

# **"МР 2.4.0260-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 04.10.2021)**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

А.Ю.ПОПОВА

4 октября 2021 г.

## **2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.0260-21**

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская), ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Г.П. Ивлева, С.П. Романенко, П.А. Вейних) при участии Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (М.И. Сорокина), Управления Роспотребнадзора по Брянской области (Т.Н. Самойленко), Управления Роспотребнадзора по Московской области (Е.В. Черныш), Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия (Панченко Г.А.), Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Фомичева Г.Б.), ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области" (О.И. Денисова), ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)" (Е.П. Сизова), ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве" (В.В. Молдованов).
2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 4 октября 2021 г.

### 3. 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 (не соответствии) 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, уплотненный 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 (не соответствие) 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 <1>, 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 настоящим МР).

<1> Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017, 544 с.

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 (не соответствие) 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).

Приложение 1  
к МР 2.4.0260-21

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА  
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД (ЗНАЧЕНИЯ ПРИВЕДЕНЫ С УЧЕТОМ ПОТЕРЬ  
ПРИ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ НА 100 ГРАММ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ) <2>**

<2> 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.

Таблица 1.1

Группа пищевой N продукции	Наименование пищевой продукции	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г
----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------	---------	-----------------

			в т.ч.		в т.ч.		в т.ч.		в т.ч.	
			жив.	раст.	жив.	раст.	жив.	раст.	жив.	раст.
			всего происх		всего происх		всего происх		всего происх	
			0	.	.	0	.	.	0	.
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	
	свинина мясная									
	5 нежир.	283,7	14,2	13,8	0	24,4	24,4	0	2,2	
	6 курица бройлер	214,2	17,1	17,1	0	16,2	16,2	0	0,4	
	7 (цыпленок) куриная грудка	197,8	17,6	17,6	0	14,2	14,2	0	0,4	
	8 (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		
Субпродукт										
2 ы	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 сельдь	139,4	18,8	18,8	0	7,1	7,1	0	0	
	4 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	
	1 0 горбуша	128,6	19,3	19,3	0	5,7	5,7	0	0	
1 1 горбуша консерв.	124,5	19,6	19,6	0	5,1	5,1	0	0		
1 2 сайра консерв.	253,3	17,2	17,2	0	20,5	20,5	0	0		
Крупы,										
4 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
	1								
	0 крупа полбы	290,5	13,7	0	13,7	2,1	0	2,1	54,1
	1 крупа пшеничная								
	1 "Артек"	300,2	10,3	0	10,3	1,1	0	1,1	62,3
	1 крупа пшеничная								
	2 "Полтавская"	300,7	10,8	0	10,8	1,1	0	1,1	61,8
	1								
	3 крупа рисовая	303,6	6,6	0	6,6	0,9	0	0,9	67,3
	1								
	4 крупа ячневая	286,0	9,4	0	9,4	1,1	0	1,1	59,5
	1								
	5 хлопья "Геркулес"	320,3	11,6	0	11,6	5,5	0	5,5	56,2
	1								
	6 крупа пшенная	311,4	10,8	0	10,8	2,9	0	2,9	60,5
	1								
	7 толокно	330,8	11,8	0	11,8	5,3	0	5,3	59,1
	1								
	8 булгур	287,3	11,6	0	11,6	1,1	0	1,1	57,7
	макаронные								
Макаронные	изделия (не								
5 изделия	1 яичные)	308,3	10,3	0	10,3	1,1	0	1,1	64,2
	макаронные								
	2 изделия (яичные)	312,5	10,6	0	10,6	1,8	0	1,8	63,3
Молоко	и								
молочная									
6 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
	сливки 10.0%								
	3 м.д.ж	105,7	2,5	2,5	0	8,8	8,8	0	4,1
	сливки 20.0%								
	4 м.д.ж	182,4	2,4	2,4	0	17,6	17,6	0	3,6
	сливки 35.0%								
	5 м.д.ж	297,1	2,1	2,1	0	30,8	30,8	0	2,9
	молоко сгущ. с								
	сахаром 5,0%								
	6 м.д.ж.	267,2	6,7	6,7	0	4,4	4,4	0	50,2
	молоко сгущ. с								
	сахаром 8,5%								
	7 м.д.ж.	296,4	6,8	6,8	0	7,5	7,5	0	50,5

