

Методические рекомендации МР 2.4.0260-21 "Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 4 октября 2021 г.)

**Методические рекомендации МР 2.4.0260-21
"Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям"
(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 4 октября 2021 г.)**

Введены впервые

I. Общие положения и область применения

1.1. Методические рекомендации (далее - МР) разработаны в рамках методического сопровождения реализации положений [Федерального закона](#) от 02.01.2000 N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов", [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

МР направлены на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при оценке организации питания детей.

1.2. МР предназначены для органов и учреждений Роспотребнадзора, могут быть использованы в работе организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, организаций отдыха и оздоровления детей, организаций по уходу и присмотру за детьми, органов управления образованием.

II. Рекомендации по оценке соответствия меню обязательным требованиям

2.1. При проведении оценки соответствия меню обязательным требованиям рекомендуется руководствоваться действующими нормативами и информацией о физиологической потребности детей в калорийности, белках (в том числе животного происхождения), жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах.

2.2. При оценке меню в ходе контрольно-надзорных мероприятий (документарно и с проведением лабораторно-инструментальных исследований) оцениваются данные фактического меню за последние две недели (14, 12 или 10 дней).

Оценка меню по обращению юридических лиц проводится документарно и по ее результатам в заключении указываются выводы о соответствии (несоответствии) меню обязательным требованиям и, при необходимости, рекомендации по его корректировке.

2.3. Для проведения документарной оценки используется следующая информация:

- возрастная группа детей;
- режим работы организации, в том числе для данной возрастной группы;
- режим питания в организации (для данной возрастной группы) - для детей дошкольного возраста указывается время приемов пищи по наименованиям (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, уплотнённый полдник, ужин, второй ужин) и их продолжительность; для детей школьного возраста - наименование приема пищи, график питания и продолжительность времени на прием пищи;
- меню с информацией о биологической ценности (содержание калорийности, белков (в том числе животного происхождения), жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в среднем за сутки на каждый прием пищи по каждому блюду);

- технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур, наличие в них информации о технологии приготовления блюд, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, для горячих блюд - информации о температуре их выдачи;

- информация об использовании в меню обогащенных витаминами и минеральными веществами продуктов питания.

2.4. Рекомендуется оценивать:

- режим питания, продолжительность времени, выделяемого на прием пищи;

- технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур, наличия в них информации о технологии приготовления блюд, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, для горячих блюд - информации о температуре их выдачи;

- отсутствие (наличие) повторяемости блюд в течение дня и (или) двух смежных дней;

- отсутствие (наличие) в питании запрещенных продуктов и блюд;

- соответствие (несоответствие) суммарной массы блюд за прием пищи регламентированному нормативу для данной возрастной группы;

- энергетическую ценность меню, содержание белков, жиров, углеводов по каждому блюду и приему пищи и в среднем за 1 день цикла;

- содержание витаминов и минеральных веществ в меню в среднем за 1 день цикла.

При оценке меню рекомендуется руководствоваться химическим составом ингредиентов блюд и обобщенными величинами потерь при тепловой кулинарной обработке*, составляющих по белкам - 6%, жирам - 12%, углеводам - 9%, натрию - 24%, калию - 17%, кальцию - 12%, магнию - 13%, фосфору - 13%, железу - 13%, йоду - 12%, селену - 12%, фтору - 12%, витамину А - 40%, витамину В1 - 28%, витамину В2 - 20%, С - 60% (приложения 1 и 2 к настоящему МР).

Для организаций с круглосуточным режимом работы рекомендуется проводить оценку полноты и кратности потребления пищевых продуктов при организации питания детей всех возрастных групп.

2.5. На этапе лабораторной оценки устанавливается соответствие (несоответствие) результатов, полученных в ходе лабораторного контроля, расчетным данным. Оценке подлежат показатели калорийности блюд, содержание в них белков, жиров и углеводов за прием пищи, витаминов и минеральных веществ, а также соответствие пищевой продукции требованиям технических регламентов Таможенного союза (Евразийского экономического союза).

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017, 544 с.

Химический состав

пищевой продукции, которая может быть использована для приготовления блюд (значения приведены с учетом потерь при термической обработке на 100 грамм пищевой продукции)*

