 г)							
Вихід: 115 г	1,5	2,1	5,2	1,1	1,0	27	42
100 г	1,4	1,9	4,67	1,0	0,9	24,5	38
<i>Редис з олією</i> (редис червоний обрізний – 90 г, олія рослинна – 10 г)							
Вихід: 100 г	1,1	11,1	4,2	0,7	0,9	15,8	117
<i>Салат з помідорів та огірків</i> (помідори – 60 г, огірки – 45 г, цибуля зелена – 15 г, сметана – 15 г, зелень – 5 г)							
Вихід: 135 г	1,7	3,1	5,7	1,3	1,0	24,0	54
100 г	1,3	2,3	4,1	1,0	0,74	17,8	40
<i>Вінегрет</i> (морква – 20 г, буряк – 30 г, картопля – 35 г, огірки солені – 25 г, капуста квашена – 25 г, цибуля ріпчаста – 25 г, олія рослинна – 10 г)							
Вихід: 170 г	2,3	10,2	15,0	1,7	1,0	15,0	157
100 г	1,3	6,0	9,8	1,0	0,59	8,8	92
<i>Салат зі свіжої капусти</i> (капуста – 200 г, яблука – 100 г, журавлина – 50 г, заправка салатна – 10 г)							
Вихід: 360 г	4,2	2,9	25,1	3,5	3,7	107,5	135
100 г	1,2	0,8	7,0	1,0	1,03	29,86	38
<i>Салат з квашеної капусти</i> (капуста – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, цукор – 5 г, олія рослинна – 5 г)							
Вихід: 160 г	2,5	5,0	13,3	1,6	1,0	50,0	103
100 г	1,6	3,1	8,3	1,0	0,63	31,3	64
<i>Редис з олією</i> (редис – 85 г, цибуля ріпчаста – 10 г, олія рослинна – 7 г)							
Вихід: 100 г	1,7	7,0	7,7	1,3	1,1	16,9	96
<i>Салат з кальмарів</i> (кальмари – 200 г, яйця – 100 г, яблука – 200 г, цибуля ріпчаста – 75 г, майонез – 45 г, кріп – 5 г)							
Вихід: 520 г	51,6	50,8	30,3	2,0	7,2	32,5	777
100 г	10,0	9,7	5,8	0,4	1,38	6,25	149
<i>Салат з м'ясом</i> (яловичина відварна – 100 г, картопля – 130 г, огірки солені – 70 г, морква варена – 70 г, цибуля зелена – 20 г, хрін – 10 г, майонез – 35 г, зелень – 5 г)							
Вихід: 435 г	28,9	40,7	30,0	1,2	2,0	43,7	613
100 г	6,6	9,3	7,2	0,3	0,46	10,0	141
Перші страви							
<i>Борщ</i> (буряк – 60 г, капуста – 30 г, картопля – 60 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 20 г, томат-пюре – 15 г, жир кулінарний – 10 г, цукор-пісок – 5 г, оцет 3% - 8 г, сіль – 3 г, бульйон м'ясокістковий – 279 г)							
Вихід: 500 г	4,5	10,5	26,4	2,0	2,5	11,6	215
100 г	0,9	2,1	5,6	0,4	0,5	2,8	43
<i>Щі зелені</i> (щавель – 150 г, картопля – 50 г, цибуля ріпчаста – 20 г, мука пшенична – 10 г, маргарин столовий – 12 г, бульйон – 375 г, сіль – 3 г)							
Вихід: 500 г	6,5	11,0	23,5	2,0	4,0	38,5	215
100 г	1,3	2,2	4,7	0,4	0,8	7,7	43
<i>Розсольник</i> (картопля – 150 г, крупа перлова – 10 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 10 г, огірки солені – 30 г, маргарин молочний – 10 г, сіль – 3 г, бульйон 267 г)							