		молоко								
		концентрированно								
	8 е 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	
	сметана 15.0%									
9	Сметана 1 м.д.ж	141,7	2,4	2,4	0	13,2	13,2	0	3,3	
	сметана 20.0%									
	2 м.д.ж	180,2	2,4	2,4	0	17,6	17,6	0	3,1	
1	Масло сливочное									
0	сливочное 1 72.5% м.д.ж	581,9	0,8	0,8	0	63,8	63,8	0	1,2	
	масло сливочное									
	2 82.5% м.д.ж	658,6	0,6	0,6	0	72,6	72,6	0	0,7	
1	масло									
1	Масло раст. 1 подсолнечное	791,2	0	0	0	87,9	0	87,9	0,0	
1										
2	Яйцо 1 яйцо куриные	141,4	11,9	11,9	0	10,1	10,1	0	0,6	
1										
3	Картофель 1 картофель	70,0	1,9	0	1,9	0,4	0	0,4	14,8	
1	капуста									
4	Овощи 1 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	
1										
	0 брокколи	28,3	2,6	0	2,6	0,4	0	0,4	3,6	
1										
	1 шпинат	20,6	2,7	0	2,7	0,3	0	0,3	1,8	
1										
	2 капуста цветная	27,1	2,4	0	2,4	0,3	0	0,3	3,8	
	1 сельдерей									
	3 (корень)	30,9	1,2	0	1,2	0,3	0	0,3	5,9	
	огурец									
	1 консервированны									
	4 й	10,0	0,8	0	0,8	0,1	0	0,1	1,5	

	томат								
	1 консервированны								
1	5 й	17,7	1,0	0	1,0	0,1		0,1	3,2
5	Овощи								
	1								
	6 укроп	36,3	2,4	0	2,4	0,4	0	0,4	5,7
	1								
	7 лук зеленый	17,3	1,2	0	1,2	0,1	0	0,1	2,9
	1								
	8 петрушка (корень)	47,2	1,4	0	1,4	0,5	0	0,5	9,2
	1								
	9 петрушка (зелень)	44,7	3,5	0	3,5	0,4	0	0,4	6,9
	2								
	0 томатное пюре	56,5	3,4	0	3,4	0,0	0	0,0	10,7
1									
6	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
1									
7	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
	8 черника	36,6	1,0	0	1,0	0,5	0	0,5	6,9
1	смесь								
8	Сухофрукты								
	1 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
	8 чернослив	223,5	2,2	0	2,2	0,6	0	0,6	52,3
1									
9	Мука								
	1 мука пшеничная	305,3	10,2	0	10,2	11	0	1,1	63,6
	мука ржаная								
	2 обдирная	271,9	8,4	0	8,4	1,5	0	1,5	56,2
	мука ржаная								
	3 обойная	268,2	10,1	0	10,1	1,7	0	1,7	53,2

Соль											
2	йодированная соль поваренная										
0	я	1	йодированная	0	0	0	0	0	0	0	
2	Прочие		дрожжи								
1	продукты	1	прессованные крахмал	100,1	11,9	0	11,9	2,4	0	2,4	7,7
		2	картофельный крахмал	285,0	0,1	0	0,1	0,0	0	0,0	71,2
		3	кукурузный чай черный	312,5	0,9	0	0,9	0,5	0	0,5	76,0
		4	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 перец черный	272,4	7,1	0	7,1	7,4	0	7,4	44,3
		9	горошком	36,3	2,4	0	2,4	0,4	0	0,4	5,7