Таблица 1.1

| N | Группа пищевой продукции | N | Наименование пищевой продукции | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | | | Жиры, г | | | Углеводы, г |
|---|--------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|----------|---------------------|----------------------|---------|---------------------|----------------------|-------------|
| | | | | | всего | в т.ч. жив. происх. | в т.ч. раст. происх. | всего | в т.ч. жив. происх. | в т.ч. раст. происх. | |
| 1 | Мясо, птица | 1 | говядина | 196,7 | 17,5 | 17,5 | 0 | 14,1 | 14,1 | 0 | 2,2 |
| | | 2 | баранина | 187,8 | 14,7 | 14,7 | 0 | 14,3 | 14,3 | 0 | 2,2 |
| | | 3 | оленина | 140,6 | 18,3 | 18,3 | 0 | 7,5 | 7,5 | 0 | 2,2 |
| | | 4 | телятина | 89,9 | 18,5 | 18,5 | 0 | 1,8 | 1,8 | 0 | 2,2 |
| | | 5 | свинина мясная нежир. | 283,7 | 14,2 | 13,8 | 0 | 24,4 | 24,4 | 0 | 2,2 |
| | | 6 | курица | 214,2 | 17,1 | 17,1 | 0 | 16,2 | 16,2 | 0 | 0,4 |
| | | 7 | бройлер (цыпленок) | 197,8 | 17,6 | 17,6 | 0 | 14,2 | 14,2 | 0 | 0,4 |
| | | 8 | куриная грудка (филе) | 105,2 | 22,2 | 22,2 | 0 | 1,7 | 1,7 | 0 | 0,4 |
| | | 9 | индейка | 247,6 | 18,3 | 18,3 | 0 | 19,4 | 19,4 | 0 | 0,4 |
| 2 | Субпродукты | 1 | печень говяжья | 115,9 | 16,8 | 16,8 | 0 | 3,3 | 3,3 | 0 | 4,8 |
| | | 2 | печень куриная | 126,0 | 19,2 | 19,2 | 0 | 5,2 | 5,2 | 0 | 0,6 |
| | | 3 | язык говяжий | 164,0 | 15,0 | 15,0 | 0 | 10,6 | 10,6 | 0 | 2,0 |
| | | 4 | сердце говяжье | 95,2 | 15,0 | 15,0 | 0 | 3,1 | 3,1 | 0 | 1,8 |
| 3 | Рыба (филе) | 1 | хек | 79,8 | 15,6 | 15,6 | 0 | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 |
| | | 2 | треска | 64,9 | 15,0 | 15,0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 |
| | | 3 | семга | 139,4 | 18,8 | 18,8 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 |
| | | 4 | сельдь атлантическая | 221,0 | 16,6 | 16,6 | 0 | 17,2 | 17,2 | 0 | 0 |
| | | 5 | палтус | 94,8 | 17,8 | 17,8 | 0 | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----|-----------------------------------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|
| | | 6 | навага | 84,9 | 18,0 | 18,0 | 0 | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 |
| | | 7 | минтай | 66,9 | 14,9 | 14,9 | 0 | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 |
| | | 8 | кета | 115,8 | 17,9 | 17,9 | 0 | 4,9 | 4,9 | 0 | 0 |
| | | 9 | камбала | 82,8 | 14,8 | 14,8 | 0 | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 |
| | | 10 | горбуша | 128,6 | 19,3 | 19,3 | 0 | 5,7 | 5,7 | 0 | 0 |
| | | 11 | горбуша консерв. | 124,5 | 19,6 | 19,6 | 0 | 5,1 | 5,1 | 0 | 0 |
| | | 12 | сайра консерв. | 253,3 | 17,2 | 17,2 | 0 | 20,5 | 20,5 | 0 | 0 |
| 4 | Крупы, бобовые | 1 | горох | 273,1 | 19,3 | 0 | 19,3 | 1,8 | 0 | 1,8 | 45,0 |
| | | 2 | нут | 277,8 | 18,9 | 0 | 18,9 | 3,8 | 0 | 3,8 | 42,0 |
| | | 3 | фасоль | 265,9 | 19,7 | 0 | 19,7 | 1,8 | 0 | 1,8 | 42,8 |
| | | 4 | чечевица | 270,7 | 22,6 | 0 | 22,6 | 1,3 | 0 | 1,3 | 42,1 |
| | | 5 | крупа гречневая | 281,4 | 11,8 | 0 | 11,8 | 2,9 | 0 | 2,9 | 52,0 |
| | | 6 | крупа кукурузная | 299,2 | 7,8 | 0 | 7,8 | 1,1 | 0 | 1,1 | 64,6 |
| | | 7 | крупа манная | 303,6 | 9,7 | 0 | 9,7 | 0,9 | 0 | 0,9 | 64,2 |
| | | 8 | крупа овсяная | 311,1 | 11,6 | 0 | 11,6 | 5,4 | 0 | 5,4 | 54,1 |
| | | 9 | крупа перловая | 287,2 | 8,7 | 0 | 8,7 | 1,0 | 0 | 1,0 | 60,9 |
| | | 10 | крупа полбы | 290,5 | 13,7 | 0 | 13,7 | 2,1 | 0 | 2,1 | 54,1 |
| | | 11 | крупа пшеничная "Артек" | 300,2 | 10,3 | 0 | 10,3 | 1,1 | 0 | 1,1 | 62,3 |
| | | 12 | крупа пшеничная "Полтавская" | 300,7 | 10,8 | 0 | 10,8 | 1,1 | 0 | 1,1 | 61,8 |
| | | 13 | крупа рисовая | 303,6 | 6,6 | 0 | 6,6 | 0,9 | 0 | 0,9 | 67,3 |
| | | 14 | крупа ячневая | 286,0 | 9,4 | 0 | 9,4 | 1,1 | 0 | 1,1 | 59,5 |
| | | 15 | хлопья "Геркулес" | 320,3 | 11,6 | 0 | 11,6 | 5,5 | 0 | 5,5 | 56,2 |
| | | 16 | крупа пшенная | 311,4 | 10,8 | 0 | 10,8 | 2,9 | 0 | 2,9 | 60,5 |
| | | 17 | толокно | 330,8 | 11,8 | 0 | 11,8 | 5,3 | 0 | 5,3 | 59,1 |
| | | 18 | булгур | 287,3 | 11,6 | 0 | 11,6 | 1,1 | 0 | 1,1 | 57,7 |
| 5 | Макаронные изделия | 1 | макаронные изделия (не яичные) | 308,3 | 10,3 | 0 | 10,3 | 1,1 | 0 | 1,1 | 64,2 |
| | | 2 | макаронные изделия (яичные) | 312,5 | 10,6 | 0 | 10,6 | 1,8 | 0 | 1,8 | 63,3 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--------------------------------------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|
| 6 | Молоко и молочная продукция | 1 | молоко 3.2% м.д.ж. | 53,4 | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,8 | 2,8 | 0 | 4,3 |
| | | 2 | молоко 2.5% м.д.ж. | 48,2 | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,2 | 2,2 | 0 | 4,4 |
| | | 3 | сливки 10.0% м.д.ж. | 105,7 | 2,5 | 2,5 | 0 | 8,8 | 8,8 | 0 | 4,1 |
| | | 4 | сливки 20.0% м.д.ж. | 182,4 | 2,4 | 2,4 | 0 | 17,6 | 17,6 | 0 | 3,6 |
| | | 5 | сливки 35.0% м.д.ж. | 297,1 | 2,1 | 2,1 | 0 | 30,8 | 30,8 | 0 | 2,9 |
| | | 6 | молоко сгущ. с сахаром 5,0% м.д.ж. | 267,2 | 6,7 | 6,7 | 0 | 4,4 | 4,4 | 0 | 50,2 |
| | | 7 | молоко сгущ. с сахаром 8,5% м.д.ж. | 296,4 | 6,8 | 6,8 | 0 | 7,5 | 7,5 | 0 | 50,5 |
| | | 8 | молоко концентрированное 7,8% м.д.ж. | 123,3 | 6,0 | 6,0 | 0 | 6,9 | 6,9 | 0 | 9,4 |
| 7 | Творог | 1 | творог 5.0% м.д.ж. | 129,5 | 19,7 | 19,7 | 0 | 4,4 | 4,4 | 0 | 2,7 |
| | | 2 | творог 9.0% м.д.ж. | 157,9 | 16,9 | 16,9 | 0 | 7,9 | 7,9 | 0 | 4,7 |
| 8 | Сыр | 1 | сыр российский | 320,9 | 21,8 | 21,8 | 0 | 26,0 | 26,0 | 0 | 0 |
| | | 2 | сыр голландский | 309,6 | 24,7 | 24,7 | 0 | 23,4 | 23,4 | 0 | 0 |
| | | 3 | сыр пошехонский | 304,5 | 24,4 | 24,4 | 0 | 23,0 | 23,0 | 0 | 0 |
| | | 4 | сыр советский | 338,1 | 22,9 | 22,9 | 0 | 27,4 | 27,4 | 0 | 0 |
