



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
(Минсоцзащита Алтайского края)

**П Р И К А З**

27.04.2020

№ 27/Пр/136

г. Барнаул

О внесении изменения в приказ  
Главного управления Алтайского  
края по социальной защите населе-  
ния и преодолению последствий  
ядерных испытаний на Семипала-  
тинском полигоне от 31.10.2014  
№ 376

Приказываю:

1. Внести в приказ Главного управления Алтайского края по социальной защите населения и преодолению последствий ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне от 31.10.2014 № 376 «Об утверждении норм питания получателей социальных услуг в стационарной и полустационарной формах социального обслуживания» (в редакции от 28.01.2015 № 12, от 07.02.2018 № 38, от 21.05.2019 № 27/Пр/164) изменение, изложив нормы питания получателей социальных услуг в стационарной и полустационарной формах социального обслуживания, утвержденные указанным приказом, в редакции согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ подлежит опубликованию на «Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)).

Министр

Н.В. Оськина

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к приказу Министерства  
социальной защиты  
Алтайского края  
от 27.04.2022 № 27/Пр/136

НОРМЫ ПИТАНИЯ  
получателей социальных услуг в стационарной и полустационар-  
ной формах социального обслуживания

Таблица 1

НОРМЫ ПИТАНИЯ  
получателей социальных услуг в стационарной форме  
социального обслуживания

Наименование продуктов питания	Нормы питания (количество продуктов в граммах на одного человека в сутки)	
	брутто	нетто
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	150	150
Хлеб пшеничный	150	150
Мука пшеничная	45	45
Крахмал картофельный	5	5
Макаронные изделия	20	20
Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная, перловая и др.), горох, фасоль, чечевица	80	80
Картофель	400	266
Овощи свежие (свекла, морковь, капуста бело-кочанная, лук репчатый, огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая и др.)	424,2	340
Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы, помидоры и др.)	18,8	15
Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	14,8
Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза и др.)	38	24,7
Фрукты свежие	150	150
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь, шиповник и др.)	35,4	35
Соки фруктовые, овощные	100	100
Мясо (свинина, говядина)	127,7	90
Птица	25	22,2
Колбаса вареная, сосиски, изделия из субпродуктов мясных	12	12
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	59,1	32,5
Творог	20,4	20
Сыр	16	15
Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.
Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин, снежок и др.)	125	121
Молоко	211	200

1	2	3
Масло сливочное	20	20
Масло растительное	20	20
Сметана	15	15
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия, мед	65	65
Чай	2	2
Кофе, какао, кофейный (ячменный) напиток (цикорий)	1,4	1,4
Желатин	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	1,0	1,0
Соль	10	10
Томатная паста, томатное пюре, кетчуп	3	3
Смесь белковая композитная сухая	27	27
Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)		50 – 100

**Примечания:**

1. Нормы питания получателей социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания (далее также – «нормы питания») распространяются на совершеннолетних граждан.

На несовершеннолетних граждан, обслуживаемых в стационарной форме социального обслуживания в организациях социального обслуживания (за исключением организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), распространяются нормы питания детей в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26.

На несовершеннолетних граждан, обслуживаемых в стационарной форме социального обслуживания в детских психоневрологических интернатах и иных организациях социального обслуживания, осуществляющих подобную деятельность (организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), распространяются нормы и порядок обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, утверждаемые нормативным правовым актом уполномоченного органа исполнительной власти Алтайского края в сфере образования.

2. Нормы питания указаны на одного человека в сутки и рассчитаны на четырехразовое питание.

3. Расчеты расхода сырья, выхода готовых изделий осуществляются согласно сборникам рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

4. При использовании в питании готовых продуктов или полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом входящие в их со-

став ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктов в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителями на упаковке.

5. Применение смесей белковых композитных сухих для лечебного питания осуществляется организациями социального обслуживания исходя из потребности граждан (по показаниям врача).

6. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицами 3, 4 настоящих норм питания получателей социальных услуг в стационарной и полустационарной формах социального обслуживания.

7. Комиссии при организациях социального обслуживания вправе принимать письменное решение о предоставлении с учетом медицинских показаний получателей социальных услуг дополнительного питания, об увеличении калорийности, пищевой ценности, количества продуктов и выхода блюд на 10 – 15 %, а также установить индивидуальный объем выдаваемой пищи.

8. Рекомендуются в летний и осенний период использовать зелень свежую, а в зимний и весенний период – зелень консервированную, быстрозамороженную или сушеную.

Допускается изменение суточных объемов потребления указанных продуктов (зелени) с соблюдением общих объемов потребления в течение календарного года.