Таблица 1.2

Группа пищевой	Наименование пищевой	N продукции	N 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
Мясо, птица	1	говядина		270,5		163,5	6,3		55,4								
			49,4	8	7,92	19,14	6	2,35	4	0	4	0	0,043	0,12	0	0	
							146,1	2,3	105,								
			60,8	22,1	7,92	17,4	6	1,74	8	0	6	0	0,058	0,112	0	0	
			58,5	25,1			168,7										
			2	5	8,8	18,27	8	2,35	0	0	22,6	0	0,216	0,544	0	6	
			82,0	28,6,3			179,2	2,3	77,4								
			8	5	10,5	20,88	2	2,61	8	0	4	0	0,101	0,184	0	0	
									2,3								
	5	нежир		46,2	29,9	1,6	2,67	176,8	1,9	8	0	23,4	0	0,45	0,13	0	0
				161,0				143,5	3,5	114,							
	6	курица бройлер		53,2	2	14,08	15,66	5	1,39	2	11,2	4	0,72	0,05	0,12	0	43,2
				195,8					3,5	114,							
	7	(цыпленок) куриная грудка		53,2	8	12,32	16,53	13,9	21,13	2	11,2	4	0,8	0,065	0,12	0	24
				242,3				148,7	5,2	20,0	114,						
	8	(филе)		45,6	6	7,04	74,82	7	1,22	8	6	4	0,72	0,05	0,056	0	5,4
	9	индейка		68,4	17,4	31,0	56,16	5,3	17,4	1,22	0	0	0	0,036	0,176	0	6

Субпродукт	печень	79,0229,9				273,1	5,5	34,9202,							
2 ты	1 говяжья	4	1	7,92	15,66	8	6,00	4	4	4	13,20,2161,752	0	5020,2		
	печень	239,8				233,115,2	48,0								
	2 куриная	68,4	7	13,2	20,88	6	3	0	5	0	0,36	1,68	0	7200	
	язык	211,6				194,8									
	3 говяжий	76	5	7,04	16,53	8	3,57	0	8,27	0	0,086	0,24	0	0	
	сердце								6,4	19,1					
	4 говяжье	76	215,8	6,16	20,01182,74,18	2	8	44	1,6	0,259	0,6	0	12		
Рыба		278,0													
3 (филе)	1 хек	57	5	26,4	30,45208,80,61	141	0	616	0,2	0,086	0,08	1,5	6		
	2 треска	41,8282,2	22	26,1	182,70,44	119	5	616	0,4	0,0650,056	0,9	6			
	3 семга	34,2348,6	13,2	21,75182,70,70	44	2	4	0,4	0,166	0,2	10	24			
	сельдь														
	атлантичес														
	4 кая	76	257,3	52,8	26,1	243,60,87	0	2	0	0,280,058	0,24	4,2	18		
	5 палтус	41,8373,5	26,4	52,2	191,40,61	0	3	0	0	0,0360,088	0	60			
		278,0													
	6 навага	53,2	5	35,2	34,8	208,80,61	132	0	616	0,4	0,1660,072	0	9		
	7 минтай	30,4348,6	35,2	47,85208,80,70	132	9	616	0,2	0,0790,088	0,2	6				
		278,0													
	8 кета	45,6	5	17,6	26,1	174	0,52	44	2	4	0,480,238	0,16	16,3	24	
	9 камбала	53,2265,6	39,6	30,45156,60,61	44	1	4	0,4	0,101	0,12	2,8	9			
	1	278,0													
	0 горбуша	53,2	5	17,6	26,1	174	0,52	44	5	4	0,360,1440,128	0,01	18		
	1 горбуша	527,													
	1 консерв.	4	215,8162,848,72200,10,78	44	35,2	4	0	0,0220,112	10,9	12					
	1 сайра	411,236,5													
	2 консерв.	9	5	13,2	17,4	191,40,55	44	0	4	0	0,022	0	2,8	0	
Крупы,		25,0724,5				286,2	4,4	11,5							
4 бобовые	1 горох	8	9	101,293,09	3	5,92	9	3	26,4	0	0,583	0,12	0	1,2	
		54,7803,4169,8109,6386,2				2,9	25,0								
	2 нут	2	4	4	2	8	2,26	9	8	0	1,6	0,058	0,17	0	9
	3 фасоль	30,4	913	132	89,61417,65,13	6	1	2	0	0,36	0,144	0	0		
		557,7				10,2	3,0	17,2							
	4 чечевица	41,8	6	73,04	69,6	339,3	7	8	5	22	0	0,36	0,168	0	3
	круп					259,2				20,2					
	5 гречневая	2,28315,4	17,6	174	6	5,83	2,9	5,02	4	0	0,31	0,16	0	1,2	