| 9 | Сметана | 1 | сметана 15.0% м.д.ж. | 141,7 | 2,4 | 2,4 | 0 | 13,2 | 13,2 | 0 | 3,3 |
| | | 2 | сметана 20.0% м.д.ж. | 180,2 | 2,4 | 2,4 | 0 | 17,6 | 17,6 | 0 | 3,1 |
| 10 | Масло сливочное | 1 | масло сливочное 72.5% м.д.ж. | 581,9 | 0,8 | 0,8 | 0 | 63,8 | 63,8 | 0 | 1,2 |
| | | 2 | масло сливочное 82.5% м.д.ж. | 658,6 | 0,6 | 0,6 | 0 | 72,6 | 72,6 | 0 | 0,7 |
| 11 | Масло раст. | 1 | масло подсолнечное | 791,2 | 0 | 0 | 0 | 87,9 | 0 | 87,9 | 0,0 |
| 12 | Яйцо | 1 | яйцо куриные | 141,4 | 11,9 | 11,9 | 0 | 10,1 | 10,1 | 0 | 0,6 |
| 13 | Картофель | 1 | картофель | 70,0 | 1,9 | 0 | 1,9 | 0,4 | 0 | 0,4 | 14,8 |
| 14 | Овощи | 1 | капуста белокочанная | 24,7 | 1,7 | 0 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,3 |
| | | 2 | томат | 19,6 | 1,0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 3,5 |
| | | 3 | морковь | 30,8 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 6,3 |
| | | 4 | лук репчатый | 36,7 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0,2 | 0 | 0,2 | 7,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------------------|------|-----|---|-----|-----|------|-----|------|
| | | 5 | перец сладкий | 23,5 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,5 |
| | | 6 | свекла | 38,5 | 1,4 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 8,0 |
| | | 7 | баклажан | 21,7 | 1,1 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,1 |
| | | 8 | кабачок | 21,4 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0,3 | 0 | 0,3 | 4,2 |
| | | 9 | тыква | 20,6 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,0 |
| | | 10 | брокколи | 28,3 | 2,6 | 0 | 2,6 | 0,4 | 0 | 0,4 | 3,6 |
| | | 11 | шпинат | 20,6 | 2,7 | 0 | 2,7 | 0,3 | 0 | 0,3 | 1,8 |
| | | 12 | капуста цветная | 27,1 | 2,4 | 0 | 2,4 | 0,3 | 0 | 0,3 | 3,8 |
| | | 13 | сельдерей (корень) | 30,9 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0 | 0,3 | 5,9 |
| | | 14 | огурец консервированный | 10,0 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,5 |
| | | 15 | томат консервированный | 17,7 | 1,0 | 0 | 1,0 | 0,1 | Ё□ # | 0,1 | 3,2 |
| 15 | Овощи# | 16 | укроп | 36,3 | 2,4 | 0 | 2,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 5,7 |
| | | 17 | лук зеленый | 17,3 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,9 |
| | | 18 | петрушка (корень) | 47,2 | 1,4 | 0 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0,5 | 9,2 |
| | | 19 | петрушка (зелень) | 44,7 | 3,5 | 0 | 3,5 | 0,4 | 0 | 0,4 | 6,9 |
| | | 20 | томатное пюре | 56,5 | 3,4 | 0 | 3,4 | 0,0 | 0 | 0,0 | 10,7 |
| 16 | Фрукты | 1 | яблоко | 40,3 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 8,9 |
| | | 2 | апельсин | 34,5 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,2 | 7,4 |
| | | 3 | мандарин | 31,9 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,2 | 6,8 |
| | | 4 | груша | 41,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,3 | 9,4 |
| | | 5 | лимон | 15,1 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,7 |
| | | 6 | абрикос | 36,9 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 8,2 |
| 17 | Ягоды | 1 | смородина черная | 33,5 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0,4 | 6,6 |
| | | 2 | черешня | 45,9 | 1,0 | 0 | 1,0 | 0,4 | 0 | 0,4 | 9,6 |
| | | 3 | клубника | 19,4 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,0 | 4,4 |
| | | 4 | клюква | 16,9 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0 | 0,2 | 3,4 |
| | | 5 | брусника | 36,4 | 0,7 | 0 | 0,7 | 0,4 | 0 | 0,4 | 7,5 |
| | | 6 | малина | 37,2 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,4 | 0 | 0,4 | 7,6 |
| | | 7 | облепиха | 68,0 | 1,1 | 0 | 1,1 | 4,8 | 0 | 4,8 | 5,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|------------------------------|-------|------|---|------|------|---|------|------|
| 18 | Сухофрукты | 8 | черника | 36,6 | 1,0 | 0 | 1,0 | 0,5 | 0 | 0,5 | 6,9 |
| | | 1 | смесь сухофруктов | 222,3 | 1,9 | 0 | 1,9 | 0,0 | 0 | 0,0 | 53,7 |
| | | 2 | сушеная вишня | 265,7 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 66,4 |
| | | 3 | сушеная груша | 241,3 | 2,2 | 0 | 2,2 | 0,5 | 0 | 0,5 | 57,0 |
| | | 4 | сушеные яблоки | 223,8 | 2,1 | 0 | 2,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 53,7 |
| | | 5 | сушеный урюк | 214,9 | 4,7 | 0 | 4,7 | 0,4 | 0 | 0,4 | 48,2 |
| | | 6 | изюм | 252,1 | 2,2 | 0 | 2,2 | 0,4 | 0 | 0,4 | 59,9 |
| | | 7 | курага | 207,6 | 4,9 | 0 | 4,9 | 0,3 | 0 | 0,3 | 46,4 |
| 19 | Мука | 8 | чернослив | 223,5 | 2,2 | 0 | 2,2 | 0,6 | 0 | 0,6 | 52,3 |
| | | 1 | мука пшеничная | 305,3 | 10,2 | 0 | 10,2 | 1,1 | 0 | 1,1 | 63,6 |
| | | 2 | мука ржаная обдирная | 271,9 | 8,4 | 0 | 8,4 | 1,5 | 0 | 1,5 | 56,2 |
| 20 | Соль йодированная | 3 | мука ржаная обойная | 268,2 | 10,1 | 0 | 10,1 | 1,7 | 0 | 1,7 | 53,2 |
| | | 1 | соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Прочие продукты | 1 | дрожжи прессованные | 100,1 | 11,9 | 0 | 11,9 | 2,4 | 0 | 2,4 | 7,7 |
| | | 2 | крахмал картофельный | 285,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 | 0 | 0,0 | 71,2 |
| | | 3 | крахмал кукурузный | 312,5 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,5 | 0 | 0,5 | 76,0 |
| | | 4 | чай черный байховый | 140,7 | 18,8 | 0 | 18,8 | 4,5 | 0 | 4,5 | 6,3 |
| | | 5 | какао-порошок | 247,3 | 22,8 | 0 | 22,8 | 13,2 | 0 | 13,2 | 9,3 |
| | | 6 | кофейный напиток | 247,3 | 22,8 | 0 | 22,8 | 13,2 | 0 | 13,2 | 9,3 |
| | | 7 | лавровый лист | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 8 | зелень сушеная | 272,4 | 7,1 | 0 | 7,1 | 7,4 | 0 | 7,4 | 44,3 |
| | | 9 | перец черный горошком | 36,3 | 2,4 | 0 | 2,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 5,7 |