Вихід: 500 г	6,0	9,0	38,0	2,0	2,2	15,5	250
100 г	1,2	1,8	7,6	0,4	0,5	3,1	50
Суп картопляний (картопля – 225 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, жир кулінарний – 5 г, сіль – 3 г, бульйон – 237 г)							
Вихід: 500 г	5,5	5,5	45,0	2,5	103	24,0	245
100 г	1,1	1,1	9,0	0,5	20,6	4,8	49
Юшка рибацька (риба – 100 г, картопля – 150 г, цибуля ріпчаста – 25 г, петрушка – 7 г, масло вершкове – 2 г, вода – 55 г)							
Вихід: 500 г	17,0	5,0	29,6	2,0	2,0	20,5	230
100 г	3,4	1,0	5,9	0,4	0,4	4,1	46
Суп картопляний з макаронами (картопля – 150 г, макарони – 20 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, маргарин – 5 г, сіль – 3 г, бульйон – 292 г)							
Вихід: 500 г	6,5	5,0	43,5	2,0	2,0	16,5	240
100 г	1,3	1,0	8,9	0,4	0,4	3,3	48
Суп рисовий з м'ясом (рис – 30 г, цибуля ріпчаста – 20 г, томат-пюре – 10 г, часник – 1,5 г, жир кулінарний – 5 г, перець червоний – 0,1 г, сіль – 3 г, бульйон – 440,5 г)							
Вихід: 500 г	3,5	5,5	26,5	0,5	1,0	2,5	170
100 г	0,7	1,1	5,3	0,1	0,2	0,5	34
Суп харчо (рис – 35 г, цибуля ріпчаста – 40 г, маргарин – 20 г, томат-пюре – 15 г, часник – 3 г, петрушка – 15 г, сіль – 3 г)							
Вихід: 500 г	4,0	16,5	29,5	1,0	1,5	15,5	295
100 г	0,8	3,3	5,9	0,2	0,3	3,1	59
Солянка збірна м'ясна (яловичина готова – 20 г, сосиски готові – 20 г, цибуля ріпчаста – 45 г, огірки солені – 30 г, томат-пюре – 10 г, масло вершкове – 8 г, лимон – 3 г, сіль – 3 г, бульйон – 450 г)							
Вихід: 500 г	9,0	13,5	7,0	0,5	1,5	4,5	185
100 г	1,8	2,7	1,4	0,1	0,3	0,9	37
Бульйони (100 г):							
курячий	0,5	0,1	-	-	-	-	3
рибний	0,4	0,04	-	-	-	-	2
грибний	0,1	-	0,03	-	-	-	1
Суп молочний з макаронними виробами (молоко – 250 г, вода – 210 г, макарони – 40 г, масло вершкове – 4 г, цукор – 3 г, сіль – 3 г)							
Вихід: 500 г	11,0	9,5	42,0	-	1,0	1,5	295
100 г	2,2	1,9	8,4	-	0,2	0,3	59
Суп молочний з рисом (молоко – 250 г, вода – 275 г, рис – 30 г, масло вершкове – 4 г, цукор – 5 г, сіль – 3 г)							
Вихід: 500 г	9,0	9,5	38,0	-	0,5	1,5	270
100 г	1,8	1,9	7,6	-	0,1	0,3	54
Другі страви							
Ясчня (яйця – 2 шт., 80 г, маргарин – 10 г)							
Вихід: 79 г	10,2	16,5	0,7	-	2,0	-	192
100 г	12,9	20,9	0,9	-	2,5	-	243
Ясчня з ковбасою (яйця – 2 шт., 80 г, маргарин – 12 г, ковбаса – 33 г)							
Вихід: 105 г	14,2	26,6	0,8	-	2,6	-	299
100 г	13,5	25,3	0,7	-	2,5	-	285
Омлет натуральний (яйця – 2 шт., 80 г, молоко – 30 г, маргарин – 5 г, масло вершкове – 5 г)							
Вихід: 105 г	10,6	17,0	2,1	-	2,1	-	203