	крупя		122,0					14,9						
	6 кукурузная	5,32	1	17,6	26,1	94,832,35	0	6	0	0	0,0940,056	0		19,8
	крупя													
	7 манная	2,28	107,9	17,6	15,6673,950,87	0	0	17,6	0	0,1010,032	0			0
	крупя		300,4		100,9303,6		3,9	25,473,9						
	8 овсяная	26,6	6	56,32	2	3	3,39	6	3	2	0	0,3530,088	0	0
	крупя		142,7		281,0		33,1							
	9 перловая	7,6	6	33,44	34,8	1	1,57	0	8	0	0	0,0860,048	0	0
	1 крупя		322,0		118,3348,8		10,3							
	0 полбы	6,08	4	23,76	2	7	3,86	0	0	0	0	0,262	0,09	0
	крупя													
	1 пшеничная	12,9			240,1		0,0	62,2						
	1 "Артек"	2	190,9	35,2	52,2	2	4,09	1	2	0	0	0,216	0,08	0
	крупя													
	пшеничная													
	1 "Полтавска	12,9			227,0		62,2							
	2 я"	2	190,9	35,2	52,2	7	3,83	0	2	0	0	0,216	0,08	0
Крупы,	1 крупя						1,2	13,2						
5 бобовые	3 рисовая	9,12	83	7,04	43,5	130,50,87	3	9	44	0	0,0580,032	0		0
	1 крупя		170,1		298,4		33,1							
	4 ячневая	11,4	5	70,4	43,5	1	1,57	0	8	79,2	0	0,1940,064	0	0
	1 хлопья				112,2285,3		5,2	25,4						
	5 "Геркулес"	15,2273,945,76	3	6	3,13	8	3	39,6	0	0,324	0,08	0		0
	1 крупя		175,1		202,7		3,9	24,6						
	6 пшеничная	7,6	3	23,7672,21	1	2,35	6	2,38	4	0	0,3020,032	0		1,8
	1		17,4291,3		282,7									
	7 толокно	8	3	51,0496,57	5	2,61	0	0	0	0	0,1580,048	0		0
	1		12,9		142,6									
	8 булгур	2	340,3	30,8	8	261	2,14	0	2,02	0	0	0,144	0,08	0
Макаронн	макар. изд.		102,0				1,3	20,2						
6 ые изделия	1 (не яичные)	2,28	9	16,7213,9275,691,39	2	0	4	0	0,1220,032	0				0
	макар. изд.		12,9109,5				3,7	28,1						
	2 (яичные)	2	6	21,1214,7992,221,83	8	0	6	0	0,1220,064	0				10,8
Молоко и														
молочная	молоко		121,1				7,9							
7 продукция	1 3.2% м.д.ж	38	8	105,612,18	78,3	0,09	2	1,76	17,60,520,029	0,12	0			13,2
	молоко		121,1				7,9							
	2 2.5% м.д.ж	38	8	105,612,18	78,3	0,09	2	1,76	17,60,520,029	0,12	0			13,2
	сливки		102,9				7,9	14,9						
	3 10.0% м.д.ж	30,4	2	79,2	8,7	72,210,09	2	0,35	6	0,2	0,022	0,08	0	39
	сливки						7,9	14,9						
	4 20.0% м.д.ж	26,690,4775,68	6,96	52,2	0,17	2	0,35	6	0,120,0220,088	0,1				96
	сливки		23,5				7,9	14,9						
	5 35.0% м.д.ж	6	74,7	75,68	6,09	50,460,17	2	0,35	6	0,080,0140,088	0			162