Таблица 1.2

| N | Группа пищевой продукции | N | Наименование пищевой продукции | Минеральные вещества | | | | | | | | | Водорастворимые витамины | | | Жирорастворимые витамины | |
|---|--------------------------|----|--------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------------------------|--------|--------|--------------------------|------------------|
| | | | | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг | C, мг | B1, мг | B2, мг | D, мкг | A, мкг рет. экв. |
| 1 | Мясо, птица | 1 | говядина | 49,4 | 270,58 | 7,92 | 19,14 | 163,56 | 2,35 | 6,34 | 0 | 55,44 | 0 | 0,043 | 0,12 | 0 | 0 |
| | | 2 | баранина | 60,8 | 224,1 | 7,92 | 17,4 | 146,16 | 1,74 | 2,38 | 0 | 105,6 | 0 | 0,058 | 0,112 | 0 | 0 |
| | | 3 | оленина | 58,52 | 253,15 | 8,8 | 18,27 | 168,78 | 2,35 | 0 | 0 | 22,6 | 0 | 0,216 | 0,544 | 0 | 6 |
| | | 4 | телятина | 82,08 | 286,35 | 10,56 | 20,88 | 179,22 | 2,61 | 2,38 | 0 | 77,44 | 0 | 0,101 | 0,184 | 0 | 0 |
| | | 5 | свинина мясная нежир. | 46,2 | 29,9 | 1,6 | 2,67 | 176,8 | 1,9 | 2,38 | 0 | 23,4 | 0 | 0,45 | 0,13 | 0 | 0 |
| | | 6 | курица | 53,2 | 161,02 | 14,08 | 15,66 | 143,55 | 1,39 | 3,52 | 11,2 | 114,4 | 0,72 | 0,05 | 0,12 | 0 | 43,2 |
| | | 7 | бройлер (цыпленок) | 53,2 | 195,88 | 12,32 | 16,53 | 139,2 | 1,13 | 3,52 | 11,2 | 114,4 | 0,8 | 0,065 | 0,12 | 0 | 24 |
| | | 8 | куриная грудка (филе) | 45,6 | 242,36 | 7,04 | 74,82 | 148,77 | 1,22 | 5,28 | 20,06 | 114,4 | 0,72 | 0,05 | 0,056 | 0 | 5,4 |
| | | 9 | индейка | 68,4 | 174,3 | 10,56 | 16,53 | 174 | 1,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,036 | 0,176 | 0 | 6 |
| 2 | Субпродукты | 1 | печень говяжья | 79,04 | 229,91 | 7,92 | 15,66 | 273,18 | 6,00 | 5,54 | 34,94 | 202,4 | 13,2 | 0,216 | 1,752 | 0 | 5020,2 |
| | | 2 | печень куриная | 68,4 | 239,87 | 13,2 | 20,88 | 233,16 | 15,23 | 0 | 48,05 | 0 | 0 | 0,36 | 1,68 | 0 | 7200 |
| | | 3 | язык говяжий | 76 | 211,65 | 7,04 | 16,53 | 194,88 | 3,57 | 0 | 8,27 | 0 | 0 | 0,086 | 0,24 | 0 | 0 |
| | | 4 | сердце говяжье | 76 | 215,8 | 6,16 | 20,01 | 182,7 | 4,18 | 6,42 | 19,18 | 44 | 1,6 | 0,259 | 0,6 | 0 | 12 |
| 3 | Рыба (филе) | 1 | хек | 57 | 278,05 | 26,4 | 30,45 | 208,8 | 0,61 | 141 | 0 | 616 | 0,2 | 0,086 | 0,08 | 1,5 | 6 |
| | | 2 | треска | 41,8 | 282,2 | 22 | 26,1 | 182,7 | 0,44 | 119 | 20,15 | 616 | 0,4 | 0,065 | 0,056 | 0,9 | 6 |
| | | 3 | семга | 34,2 | 348,6 | 13,2 | 21,75 | 182,7 | 0,70 | 44 | 32,12 | 378,4 | 0,4 | 0,166 | 0,2 | 10 | 24 |
| | | 4 | сельдь атлантическая | 76 | 257,3 | 52,8 | 26,1 | 243,6 | 0,87 | 0 | 32,12 | 0 | 0,28 | 0,058 | 0,24 | 4,2 | 18 |
| | | 5 | палтус | 41,8 | 373,5 | 26,4 | 52,2 | 191,4 | 0,61 | 0 | 40,13 | 0 | 0 | 0,036 | 0,088 | 0 | 60 |
| | | 6 | навага | 53,2 | 278,05 | 35,2 | 34,8 | 208,8 | 0,61 | 132 | 0 | 616 | 0,4 | 0,166 | 0,072 | 0 | 9 |
| | | 7 | минтай | 30,4 | 348,6 | 35,2 | 47,85 | 208,8 | 0,70 | 132 | 13,99 | 616 | 0,2 | 0,079 | 0,088 | 0,2 | 6 |
| | | 8 | кета | 45,6 | 278,05 | 17,6 | 26,1 | 174 | 0,52 | 44 | 32,12 | 378,4 | 0,48 | 0,238 | 0,16 | 16,3 | 24 |
| | | 9 | камбала | 53,2 | 265,6 | 39,6 | 30,45 | 156,6 | 0,61 | 44 | 23,41 | 378,4 | 0,4 | 0,101 | 0,12 | 2,8 | 9 |
| | | 10 | горбуша | 53,2 | 278,05 | 17,6 | 26,1 | 174 | 0,52 | 44 | 39,25 | 378,4 | 0,36 | 0,144 | 0,128 | 0,01 | 18 |
| | | 11 | горбуша консерв. | 527,4 | 215,8 | 162,8 | 48,72 | 200,1 | 0,78 | 44 | 35,2 | 378,4 | 0 | 0,022 | 0,112 | 10,9 | 12 |
| | | 12 | сайра консерв. | 411,9 | 236,55 | 13,2 | 17,4 | 191,4 | 0,55 | 44 | 0 | 378,4 | 0 | 0,022 | 0 | 2,8 | 0 |
| 4 | Крупы, бобовые | 1 | горох | 25,08 | 724,59 | 101,2 | 93,09 | 286,23 | 5,92 | 4,49 | 11,53 | 26,4 | 0 | 0,583 | 0,12 | 0 | 1,2 |
| | | 2 | нут | 54,72 | 803,44 | 169,84 | 109,62 | 386,28 | 2,26 | 2,99 | 25,08 | 0 | 1,6 | 0,058 | 0,17 | 0 | 9 |
| | | 3 | фасоль | 30,4 | 913 | 132 | 89,61 | 417,6 | 5,13 | 10,6 | 21,91 | 38,72 | 0 | 0,36 | 0,144 | 0 | 0 |
| | | 4 | чечевица | 41,8 | 557,76 | 73,04 | 69,6 | 339,3 | 10,27 | 3,08 | 17,25 | 22 | 0 | 0,36 | 0,168 | 0 | 3 |
| | | 5 | крупя гречневая | 2,28 | 315,4 | 17,6 | 174 | 259,26 | 5,83 | 2,9 | 5,02 | 20,24 | 0 | 0,31 | 0,16 | 0 | 1,2 |
| | | 6 | крупя кукурузная | 5,32 | 122,01 | 17,6 | 26,1 | 94,83 | 2,35 | 0 | 14,96 | 0 | 0 | 0,094 | 0,056 | 0 | 19,8 |
| | | 7 | крупя манная | 2,28 | 107,9 | 17,6 | 15,66 | 73,95 | 0,87 | 0 | 0 | 17,6 | 0 | 0,101 | 0,032 | 0 | 0 |
| | | 8 | крупя овсяная | 26,6 | 300,46 | 56,32 | 100,92 | 303,63 | 3,39 | 3,96 | 25,43 | 73,92 | 0 | 0,353 | 0,088 | 0 | 0 |
| | | 9 | крупя перловая | 7,6 | 142,76 | 33,44 | 34,8 | 281,01 | 1,57 | 0 | 33,18 | 0 | 0 | 0,086 | 0,048 | 0 | 0 |
| | | 10 | крупя полбы | 6,08 | 322,04 | 23,76 | 118,32 | 348,87 | 3,86 | 0 | 10,30 | 0 | 0 | 0,262 | 0,09 | 0 | 0 |
| | | 11 | крупя пшеничная "Артек" | 12,92 | 190,9 | 35,2 | 52,2 | 240,12 | 4,09 | 0,01 | 62,22 | 0 | 0 | 0,216 | 0,08 | 0 | 0 |
| | | 12 | крупя пшеничная "Полтавская" | 12,92 | 190,9 | 35,2 | 52,2 | 227,07 | 3,83 | 0 | 62,22 | 0 | 0 | 0,216 | 0,08 | 0 | 0 |
| 5 | Крупы, | 13 | крупя рисовая | 9,12 | 83 | 7,04 | 43,5 | 130,5 | 0,87 | 1,23 | 13,29 | 44 | 0 | 0,058 | 0,032 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|---------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| | бобовые# | 14 | крупа ячневая | 11,4 | 170,15 | 70,4 | 43,5 | 298,41 | 1,57 | 0 | 33,18 | 79,2 | 0 | 0,194 | 0,064 | 0 | 0 |