100 г	9,6	15,4	1,9	-	1,9	-	184
Яловичина відварна							
Вихід: 100 г	25,8	16,8	-	-	1,4	Сліди	254
Яловичина тушкована (яловичина – 83 г, жир кулінарний – 5 г, морква – 4 г, цибуля ріпчаста – 4 г, томат-пюре – 12 г, мука – 4 г)							
Вихід: 125 г	17,9	6,6	4,1	-	2,1	1,1	148
100 г	14,3	5,3	3,3	-	1,7	0,9	117
Гуляш (яловичина – 19 г, цибуля ріпчаста – 15 г, томат-пюре – 12 г, жир кулінарний – 5 г, мука – 4 г)							
Вихід: 125 г	15,4	15,2	4,9	-	1,4	1,4	218
100 г	12,3	12,2	3,9	-	1,1	1,1	175
Яловичина жарена товстим шматком (яловичина – 77 г, жир кулінарний – 2 г)							
Вихід: 50 г	14,3	3,1	-	-	1,4	Сліди	85
100 г	28,6	6,2	-	-	2,8	Сліди	170
Бефстроганов (яловичина – 79, маргарин – 7 г, цибуля ріпчаста – 24 г, мука – 4 г, сметана – 23 г, томат-пюре – 10 г)							
Вихід: 100 г	18,0	14,3	6,6	-	2,2	1,6	228
Котлети рублені (яловичина – 37 г, хліб – 9 г, сухарі – 5 г, жир кулінарний – 3 г)							
Вихід: 50 г	7,3	5,9	6,8	-	0,7	Сліди	110
100 г	14,6	11,8	13,6	-	1,4	Сліди	220
Рагу з відварного м'яса з овочами (яловичина – 90 г, олія рослинна – 10 г, сметана – 5 г, томат-паста – 5 г, мука пшенична – 5 г, картопля – 100 г, морква – 40 г, зелений горошок – 20 г, зелень – 5 г)							
Вихід: 295 г	17,5	19,7	30,6	-	-	-	362
100 г	5,9	6,7	10,4	-	-	-	123
Пельмені промислового виробництва (пельмені напівфабрикат – 185, сіль – 4 г, вода)							
Вихід: 200 г	20,0	28,1	29,0	-	26,0	0,15	448
100 г	10,0	14,1	14,5	-	13,0	0,07	224
Печеня по-домашньому (яловичина – 79 г, картопля – 200 г, цибуля ріпчаста – 20 г, жир тваринний – 10 г, томат-пюре – 12 г, сіль – 3 г, вода – 142 г)							
Вихід: 300 г	19,5	12,0	26,0	2,4	4,2	13,8	324
100 г	6,5	4,0	12,0	0,8	1,4	4,6	108
Телятина відварна							
Вихід: 100 г	30,7	0,9	-	-	-	-	131
Кролик відварний							
Вихід: 100 г	24,6	11,7	-	-	2,2	0,7	204
Свинина відварна							
Вихід: 100 г	22,6	31,6	-	-	1,6	Сліди	375
Свинина тушкована (свинина – 74 г, жир кулінарний – 5 г, морква – 4 г, цибуля ріпчаста – 4 г, томат-пюре – 12 г)							
Вихід: 125 г	12,2	25,4	4,0	-	1,2	1,1	294
100 г	9,8	20,3	3,2	-	1,0	0,9	235
Свинина жарена великим шматком (свинина – 74 г, жир кулінарний – 2 г)							
Вихід: 50 г	10,0	12,1	-	-	0,7	Сліди	149
100 г	20,0	24,2	-	-	1,4	Сліди	298