			10,6128,6					0,8						
	4 груша	4	5	16,7210,4413,922,00	8	0,09	8,8	2	0,0140,024	0			1,2	
			135,2					0,0						
	5 лимон	8,36	9	35,2 10,4419,140,52	9	0,35	8,8	16	0,0290,016	0			1,2	
			253,1					0,8						
	6 абрикос	2,28	5	24,64 6,96 22,620,61	8	0,09	9,68	4	0,0220,048	0			160,2	
1	смородина	24,3						0,8	14,9					
7 Ягоды	1 черная	2	290,531,6826,9728,711,13	8	0,97	6	80	0,0220,032	0				10,2	
			193,3					1,7						
	2 черешня	9,88	9	29,0420,8824,361,57	6	1,58	1,76	6	0,0070,008	0			15	
								0,8	15,8					
	3 клубника	9,1298,7712,32	6,96	9,57 0,52	8	0,35	4	6	0,0140,016	0			0	
								0,0						
	4 клюква	0,7698,7712,3213,05	9,57	0,52	5	0,09	8,8	6	0,0140,016	0			0	
	5 брусника	5,32	74,7	22	6,09	13,920,35	0	0	6	0,0070,016	0		4,8	
			185,9					0,2						
	6 малина	7,6	2	35,2 19,1432,191,04	6	0,18	2,64	10	0,014 0,04	0			19,8	
			160,1					0,9	10,4					
	7 облепиха	3,04	9	19,36 26,1 7,83 1,22	7	0,85	7	80	0,022 0,04	0			150	
								9,5	65,0					
	8 черника	4,5642,3314,08	5,22	11,310,61	9	0,09	3	4	0,0070,016	0			0	
	смесь													
1 Сухофрукт	сухофрукто		197,7	17,22										
8 Ы	1 в	0	0	4	8,439	6	0,26	0	0	0	0,080,0020,008	0	60	
	сушеная	82,81062,												
	2 вишня	4	4	162,8113,1130,56,09	0	0	0	8	0,0650,096	0			0	
	сушеная		723,7					1,56						
	3 груша	6,08	6	94,1657,4280,04	6	0	0,18	0	3,2	0,022 0,08	0		0	
	сушеные													
	4 яблоки	9,12481,497,68	26,1	66,995,22	0	1,14	0	0,8	0,0140,032	0			1,8	
	сушеный	12,91478,146,0		132,22,78										
	5 урюк	2	2	8	94,83	4	4	0	0	0	1,6 0,072 0,16	0	349,8	
		88,9			112,2			205,						
	6 изюм	2	688,9	70,4 36,54	3	2,61	0,7 0,53	8	0	0,1080,064	0		3,6	
			12,91425,		127,0									
	7 курага	2	1	140,891,35	2	2,78	0	0	0	1,6 0,072 0,16	0		349,8	
			717,1					0,4						
	8 чернослив	7,6	2	70,4 88,7472,212,61	8	0,26	3,52	1,2	0,014 0,08	0			6	
1	мука	101,2						1,3	19,3					
9 Мука	1 пшеничная	2,28	6	15,8413,9274,821,04	2	5,28	6	0	0,1220,032	0			0	
	мука													
	ржаная				164,4	3,4	12,633,4							
	2 обдирная	1,52290,529,92	52,2	3	3,05	3	7	4	0	0,2520,104	0		0	



Группа пищевой N продукции	Наименовани е пищевой N продукции	Энергетическа я ценность, ккал	Белки, г			Жиры, г			Углеводы , г
			в т.ч. жив. всег	В т.ч. раст. Происх	Происх	в т.ч. жив. всег	В т.ч. раст. Происх	Происх	
			о	.	.	о	.	.	
Молоко и молочная 1 продукция	молоко 3.2% м.д.ж	59,2	2,9	2,9	0	3,2	3,2	0	4,7
	молоко 2.5% м.д.ж	53,3	2,9	2,9	0	2,5	2,5	0	4,8
	кефир 2.5% м.д.ж	50,1	2,9	2,9	0	2,5	2,5	0	4
	кефир 3.2% м.д.ж	56,8	2,9	2,9	0	3,2	3,2	0	4,1
	варенец 2.5% м.д.ж	50,5	2,9	2,9	0	2,5	2,5	0	4,1
	ряженка 2.5% м.д.ж	50,9	2,9	2,9	0	2,5	2,5	0	4,2
	ацидофилин 3.2% м.д.ж	55,6	2,9	2,9	0	3,2	3,2	0	3,8
	бифидок 2.5% м.д.ж	58,1	3,4	3,4	0	2,5	2,5	0	5,5
	снежок 2.5% м.д.ж	76,5	2,7	2,7	0	2,5	2,5	0	10,8
	простокваша 3.2% м.д.ж	56,8	2,9	2,9	0	3,2	3,2	0	4,1
	простокваша 4% м.д.ж								
	Мечниковска 1 я	63,6	2,8	2,8	0	4	4	0	4,1
	йогурт 1.5% м.д.ж	53,5	4,1	4,1	0	1,5	1,5	0	5,9
	йогурт 2.0% м.д.ж	62	4,5	4,5	0	2	2	0	6,5
	йогурт 2.5% м.д.ж	58,1	3,4	3,4	0	2,5	2,5	0	5,5
	йогурт 3.2% м.д.ж	62,8	5	5	0	3,2	3,2	0	3,5
	"Тонус" 2,5% м.д.ж.	50,5	2,9	2,9	0	2,5	2,5	0	4,1
	сыр								
	2 Сыр	1 российский	358,3	23,2	23,2	0	29,5	29,5	0