| | | 15 | хлопья "Геркулес" | 15,2 | 273,9 | 45,76 | 112,23 | 285,36 | 3,13 | 5,28 | 25,43 | 39,6 | 0 | 0,324 | 0,08 | 0 | 0 |
| | | 16 | крупа пшеничная | 7,6 | 175,13 | 23,76 | 72,21 | 202,71 | 2,35 | 3,96 | 2,38 | 24,64 | 0 | 0,302 | 0,032 | 0 | 1,8 |
| | | 17 | толокно | 17,48 | 291,33 | 51,04 | 96,57 | 282,75 | 2,61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,158 | 0,048 | 0 | 0 |
| | | 18 | булгур | 12,92 | 340,3 | 30,8 | 142,68 | 261 | 2,14 | 0 | 2,02 | 0 | 0 | 0,144 | 0,08 | 0 | 0 |
| 6 | Макаронные изделия | 1 | макар. изд. (не яичные) | 2,28 | 102,09 | 16,72 | 13,92 | 75,69 | 1,39 | 1,32 | 0 | 20,24 | 0 | 0,122 | 0,032 | 0 | 0 |
| | | 2 | макар. изд. (яичные) | 12,92 | 109,56 | 21,12 | 14,79 | 92,22 | 1,83 | 3,78 | 0 | 28,16 | 0 | 0,122 | 0,064 | 0 | 10,8 |
| 7 | Молоко и молочная продукция | 1 | молоко 3.2% м.д.ж. | 38 | 121,18 | 105,6 | 12,18 | 78,3 | 0,09 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | 0,52 | 0,029 | 0,12 | 0 | 13,2 |
| | | 2 | молоко 2.5% м.д.ж. | 38 | 121,18 | 105,6 | 12,18 | 78,3 | 0,09 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | 0,52 | 0,029 | 0,12 | 0 | 13,2 |
| | | 3 | сливки 10.0% м.д.ж. | 30,4 | 102,92 | 79,2 | 8,7 | 72,21 | 0,09 | 7,92 | 0,35 | 14,96 | 0,2 | 0,022 | 0,08 | 0 | 39 |
| | | 4 | сливки 20.0% м.д.ж. | 26,6 | 90,47 | 75,68 | 6,96 | 52,2 | 0,17 | 7,92 | 0,35 | 14,96 | 0,12 | 0,022 | 0,088 | 0,1 | 96 |
| | | 5 | сливки 35.0% м.д.ж. | 23,56 | 74,7 | 75,68 | 6,09 | 50,46 | 0,17 | 7,92 | 0,35 | 14,96 | 0,08 | 0,014 | 0,088 | 0 | 162 |
| | | 6 | молоко сгущ. с сах. 5,0% м.д.ж. | 98,8 | 315,4 | 278,96 | 29,58 | 199,23 | 0,17 | 6,16 | 2,64 | 30,8 | 0,4 | 0,043 | 0,16 | 0 | 16,8 |
| | | 7 | молоко сгущ. с сах. 8,5% м.д.ж. | 98,8 | 302,95 | 270,16 | 29,58 | 190,53 | 0,17 | 6,16 | 2,64 | 30,8 | 0,4 | 0,043 | 0,304 | 0 | 28,2 |
| | | 8 | молоко концентр. 7,8% м.д.ж. | 94,24 | 263,94 | 248,16 | 26,1 | 194,88 | 0,17 | 6,16 | 2,64 | 30,8 | 0,48 | 0,043 | 0,16 | 0 | 27 |
| 8 | Творог | 1 | творог 5.0% м.д.ж. | 31,16 | 92,96 | 144,32 | 20,01 | 101,4 | 0,35 | 7,92 | 26,4 | 28,16 | 0,2 | 0,029 | 0,208 | 0 | 19,8 |
| | | 2 | творог 9.0% м.д.ж. | 31,16 | 92,96 | 144,32 | 20,01 | 191,4 | 0,35 | 7,92 | 26,4 | 28,16 | 0,2 | 0,029 | 0,216 | 0,1 | 30 |
| 9 | Сыр | 1 | сыр российский | 615,6 | 73,04 | 774,4 | 30,45 | 435 | 0,87 | 0 | 12,76 | 0 | 0,28 | 0,029 | 0,24 | 0,96 | 156 |
| | | 2 | сыр голландский | 836 | 83 | 880 | 47,85 | 522 | 0,61 | 0 | 12,76 | 0 | 0,28 | 0,022 | 0,304 | 0,86 | 126 |
| | | 3 | сыр пошехонский | 653,6 | 78,85 | 880 | 39,15 | 556,8 | 0,87 | 0 | 12,76 | 0 | 0,32 | 0,022 | 0,24 | 0,84 | 138 |
| | | 4 | сыр советский | 539,6 | 99,6 | 836 | 43,5 | 591,6 | 0,78 | 0 | 12,76 | 0 | 0,28 | 0,036 | 0,368 | 1 | 162 |
| 10 | Сметана | 1 | сметана 15.0% м.д.ж. | 30,4 | 96,28 | 77,44 | 7,83 | 52,2 | 0,17 | 7,92 | 0,35 | 14,96 | 0,16 | 0,022 | 0,08 | 0 | 64,2 |
| | | 2 | сметана 20.0% м.д.ж. | 26,6 | 90,47 | 75,68 | 6,96 | 52,2 | 0,17 | 7,92 | 0,35 | 14,96 | 0,12 | 0,022 | 0,088 | 0 | 96 |
| 11 | Масло сливочное | 1 | масло сливочн. 72.5% м.д.ж. | 15,0 | 24,9 | 21,12 | 0 | 26,1 | 0,17 | 0 | 0,88 | 2,464 | 0 | 0,007 | 0,096 | 1,3 | 270 |
| | | 2 | масло сливочн. 82.5% м.д.ж. | 5,32 | 12,45 | 10,56 | 0 | 16,53 | 0,17 | 0 | 0,88 | 2,464 | 0 | 0 | 0,08 | 1 | 391,8 |
| 12 | Масло раст. | 1 | масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,74 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 13 | Яйцо | 1 | яйцо куриное | 101,8 | 116,2 | 48,4 | 10,44 | 167,04 | 2,18 | 17,6 | 27,02 | 48,4 | 0 | 0,05 | 0,352 | 2,2 | 156 |
| 14 | Картофель | 1 | картофель | 3,8 | 471,44 | 8,8 | 20,01 | 50,46 | 0,78 | 4,4 | 0,24 | 26,4 | 8 | 0,086 | 0,056 | 0 | 1,8 |
| 15 | Овощи | 1 | капуста белокочанная | 9,88 | 249 | 42,24 | 13,92 | 26,97 | 0,52 | 2,64 | 0,26 | 8,8 | 18 | 0,022 | 0,032 | 0 | 1,8 |
| | | 2 | томат | 2,28 | 240,7 | 12,32 | 17,4 | 22,62 | 0,78 | 1,76 | 0,35 | 17,6 | 10 | 0,043 | 0,032 | 0 | 79,8 |
| | | 3 | морковь | 15,96 | 166 | 23,76 | 33,06 | 47,85 | 0,61 | 4,4 | 0,09 | 48,4 | 2 | 0,043 | 0,056 | 0 | 1200 |
| | | 4 | лук репчатый | 3,04 | 145,25 | 27,28 | 12,18 | 50,46 | 0,70 | 2,64 | 0,44 | 27,28 | 4 | 0,036 | 0,016 | 0 | 0 |
| | | 5 | перец сладкий | 1,52 | 135,29 | 7,04 | 6,09 | 13,92 | 0,44 | 2,64 | 0,09 | 6,16 | 80 | 0,058 | 0,072 | 0 | 150 |
| | | 6 | свекла | 34,96 | 239,04 | 32,56 | 19,14 | 37,41 | 1,22 | 6,16 | 0,62 | 17,6 | 4 | 0,014 | 0,032 | 0 | 1,2 |
| | | 7 | баклажан | 4,56 | 197,54 | 13,2 | 7,83 | 29,58 | 0,35 | 1,76 | 0,26 | 12,32 | 2 | 0,029 | 0,04 | 0 | 1,8 |
| | | 8 | кабачок | 1,52 | 197,54 | 13,2 | 7,83 | 10,44 | 0,35 | 0,02 | 0,18 | 3,872 | 6 | 0,022 | 0,024 | 0 | 3 |
| | | 9 | тыква | 3,04 | 169,32 | 22 | 12,18 | 21,75 | 0,35 | 0,88 | 0,26 | 75,68 | 3,2 | 0,036 | 0,048 | 0 | 150 |
| | | 10 | брокколи | 25,08 | 262,28 | 41,36 | 18,27 | 57,42 | 0,64 | 13,2 | 2,2 | 0 | 35,7 | 0,051 | 0,094 | 0 | 18,6 |
| | | 11 | шпинат | 18,24 | 642,42 | 93,28 | 71,34 | 72,21 | 3,05 | 14 | 0,88 | 39,25 | 22 | 0,072 | 0,2 | 0 | 450 |
| | | 12 | капуста цветная | 7,6 | 174,3 | 22,88 | 14,79 | 44,37 | 1,22 | 2,64 | 0,53 | 0,88 | 28 | 0,072 | 0,08 | 0 | 1,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|---|-------|
| | | 13 | сельдерей (корень) | 58,52 | 326,19 | 55,44 | 28,71 | 23,49 | 0,44 | 0 | 0,62 | 0 | 3,2 | 0,022 | 0,048 | 0 | 1,8 |
| | | 14 | огурец консерв. | 844,4 | 117,03 | 20,24 | 12,18 | 20,88 | 0,52 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0,014 | 0,016 | 0 | 3 |