Піджарка (свинина – 74 г, цибуля ріпчаста – 20 г, томат-пюре – 10 г, жир кулінарний – 7 г)							
Вихід: 65 г	12,0	25,8	2,8	-	1,2	1,4	291
100 г	18,5	39,7	4,3	-	1,8	2,2	437
Шніцель (свинина – 70 г, яйце – 3 г, сухарі – 2 г, жир кулінарний – 6 г)							
Вихід: 58 г	10,9	18,6	5,7	-	0,9	Сліди	234
100 г	18,8	32,1	9,8	-	1,6	Сліди	404
Плов зі свинини							
Вихід: 75 / 200 г	25,1	32,2	54,5	-	-	-	625
100 г	9,1	11,7	19,8	-	-	-	227
Плов з баранини							
Вихід: 75/200 г	25,2	31,2	54,5	-	-	-	606
100 г	9,2	11,3	19,8	-	-	-	202
Печінка тушкована (печінка яловича – 71 г, мука – 9 г, жир кулінарний – 5 г, сметана – 19 г)							
Вихід: 50 г	11,4	5,1	5,4	-	4,7	7,0	114
Печінка жарена (печінка яловича – 71 г, мука – 3 г, жир кулінарний – 6 г)							
Вихід: 50 г	11,4	5,1	5,4	-	4,7	7,0	114
100 г	22,8	10,2	10,8	-	9,4	14,0	228
Курка відварна							
Вихід: 100 г	25,2	7,4	-	-	2,2	1,4	170
Курка жарена (тушка – 112 г, маргарин – 4 г)							
Вихід: 75 г	19,7	8,2	-	-	1,9	0,9	153
100 г	26,3	11,0	-	-	2,5	1,2	204
Риба жарена (100 г) (тушка – 89 г, мука – 5 г, олія рослинна – 5 г, вихід – 75 г)							
Судак	17,8	5,7	3,3	-	1,5	2,2	136
Карась	19,0	11,1	3,6	-	-	-	190
Сом	19,6	19,3	4,1	-	1,4	1,0	269
Щука	17,7	5,8	3,4	-	1,7	1,2	137
Рибні блюда							
Котлети зі щуки (філе – 48 г, хліб – 14 г, сухарі – 7 г, олія рослинна – 5 г)							
Вихід: 75 г	10,1	4,1	11,0	-	1,2	0,3	121
100 г	13,5	5,5	14,7	-	1,6	0,4	164
Страви з сиру							
Сирники (сир – 153 г, мука – 25 г, маргарин – 5 г)							
Вихід: 150 г	26,5	16,9	18,5	0,1	1,18	0,4	336
100 г	17,6	11,3	12,2	Сліди	0,79	0,3	224
Вареники з сиром							
Вихід: 100 г	10,6	10,9	25,2	-	-	-	248
Каші							
Каша манна молочна (молоко – 150 г, крупа – 50 г, цукор – 5 г, масло вершкове – 5 г)							
Вихід: 300 г	8,9	9,5	46,1	0,1	-	-	295

100 г	3,0	3,2	15,3	Сліди	-	-	98
Каши рисова розсипна (крупа – 90 г, вода – 540 г)							
Вихід: 250 г	6,0	0,4	62,7	0,4	1,0	-	283
100 г	2,4	0,2	25,1	0,2	0,4	-	113
Каши рисова молочна (молоко – 150 г, крупа – 50 г, масло вершкове – 5 г, цукор – 5 г, вода – 85 г)							
Вихід: 300 г	7,4	9,2	48,1	0,3	-	-	291
100 г	2,5	3,1	16,0	0,1	-	-	97
Каши гречана розсипчаста (крупа – 120 г, вода – 180 г)							
Вихід: 250 г	14,8	3,9	77,7	1,3	8,0	-	407
100 г	5,9	1,6	31,0	0,5	3,2	-	163
Каши геркулесова густа на воді (пластівці «Геркулес» – 67 г, цукор – 3 г, вода – 248 г)							
Вихід: 300 г	8,7	4,2	45,4	0,9	2,5	-	254
100 г	2,9	1,4	15,1	0,3	0,8	-	84
Каши геркулесова молочна (пластівці «Геркулес» – 50 г, молоко – 150 г, цукор – 5 г, вода – 150 г)							
Вихід: 300 г	9,7	12,9	43,1	0,6	-	-	314
100 г	3,2	4,3	14,4	0,2	-	-	105
Відварні макарони або вермішель (макарони або вермішель – 85 г, вода – 510 г)							
Вихід: 250 г	10,3	0,9	47,8	0,1	1,6	-	244
100 г	4,1	0,4	19,1	Сліди	0,6	-	98
Овочеві страви							
Картопля відварна							
Вихід: 100 г	2,0	0,4	17,7	1,0	0,81	14,4	82
Картопля відварна молода							
Вихід: 100 г	2,4	0,4	12,2	0,7	1,1	15,9	61
Картопля жарена (картопля сира – 1449 г, жир кулінарний – 100 г)							
Вихід: 1000 г	27,6	95,0	249	141	9,8	144,9	1924
100 г	2,8	9,5	24,9	14,1	0,98	14,5	192
Картопляне пюре (картопля – 220 г, молоко – 38 г)							
Вихід: 250 г	5,3	2,0	37,8	2,1	1,7	8,9	185
100 г	2,2	0,8	15,4	1,1	0,7	3,6	74
Рагу з овочів (картопля – 80 г, морква – 40 г, цибуля – 20 г, капуста – 50 г, жир кулінарний – 10 г, соус – 75 г, сіль – 2 г)							
Вихід: 250 г	4,7	11,2	27,6	2,6	1,9	20,1	220
100 г	1,9	4,5	11,0	1,0	0,8	8,0	88
Капуста тушкована (капуста – 285 г, жир кулінарний – 9 г, морква – 5 г, цибуля – 10 г, томат-пюре – 15 г, мука – 3 г)							
Вихід: 250 г	5,1	8,3	27,1	3,0	2,1	42,7	189
100 г	2,0	3,3	10,8	1,2	0,8	17,1	75
Голубці овочеві (капуста – 152 г, морква – 37 г, цибуля – 30 г, ріпа – 13 г, крупа рисова – 11 г, петрушка – 2 г, маргарин – 12 г, соус – 100 г)							
Вихід: 250 г	5,4	13,0	27,1	3,5	2,2	34,0	233
100 г	2,2	5,2	10,9	1,4	0,9	13,6	93