		сыр								
	2	голландский	344,6	26,3	26,3	0	26,6	26,6	0	0
		сыр								
	3	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
		масло								
Масло		сливочное								
3 сливочное	1	72.5% м.д.ж	660,9	0,8	0,8	0	72,5	72,5	0	1,3
		масло								
		сливочное								
	2	82.5% м.д.ж	748,1	0,6	0,6	0	82,5	82,5	0	0,8
		сельдь								
4 Рыба	1	слабосоленая	144,5	17	17	0	8,5	8,5	0	0
		капуста								
5 Овощи	1	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
		петрушка								
	9	(зелень)	48,8	3,7	0	3,7	0,4	0	0,4	7,6
Масло		растительно								
6 е		масло								
	1	подсолнечное	899,1	0	0	0	99,9	0	99,9	0
		масло								
	2	оливковое	898,2	0	0	0	99,8	0	99,8	0
		масло								
	3	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
		смородина								
8 Ягоды	1	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 ореховая	656,4	16,2	0	16,2	60,8	0	60,8	11,1
	5 смесь	620,5	17,4	0	17,4	54,6	0	54,6	15,0
1	хлеб								
0 Хлеб	1 пшеничный	234,4	7,6	0	7,6	0,8	0	0,8	49,2
	2 хлеб ржаной хлеб ржано-	170,8	6,6	0	6,6	1,2	0	1,2	33,4
	3 пшеничный хлеб	195,6	6,6	0	6,6	1,2	0	1,2	39,6
	4 бородинский хлеб	198,1	6,8	0	6,8	1,3	0	1,3	39,8
	5 украинский	195,6	6,6	0	6,6	1,2	0	1,2	39,6
1 Прочие									
1 продукты	1 сахар джем	399,2	0	0	0	0	0	0	99,8
	2 фруктовый молоко сгущ. С сахаром	289,6	0,5	0	0,5	0	0	0	71,9
	3 5,0% м.д.ж. молоко сгущ. С сахаром	294,2	7,1	7,1	0	5	5	0	55,2
	4 8,5% м.д.ж.	327,3	7,2	7,2	0	8,5	8,5	0	55,5
	5 мед	324,4	0,8	0	0,8	0	0	0	80,3
	6 йодированная соль поваренная	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблица 2.2

Группа пищевой N продукции	Наименован ие пищевой N продукции	Минеральные вещества										Водорастворим ые витамины			Жирорастворим ые 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.
Молоко и молочная 1 продукция	и молоко 3.2% 1 м.д.ж	14	50	6	120	14	90	1	9	2	20	1,3	0,04	0,15	0	22