| | | 15 | томат консерв. | 364,8 | 215,8 | 8,8 | 13,05 | 30,45 | 0,70 | 0 | 0,53 | 0 | 6 | 0,007 | 0,016 | 0 | 0 |
| | | 16 | укроп | 32,68 | 278,05 | 196,24 | 60,9 | 80,91 | 1,39 | 2,02 | 2,38 | 15,66 | 40 | 0,022 | 0,08 | 0 | 450 |
| | | 17 | лук зеленый | 7,6 | 214,97 | 88 | 15,66 | 22,62 | 0,87 | 1,32 | 0,44 | 61,6 | 12 | 0,014 | 0,08 | 0 | 199,8 |
| | | 18 | петрушка (корень) | 6,08 | 283,86 | 50,16 | 19,14 | 63,51 | 0,61 | 0,09 | 0,09 | 96,8 | 14 | 0,058 | 0,08 | 0 | 1,2 |
| | | 19 | петрушка (зелень) | 25,84 | 664 | 215,6 | 73,95 | 82,65 | 1,65 | 3,78 | 0,09 | 202,4 | 60 | 0,036 | 0,04 | 0 | 570 |
| | | 20 | томатное пюре | 7,6 | 556,1 | 17,6 | 40,02 | 60,9 | 1,74 | 0 | 0,62 | 0 | 10,4 | 0,036 | 0,024 | 0 | 120 |
| 16 | Фрукты | 1 | яблоко | 19,76 | 230,74 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | 4 | 0,022 | 0,016 | 0 | 3 |
| | | 2 | апельсин | 9,88 | 163,51 | 29,92 | 11,31 | 20,01 | 0,26 | 1,76 | 0,44 | 14,96 | 24 | 0,029 | 0,024 | 0 | 4,8 |
| | | 3 | мандарин | 9,12 | 128,65 | 30,8 | 9,57 | 14,79 | 0,09 | 0,26 | 0,09 | 132,3 | 15,2 | 0,043 | 0,024 | 0 | 6 |
| | | 4 | груша | 10,64 | 128,65 | 16,72 | 10,44 | 13,92 | 2,00 | 0,88 | 0,09 | 8,8 | 2 | 0,014 | 0,024 | 0 | 1,2 |
| | | 5 | лимон | 8,36 | 135,29 | 35,2 | 10,44 | 19,14 | 0,52 | 0,09 | 0,35 | 8,8 | 16 | 0,029 | 0,016 | 0 | 1,2 |
| | | 6 | абрикос | 2,28 | 253,15 | 24,64 | 6,96 | 22,62 | 0,61 | 0,88 | 0,09 | 9,68 | 4 | 0,022 | 0,048 | 0 | 160,2 |
| 17 | Ягоды | 1 | смородина черная | 24,32 | 290,5 | 31,68 | 26,97 | 28,71 | 1,13 | 0,88 | 0,97 | 14,96 | 80 | 0,022 | 0,032 | 0 | 10,2 |
| | | 2 | черешня | 9,88 | 193,39 | 29,04 | 20,88 | 24,36 | 1,57 | 1,76 | 1,58 | 1,76 | 6 | 0,007 | 0,008 | 0 | 15 |
| | | 3 | клубника | 9,12 | 98,77 | 12,32 | 6,96 | 9,57 | 0,52 | 0,88 | 0,35 | 15,84 | 6 | 0,014 | 0,016 | 0 | 0 |
| | | 4 | клюква | 0,76 | 98,77 | 12,32 | 13,05 | 9,57 | 0,52 | 0,05 | 0,09 | 8,8 | 6 | 0,014 | 0,016 | 0 | 0 |
| | | 5 | брусника | 5,32 | 74,7 | 22 | 6,09 | 13,92 | 0,35 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,007 | 0,016 | 0 | 4,8 |
| | | 6 | малина | 7,6 | 185,92 | 35,2 | 19,14 | 32,19 | 1,04 | 0,26 | 0,18 | 2,64 | 10 | 0,014 | 0,04 | 0 | 19,8 |
| | | 7 | облепиха | 3,04 | 160,19 | 19,36 | 26,1 | 7,83 | 1,22 | 0,97 | 0,85 | 10,47 | 80 | 0,022 | 0,04 | 0 | 150 |
| | | 8 | черника | 4,56 | 42,33 | 14,08 | 5,22 | 11,31 | 0,61 | 9,59 | 0,09 | 65,03 | 4 | 0,007 | 0,016 | 0 | 0 |
| 18 | Сухофрукты | 1 | смесь сухофруктов | 0 | 0 | 197,74 | 8,439 | 17,226 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,002 | 0,008 | 0 | 60 |
| | | 2 | сушеная вишня | 82,84 | 1062,4 | 162,8 | 113,1 | 130,5 | 6,09 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0,065 | 0,096 | 0 | 0 |
| | | 3 | сушеная груша | 6,08 | 723,76 | 94,16 | 57,42 | 80,04 | 1,566 | 0 | 0,18 | 0 | 3,2 | 0,022 | 0,08 | 0 | 0 |
| | | 4 | сушеные яблоки | 9,12 | 481,4 | 97,68 | 26,1 | 66,99 | 5,22 | 0 | 1,14 | 0 | 0,8 | 0,014 | 0,032 | 0 | 1,8 |
| | | 5 | сушеный урюк | 12,92 | 1478,2 | 146,08 | 94,83 | 132,24 | 2,784 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 0,072 | 0,16 | 0 | 349,8 |
| | | 6 | изюм | 88,92 | 688,9 | 70,4 | 36,54 | 112,23 | 2,61 | 0,7 | 0,53 | 205,8 | 0 | 0,108 | 0,064 | 0 | 3,6 |
| | | 7 | курага | 12,92 | 1425,1 | 140,8 | 91,35 | 127,02 | 2,78 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 0,072 | 0,16 | 0 | 349,8 |
| | | 8 | чернослив | 7,6 | 717,12 | 70,4 | 88,74 | 72,21 | 2,61 | 0,48 | 0,26 | 3,52 | 1,2 | 0,014 | 0,08 | 0 | 6 |
| 19 | Мука | 1 | мука пшеничная | 2,28 | 101,26 | 15,84 | 13,92 | 74,82 | 1,04 | 1,32 | 5,28 | 19,36 | 0 | 0,122 | 0,032 | 0 | 0 |
| | | 2 | мука ржаная обдирная | 1,52 | 290,5 | 29,92 | 52,2 | 164,43 | 3,05 | 3,43 | 12,67 | 33,44 | 0 | 0,252 | 0,104 | 0 | 0 |
| | | 3 | мука ржаная обойная | 2,28 | 328,68 | 37,84 | 65,25 | 222 72 | 3,57 | 0 | 15,84 | 44 | 0 | 0,302 | 0,12 | 0 | 1,2 |
| 20 | Соль йодированная | 1 | соль поваренная йодированная | 29419,6 | 7,47 | 323,84 | 19,14 | 65,25 | 2,52 | 3520 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Прочие продукты | 1 | дрожжи прессованные | 15,96 | 489,7 | 23,76 | 44,37 | 348 | 2,78 | 3,52 | 0 | 0 | 0 | 0,432 | 0,544 | 0 | 0 |
| | | 2 | крахмал картофельный | 4,56 | 12,45 | 35,2 | 0 | 66,99 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 3 | крахмал кукурузный | 22,8 | 12,45 | 14,96 | 0,87 | 17,4 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 4 | чай черный байховый | 62,32 | 2058,4 | 435,6 | 382,8 | 717,75 | 71,34 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,05 | 0,8 | 0 | 30 |
| | | 5 | какао-порошок | 9,88 | 1252,5 | 112,64 | 369,75 | 569,85 | 19,14 | 0 | 0 | 215,6 | 0 | 0,072 | 0,16 | 0 | 1,8 |
| | | 6 | кофейный напиток | 9,88 | 1252,5 | 112,64 | 369,75 | 569,85 | 19,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,072 | 0,16 | 0 | 1,8 |
| | | 7 | лавровый лист | 17,48 | 439,07 | 733,92 | 104,4 | 98,31 | 37,41 | 0 | 2,46 | 0 | 18,6 | 0,006 | 0,337 | 0 | 185,4 |
| | | 8 | зелень сушеная | 32,68 | 278,05 | 196,24 | 60,9 | 80,91 | 1,392 | 2,02 | 2,38 | 15,66 | 40 | 0,022 | 0,08 | 0 | 450 |
| | | 9 | перец черный | 15,2 | 1103,1 | 389,84 | 148,77 | 137,46 | 8,439 | 0 | 4,31 | 30,1 | 0 | 0,078 | 0,144 | 0 | 16,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | горошком | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

* Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002. - 236 с.

**Химический состав
пищевой продукции, которая может быть использована в меню без дополнительной термической обработки (значения приведены на 100
грамм пищевой продукции)***

Таблица 2.1

| N | Группа пищевой продукции | N | Наименование пищевой продукции | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | | | Жиры, г | | | Углеводы, г |
|---|-----------------------------|----|------------------------------------|-------------------------------|----------|---------------------|----------------------|---------|---------------------|----------------------|-------------|
| | | | | | всего | в т.ч. жив. происх. | В т.ч. раст. происх. | Всего | в т.ч. жив. происх. | В т.ч. раст. происх. | |
| 1 | Молоко и молочная продукция | 1 | молоко 3.2% м.д.ж. | 59,2 | 2,9 | 2,9 | 0 | 3,2 | 3,2 | 0 | 4,7 |
| | | 2 | молоко 2.5% м.д.ж. | 53,3 | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4,8 |
| | | 3 | кефир 2.5% м.д.ж. | 50,1 | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4 |
| | | 4 | кефир 3.2% м.д.ж. | 56,8 | 2,9 | 2,9 | 0 | 3,2 | 3,2 | 0 | 4,1 |
| | | 5 | варенец 2.5% м.д.ж. | 50,5 | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4,1 |
| | | 6 | ряженка 2.5% м.д.ж. | 50,9 | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4,2 |
| | | 7 | ацидофилин 3.2% м.д.ж. | 55,6 | 2,9 | 2,9 | 0 | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,8 |
| | | 8 | бифидок 2.5% м.д.ж. | 58,1 | 3,4 | 3,4 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 5,5 |
| | | 9 | снежок 2.5% м.д.ж. | 76,5 | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 10,8 |
| | | 10 | простокваша 3.2% м.д.ж. | 56,8 | 2,9 | 2,9 | 0 | 3,2 | 3,2 | 0 | 4,1 |
| | | 11 | простокваша 4% м.д.ж. Мечниковская | 63,6 | 2,8 | 2,8 | 0 | 4 | 4 | 0 | 4,1 |
| | | 12 | йогурт 1.5% м.д.ж. | 53,5 | 4,1 | 4,1 | 0 | 1,5 | 1,5 | 0 | 5,9 |
| | | 13 | йогурт 2.0% м.д.ж. | 62 | 4,5 | 4,5 | 0 | 2 | 2 | 0 | 6,5 |
| | | 14 | йогурт 2.5% м.д.ж. | 58,1 | 3,4 | 3,4 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 5,5 |
| | | 15 | йогурт 3.2% м.д.ж. | 62,8 | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,5 |
| | | 16 | "Тонус" 2,5% м.д.ж. | 50,5 | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4,1 |
| 2 | Сыр | 1 | сыр российский | 358,3 | 23,2 | 23,2 | 0 | 29,5 | 29,5 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|---|------------------------------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|
| | | 2 | сыр голландский | 344,6 | 26,3 | 26,3 | 0 | 26,6 | 26,6 | 0 | 0 |
| | | 3 | сыр пошехонский | 338,9 | 26 | 26 | 0 | 26,1 | 26,1 | 0 | 0 |
| | | 4 | сыр советский | 377,5 | 24,4 | 24,4 | 0 | 31,1 | 31,1 | 0 | 0 |
| 3 | Масло сливочное | 1 | масло сливочное 72.5% м.д.ж. | 660,9 | 0,8 | 0,8 | 0 | 72,5 | 72,5 | 0 | 1,3 |
| | | 2 | масло сливочное 82.5% м.д.ж. | 748,1 | 0,6 | 0,6 | 0 | 82,5 | 82,5 | 0 | 0,8 |
| 4 | Рыба | 1 | сельдь слабосоленая | 144,5 | 17 | 17 | 0 | 8,5 | 8,5 | 0 | 0 |
| 5 | Овощи | 1 | капуста белокочанная | 26,9 | 1,8 | 0 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,7 |
| | | 2 | томат | 21,4 | 1,1 | 0 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 3,8 |
| | | 3 | огурец | 14,1 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,5 |
| | | 4 | морковь | 33,7 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 6,9 |
| | | 5 | лук репчатый | 40,2 | 1,4 | 0 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0,2 | 8,2 |
| | | 6 | перец сладкий | 25,7 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 4,9 |
| | | 7 | укроп | 39,7 | 2,5 | 0 | 2,5 | 0,5 | 0 | 0,5 | 6,3 |
| | | 8 | лук зеленый | 18,9 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 3,2 |
| | | 9 | петрушка (зелень) | 48,8 | 3,7 | 0 | 3,7 | 0,4 | 0 | 0,4 | 7,6 |
| 6 | Масло растительное | 1 | масло подсолнечное | 899,1 | 0 | 0 | 0 | 99,9 | 0 | 99,9 | 0 |
| | | 2 | масло оливковое | 898,2 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 0 | 99,8 | 0 |
| | | 3 | масло горчичное | 898,2 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 0 | 99,8 | 0 |
| | | 4 | масло льняное | 898,2 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 0 | 99,8 | 0 |
| 7 | Фрукты | 1 | яблоко | 44,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 9,8 |
| | | 2 | апельсин | 37,8 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,2 | 8,1 |
| | | 3 | мандарин | 35 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,2 | 7,5 |
| | | 4 | банан | 94,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0,5 | 0 | 0,5 | 21 |
| | | 5 | груша | 45,5 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,3 | 10,3 |
| | | 6 | лимон | 16,5 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 3 |
| | | 7 | абрикос | 40,5 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 9 |
| 8 | Ягоды | 1 | смородина черная | 36,8 | 1 | 0 | 1 | 0,4 | 0 | 0,4 | 7,3 |
| | | 2 | черешня | 50,4 | 1,1 | 0 | 1,1 | 0,4 | 0 | 0,4 | 10,6 |
| | | 3 | клубника | 21,2 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 4,8 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|------------------------------------|-------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| | | 4 | клюква | 18,6 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0 | 0,2 | 3,7 |
| | | 5 | брусника | 40,1 | 0,7 | 0 | 0,7 | 0,5 | 0 | 0,5 | 8,2 |
| | | 6 | малина | 40,9 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 8,3 |
| | | 7 | облепиха | 76,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | 5,4 | 0 | 5,4 | 5,7 |
| | | 8 | черника | 40,2 | 1,1 | 0 | 1,1 | 0,6 | 0 | 0,6 | 7,6 |
| 9 | Орехи | 1 | кешью | 600,5 | 18,5 | 0 | 18,5 | 48,5 | 0 | 48,5 | 22,5 |
| | | 2 | миндаль | 609,7 | 18,6 | 0 | 18,6 | 53,7 | 0 | 53,7 | 13 |
| | | 3 | фундук | 651,1 | 15 | 0 | 15 | 61,5 | 0 | 61,5 | 9,4 |
| | | 4 | грецкий орех | 656,4 | 16,2 | 0 | 16,2 | 60,8 | 0 | 60,8 | 11,1 |
| | | 5 | ореховая смесь | 620,5 | 17,4 | 0 | 17,4 | 54,6 | 0 | 54,6 | 15,0 |
| 10 | Хлеб | 1 | хлеб пшеничный | 234,4 | 7,6 | 0 | 7,6 | 0,8 | 0 | 0,8 | 49,2 |
| | | 2 | хлеб ржаной | 170,8 | 6,6 | 0 | 6,6 | 1,2 | 0 | 1,2 | 33,4 |
| | | 3 | хлеб ржано-пшеничный | 195,6 | 6,6 | 0 | 6,6 | 1,2 | 0 | 1,2 | 39,6 |
| | | 4 | хлеб бородинский | 198,1 | 6,8 | 0 | 6,8 | 1,3 | 0 | 1,3 | 39,8 |
| | | 5 | хлеб украинский | 195,6 | 6,6 | 0 | 6,6 | 1,2 | 0 | 1,2 | 39,6 |
| 11 | Прочие продукты | 1 | сахар | 399,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99,8 |
| | | 2 | джем фруктовый | 289,6 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 71,9 |
| | | 3 | молоко сгущ. с сахаром 5,0% м.д.ж. | 294,2 | 7,1 | 7,1 | 0 | 5 | 5 | 0 | 55,2 |
| | | 4 | молоко сгущ. с сахаром 8,5% м.д.ж. | 327,3 | 7,2 | 7,2 | 0 | 8,5 | 8,5 | 0 | 55,5 |
| | | 5 | мёд | 324,4 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 80,3 |
| | | 6 | соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Таблица 2.2