Кабачки жарені (кабачки – 300 г, мука – 5 г, олія рослинна – 12 г)							
Вихід: 200 г	2,2	11,9	16,3	0,9	1,2	21,6	176
100 г	1,1	6,0	8,2	0,4	0,6	10,8	88
Киселі та компоти (200 г)							
Кисіль з вишні (вишня – 120 г, цукор – 100 г, крохмаль – 45 г, лимонна кислота – 2 г, вода – 1000 г)							
Вихід: 200 г	0,13	-	28,9	0,1	0,1	2,2	114
Компот з черешні (черешня – 200 г, цукор – 200 г, кислота лимонна – 1 г, вода – 1000 г)							
Вихід: 200 г	0,44	-	28,8	0,1	0,8	2,4	112
Компот із суміші сухофруктів (яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, ізюм – 250 г, цукор – 100 г, кислота лимонна – 1 г, вода – 1000 г)							
Вихід: 200 г	0,6	-	31,0	-	0,8	-	130
Вироби з тіста							
Пиріг з яблуками							
Вихід: 100 г	6,7	8,7	52,7	0,5	-	-	300
Пиріг з повидлом							
Вихід: 100 г	5,3	2,1	61,2	0,2	-	-	284
Ватрушка з сиром							
Вихід: 100 г	10,6	12,3	40,3	0,2	-	-	318
Пиріжки прості - з капустою:							
Вихід: 1 шт. (97 г)	4,0	9,6	25,12	0,42	0,9	14,4	203
100 г	4,1	9,9	25,93	0,43	1,0	14,8	209
- з фаршем м'ясним, з цибулею:							
Вихід: 1 шт. (75 г)	9,7	8,1	24,26	0,06	0,8	0,1	212
100 г	12,9	10,8	32,2	0,08	1,0	0,1	283
Млинці (мука – 75 г, цукор – 3 г, дріжджі – 3 г, маргарин – 5 г, сіль - 1,5 г, вода – 117 г)							
Вихід: 150 г	7,7	4,7	51,7	0,2	2,1	-	279
100 г	5,1	3,1	34,4	0,1	1,4	-	186
Млинці (100 г):							
- з сиром зі сметаною:	25,8	33,1	55,4	0,2	-	-	640
- з м'ясом:	14,3	17,0	23,4	0,2	-	-	297
Оладки							
Вихід: 100 г	0,7	6,6	40,2	0,1	1,1	0,6	225
Піца (100 г)							
- з м'яс'ом та овочами:	10,0	12,0	22,0	-	1,0	18,0	244
- з сиром:	11,0	9,0	30,0	-	2,0	10,0	258

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ
(українською мовою)

Дорошенко Вероніка Вадимівна

ГІГІЄНА

Навчально-методичний посібник до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Середня освіта. Здоров'я людини» освітньо-професійної програми «Середня освіта. Здоров'я людини»

Рецензент *М.В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А.О. Кузнецов*
Коректор *О.Ю. Софронова*