	масло сливочн.															
	2 82.5% м.д.ж	7	15	12	0	19	2	0	1	2,8	0	0	0,1	1	653	
	сельдь слабосолена		21				1,		36,							
4 Рыба	1 я	4800	5	80	40	270	1	40	5	380	0	0,02	0,13	3	20	
	капуста белокочанна		30				0,									
5 Овощи	1 я	13	0	48	16	31	6	3	0,3	10	45	0,03	0,04	0	3	
	2 томат	3	0	14	20	26	9	2	0,4	20	25	0,06	0,04	0	133	
	огурец	8	1	23	14	42	6	3	0,3	17	10	0,03	0,04	0	10	
	4 морковь	21	0	27	38	55	7	5	0,1	55	5	0,06	0,07	0	2000	
	лук		17				0,									
	5 репчатый перец	4	5	31	14	58	8	3	0,5	31	10	0,05	0,02	0	0	
	6 сладкий	2	3	8	7	16	5	3	0,1	7	200	0,08	0,09	0	250	
	7 укроп	43	5	223	70	93	6	2,3	2,7	17,8	100	0,03	0,1	0	750	
	8 лук зеленый	10	9	100	18	26	1	1,5	0,5	70	30	0,02	0,1	0	333	
	петрушка (зелень)	34	0	245	85	95	9	4,3	0,1	230	150	0,05	0,05	0	950	
Масло растительн	масло подсолнечно															
6 ое	1 е	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло оливковое						0,									
	2 оливковое	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло горчичное															
	3 горчичное	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	25	
	масло льняное															
	4 льняное	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7 Фрукты	1 яблоко	26	8	16	9	11	2	2	0,3	8	10	0,03	0,02	0	5	
	2 апельсин	13	7	34	13	23	3	2	0,5	17	60	0,04	0,03	0	8	
	3 мандарин	12	5	35	11	17	1	0,3	0,1	3	38	0,06	0,03	0	10	
	4 банан	31	8	8	42	28	6	0,05	1	2,2	10	0,04	0,05	0	20	
	5 груша	14	5	19	12	16	3	1	0,1	10	5	0,02	0,03	0	2	

			16			0,									
	6 лимон	11	3	40	12	22	6	0,1	0,4	10	40	0,04	0,02	0	2
			30				0,								
	7 абрикос	3	5	28	8	26	7	1	0,1	11	10	0,03	0,06	0	267
	смородина		35				1,								
8 Ягоды	1 черная	32	0	36	31	33	3	1	1,1	17	200	0,03	0,04	0	17
			23				1,								
	2 черешня	13	3	33	24	28	8	2	1,8	2	15	0,01	0,01	0	25
			11				0,								
	3 клубника	12	9	14	8	11	6	1	0,4	18	15	0,02	0,02	0	0
			11				0,								
	4 клюква	1	9	14	15	11	6	0,06	0,1	10	15	0,02	0,02	0	0
							0,								
	5 брусника	7	90	25	7	16	4	0	0	0	15	0,01	0,02	0	8
			22				1,								
	6 малина	10	4	40	22	37	2	0,3	0,2	3	25	0,02	0,05	0	33
			19				1,	0,9							
	7 облепиха	4	3	22	30	9	4	1,1	7	11,9	200	0,03	0,05	0	250
							0,								
	8 черника	6	51	16	6	13	7	10,9	0,1	73,9	10	0,01	0,02	0	0
			55				3,	11,							
9 Орехи	1 кешью	16	3	47	270	206	8	11,1	7	21	0,5	0,5	0,22	0	0
			74				4,								
	2 миндаль	10	8	273	234	473	2	2	2,5	91	1,5	0,25	0,65	0	3
			71												
	3 фундук	3	7	170	172	299	3	0,2	2,4	17	1,1	0,3	0,1	0	2
			66				2,								
	4 грецкий орех	3	4	124	198	364	3	3,1	4,9	685	5,8	0,39	0,12	0	8
	ореховая		67	163,	225,	326,	3,								
	5 смесь	9,7	3	7	2	3	7	4,4	5,5	0	1,1	0,35	0,32	0	1,7
1	хлеб						1,								
0 Хлеб	1 пшеничный	499	93	20	14	65	1	3,2	6	14,5	0	0,11	0,03	0	0
			24				3,	30,							
	2 хлеб ржаной	610	5	35	47	158	9	0	9	0	0	0,18	0,08	0	0
	хлеб ржано-		23				3,								
	3 пшеничный	406	5	29	47	150	9	4,4	5,5	24	0	0,17	0,08	0	0
	хлеб		23				3,								
	4 бородинский	246	5	47	49	157	9	4,4	5,5	24	0	0,18	0,08	0	1
	хлеб		23				3,								
	5 украинский	406	5	29	47	150	9	4,4	5,5	24	0	0,17	0,08	0	0
1 Прочие							0,								
1 продукты	1 сахар	1	3	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	джем		15				0,								
	2 фруктовый	2	2	12	9	18	4	3,2	6	14,5	2,4	0,01	0,02	0	50