| N | Группа пищевой продукции | N | Наименование пищевой продукции | Минеральные вещества | | | | | | | | | Водорастворимые витамины | | | Жирорастворимые витамины | |
|---|-----------------------------|----|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|--------------------------|--------|--------|--------------------------|------------------|
| | | | | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг | C, мг | B1, мг | B2, мг | D, мкг | A, мкг рет, экв. |
| 1 | Молоко и молочная продукция | 1 | молоко 3.2% м.д.ж. | 50 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0 | 22 |
| | | 2 | молоко 2.5% м.д.ж. | 50 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 1,3 | 0,04 | 0,15 | 0 | 22 |
| | | 3 | кефир 2.5% м.д.ж. | 50 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,7 | 0,04 | 0,17 | 0 | 22 |
| | | 4 | кефир 3.2% м.д.ж. | 50 | 146 | 120 | 14 | 95 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,7 | 0,03 | 0,17 | 0 | 22 |
| | | 5 | варенец 2.5% м.д.ж. | 51 | 144 | 118 | 16 | 96 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,8 | 0,03 | 0,13 | 0,03 | 22 |
| | | 6 | ряженка 2.5% м.д.ж. | 50 | 146 | 124 | 14 | 92 | 0,1 | 9 | 1 | 20 | 0,3 | 0,02 | 0,13 | 0 | 22 |
| | | 7 | ацидофилин 3.2% м.д.ж. (натуральный) | 0 | 145 | 120 | 15 | 98 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,04 | 0,16 | 0 | 22 |
| | | 8 | бифидок 2.5% м.д.ж. | 35 | 129 | 108 | 16 | 94 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0,24 | 0,2 | 0 | 22 |
| | | 9 | снежок 2.5% м.д.ж. | 50 | 136 | 121 | 15 | 94 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,9 | 0,03 | 0,13 | 0,03 | 22 |
| | | 10 | простокваша 3.2% м.д.ж. | 51 | 144 | 118 | 16 | 96 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,8 | 0,03 | 0,13 | 0 | 22 |
| | | 11 | простокваша 4% м.д.ж. | 50 | 146 | 124 | 14 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,04 | 0,13 | 0 | 33 |
| | | 12 | йогурт 1.5% м.д.ж. | 50 | 152 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,6 | 0,03 | 0,15 | 0 | 10 |
| | | 13 | йогурт 2.0% м.д.ж. | 50 | 152 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,6 | 0,03 | 0,15 | 0 | 10 |
| | | 14 | йогурт 2.5% м.д.ж. | 35 | 129 | 108 | 16 | 94 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0,24 | 0,2 | 0 | 22 |
| | | 15 | йогурт 3.2% м.д.ж. | 52 | 147 | 122 | 15 | 96 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,6 | 0,04 | 0,2 | 0 | 22 |
| | | 16 | "Тонус" 2,5% м.д.ж. | 51 | 144 | 118 | 16 | 96 | 0,1 | 9 | 2 | 20 | 0,8 | 0,03 | 0,14 | 0 | 22 |
| 2 | Сыр | 1 | сыр российский | 810 | 88 | 880 | 35 | 500 | 1 | 0 | 14,5 | 0 | 0,7 | 0,04 | 0,3 | 0,96 | 260 |
| | | 2 | сыр голландский | 1100 | 100 | 1000 | 55 | 600 | 0,7 | 0 | 14,5 | 0 | 0,7 | 0,03 | 0,38 | 0,86 | 210 |
| | | 3 | сыр пошехонский | 860 | 95 | 1000 | 45 | 640 | 1 | 0 | 14,5 | 0 | 0,8 | 0,03 | 0,3 | 0,84 | 230 |
| | | 4 | сыр советский | 710 | 120 | 950 | 50 | 680 | 0,9 | 0 | 14,5 | 0 | 0,7 | 0,05 | 0,46 | 1 | 270 |
| 3 | Масло сливочное | 1 | масло сливочн. 72.5% м.д.ж. | 15 | 30 | 24 | 0 | 30 | 0,2 | 0 | 1 | 2,8 | 0 | 0,01 | 0,12 | 1,3 | 450 |
| | | 2 | масло сливочн. 82.5% м.д.ж. | 7 | 15 | 12 | 0 | 19 | 0,2 | 0 | 1 | 2,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 653 |
| 4 | Рыба | 1 | сельдь слабосоленая | 4800 | 215 | 80 | 40 | 270 | 1,1 | 40 | 36,5 | 380 | 0 | 0,02 | 0,13 | 3 | 20 |
| 5 | Овощи | 1 | капуста белокочанная | 13 | 300 | 48 | 16 | 31 | 0,6 | 3 | 0,3 | 10 | 45 | 0,03 | 0,04 | 0 | 3 |
| | | 2 | томат | 3 | 290 | 14 | 20 | 26 | 0,9 | 2 | 0,4 | 20 | 25 | 0,06 | 0,04 | 0 | 133 |
| | | 3 | огурец | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,6 | 3 | 0,3 | 17 | 10 | 0,03 | 0,04 | 0 | 10 |
| | | 4 | морковь | 21 | 200 | 27 | 38 | 55 | 0,7 | 5 | 0,1 | 55 | 5 | 0,06 | 0,07 | 0 | 2000 |
| | | 5 | лук репчатый | 4 | 175 | 31 | 14 | 58 | 0,8 | 3 | 0,5 | 31 | 10 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 |
| | | 6 | перец сладкий | 2 | 163 | 8 | 7 | 16 | 0,5 | 3 | 0,1 | 7 | 200 | 0,08 | 0,09 | 0 | 250 |
| | | 7 | укроп | 43 | 335 | 223 | 70 | 93 | 1,6 | 2,3 | 2,7 | 17,8 | 100 | 0,03 | 0,1 | 0 | 750 |
| | | 8 | лук зеленый | 10 | 259 | 100 | 18 | 26 | 1 | 1,5 | 0,5 | 70 | 30 | 0,02 | 0,1 | 0 | 333 |
| | | 9 | петрушка (зелень) | 34 | 800 | 245 | 85 | 95 | 1,9 | 4,3 | 0,1 | 230 | 150 | 0,05 | 0,05 | 0 | 950 |
| 6 | Масло растительное | 1 | масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 2 | масло оливковое | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 3 | масло горчичное | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 |
| | | 4 | масло льняное | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Фрукты | 1 | яблоко | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 | 10 | 0,03 | 0,02 | 0 | 5 |
| | | 2 | апельсин | 13 | 197 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 2 | 0,5 | 17 | 60 | 0,04 | 0,03 | 0 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|----|--|-------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|-------|-----|------|------|---|-----|
| | | 3 | мандарин | 12 | 155 | 35 | 11 | 17 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 150,3 | 38 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10 |
| | | 4 | банан | 31 | 348 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0,05 | 1 | 2,2 | 10 | 0,04 | 0,05 | 0 | 20 |
| | | 5 | груша | 14 | 155 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | 1 | 0,1 | 10 | 5 | 0,02 | 0,03 | 0 | 2 |
| | | 6 | лимон | 11 | 163 | 40 | 12 | 22 | 0,6 | 0,1 | 0,4 | 10 | 40 | 0,04 | 0,02 | 0 | 2 |
| | | 7 | абрикос | 3 | 305 | 28 | 8 | 26 | 0,7 | 1 | 0,1 | 11 | 10 | 0,03 | 0,06 | 0 | 267 |
| 8 | Ягоды | 1 | смородина черная | 32 | 350 | 36 | 31 | 33 | 1,3 | 1 | 1,1 | 17 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0 | 17 |
| | | 2 | черешня | 13 | 233 | 33 | 24 | 28 | 1,8 | 2 | 1,8 | 2 | 15 | 0,01 | 0,01 | 0 | 25 |
| | | 3 | клубника | 12 | 119 | 14 | 8 | 11 | 0,6 | 1 | 0,4 | 18 | 15 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
| | | 4 | клюква | 1 | 119 | 14 | 15 | 11 | 0,6 | 0,06 | 0,1 | 10 | 15 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
| | | 5 | брусника | 7 | 90 | 25 | 7 | 16 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,01 | 0,02 | 0 | 8 |
| | | 6 | малина | 10 | 224 | 40 | 22 | 37 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 3 | 25 | 0,02 | 0,05 | 0 | 33 |
| | | 7 | облепиха | 4 | 193 | 22 | 30 | 9 | 1,4 | 1,1 | 0,97 | 11,9 | 200 | 0,03 | 0,05 | 0 | 250 |
| | | 8 | черника | 6 | 51 | 16 | 6 | 13 | 0,7 | 10,9 | 0,1 | 73,9 | 10 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 |
| 9 | Орехи | 1 | кешью | 16 | 553 | 47 | 270 | 206 | 3,8 | 11,1 | 11,7 | 21 | 0,5 | 0,5 | 0,22 | 0 | 0 |
| | | 2 | миндаль | 10 | 748 | 273 | 234 | 473 | 4,2 | 2 | 2,5 | 91 | 1,5 | 0,25 | 0,65 | 0 | 3 |
| | | 3 | фундук | 3 | 717 | 170 | 172 | 299 | 3 | 0,2 | 2,4 | 17 | 1,1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 2 |
| | | 4 | грецкий орех | 3 | 664 | 124 | 198 | 364 | 2,3 | 3,1 | 4,9 | 685 | 5,8 | 0,39 | 0,12 | 0 | 8 |
| | | 5 | ореховая смесь | 9,7 | 673 | 163,7 | 225,2 | 326,3 | 3,7 | 4,4 | 5,5 | 0 | 1,1 | 0,35 | 0,32 | 0 | 1,7 |
| 10 | Хлеб | 1 | хлеб пшеничный | 499 | 93 | 20 | 14 | 65 | 1,1 | 3,2 | 6 | 14,5 | 0 | 0,11 | 0,03 | 0 | 0 |
| | | 2 | хлеб ржаной | 610 | 245 | 35 | 47 | 158 | 3,9 | 0 | 30,9 | 0 | 0 | 0,18 | 0,08 | 0 | 0 |
| | | 3 | хлеб ржано-пшеничный | 406 | 235 | 29 | 47 | 150 | 3,9 | 4,4 | 5,5 | 24 | 0 | 0,17 | 0,08 | 0 | 0 |
| | | 4 | хлеб бородинский | 246 | 235 | 47 | 49 | 157 | 3,9 | 4,4 | 5,5 | 24 | 0 | 0,18 | 0,08 | 0 | 1 |
| | | 5 | хлеб украинский | 406 | 235 | 29 | 47 | 150 | 3,9 | 4,4 | 5,5 | 24 | 0 | 0,17 | 0,08 | 0 | 0 |
| 11 | Прочие продукты | 1 | сахар | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 2 | джем фруктовый | 2 | 152 | 12 | 9 | 18 | 0,4 | 3,2 | 6 | 14,5 | 2,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 50 |
| | | 3 | молоко сгущенное с сахаром 5,0% м.д.ж. | 130 | 380 | 317 | 34 | 229 | 0,2 | 7 | 3 | 35 | 1 | 0,06 | 0,2 | 0 | 28 |
| | | 4 | молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж. | 130 | 365 | 307 | 34 | 219 | 0,2 | 7 | 3 | 35 | 1 | 0,06 | 0,38 | 0 | 47 |
| | | 3# | мёд | 10 | 36 | 14 | 3 | 18 | 0,8 | 2 | 0 | 100 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 |
| | | 4 | соль поваренная йодированная | 38710 | 9 | 368 | 22 | 75 | 2,9 | 4000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации

А.Ю. Попова