9. В случае необходимости приведения ранее действовавших норм питания в соответствие с настоящими нормами питания организациями социального обслуживания может устанавливаться переходный период (с 01.01.2020 по 30.06.2020 включительно), в течение которого будут применяться ранее действовавшие нормы питания. Решение об установлении переходного периода принимается организацией социального обслуживания путем принятия соответствующего локального акта.

Таблица 2

**НОРМЫ ПИТАНИЯ**  
получателей социальных услуг в полустационарной форме  
социального обслуживания

Наименование продуктов питания	Нормы питания (количество продуктов в граммах (нетто) на одного человека в сутки)
1	2
Хлеб (ржаной и пшеничный)	150
Мука пшеничная	6
Крахмал картофельный	2
Макаронные изделия	15
Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная), горох, фасоль, чечевица	45
Картофель	150
Овощи свежие (свекла, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, огурцы, помидоры, кабачки,	200

1	2
баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая и др.)	
Овощи соленые, маринованные, консервированные (капуста, огурцы, горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	20
Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20
Фрукты	90
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	10
Соки фруктовые, овощные	40
Говядина	60
Птица	10
Колбаса вареная, сосиски	6
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	45
Творог	15
Сыр	10
Яйцо	1 шт. (в неделю)
Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	60
Молоко	100
Масло сливочное	15
Масло растительное	10
Сметана	10
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	20
Чай	1
Кофе, какао	0,5
Дрожжи прессованные	0,25
Соль	3
Томатная паста, томатное пюре	1
Шиповник	7

#### Примечания:

1. Нормы питания получателей социальных услуг в полустационарной форме социального обслуживания (далее также – «нормы питания в полустационарной форме») распространяются на совершеннолетних граждан.

На несовершеннолетних граждан, обслуживаемых в полустационарной форме социального обслуживания в организациях социального обслуживания (за исключением детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), распространяются нормы питания детей в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26.

Нормы питания в полустационарной форме на детей указаны на одного несовершеннолетнего в сутки, при двухразовом питании следует применять 50 % от суточной нормы.

2. Нормы питания указаны на одного человека в сутки и рассчитаны на двухразовое питание.

3. Расчеты расхода сырья, выхода готовых изделий осуществляются согласно сборникам рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

4. При использовании в питании готовых продуктов или полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктов в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителями на упаковке.

5. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицами 3 – 4 настоящих норм питания получателей социальных услуг в стационарной и полустационарной формах социального обслуживания.

6. Комиссии при организациях социального обслуживания вправе принимать письменное решение о предоставлении с учетом медицинских показаний получателей социальных услуг дополнительного питания, об увеличении калорийности, пищевой ценности, количества продуктов и выхода блюд на 10 – 15 %, а также установить индивидуальный объем выдаваемой пищи.

7. Рекомендуется в летний и осенний период использовать зелень свежую, а в зимний и весенний период – зелень консервированную, быстрозамороженную или сушеную.

Таблица 3

**НОРМЫ**  
взаимозаменяемости некоторых продуктов  
при изготовлении блюд

№ п/п	Наименование заменяемых продуктов	Масса продуктов брутто (кг)	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продуктов брутто (кг)	Кулинарное использование
1	2	3	4	5	6
1	Яйца без скорлупы	1,00	яичный порошок	0,28	в блюдах из яиц, запеканках, мучных изделиях, для панирования изделий, в сладких блюдах
2	То же	1,00	яичный меланж мороженый	1,00	то же
3	Масло коровье несоленое вологодское	1,00	масло крестьянское	1,13	в кулинарных изделиях и блюдах (кроме заправки блюд при отпуске)
4	То же	1,00	масло коровье любительское	1,06	то же
5	То же	1,00	масло коровье соленое (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,02 кг)	1,00	в фаршах, блинах, оладьях

1	2	3	4	5	6
6	То же	1,00	масло коровье топленое	0,84	в фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий
7	То же	1,00	жир топленый сельскохозяйственной птицы	0,83	в блюдах из птицы и дичи, бобовых, в рассыпчатых кашах
8	То же	1,00	маргарин столовый	1,011	в кашах, блюдах из птицы и дичи (кроме заправки блюд при отпуске)
9	Маргарин столовый	1,00	маргарин безмолочный	1,00	в овощных, рыбных, мясных блюдах, мучных изделиях и др.
10	То же	1,00	масла растительные рафинированные	0,84	в рассыпчатых кашах, супах и блюдах из бобовых, в тесте для простых и столовых пирожков
11	Масло подсолнечное	1,00	масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое	1,00	в холодных блюдах, мучных изделиях, маринадах, блюдах из рыбы и др.
12	Масло подсолнечное рафинированное	1,00	масло подсолнечное нерафинированное	1,00	в маринадах, некоторых соусах, холодных, овощных, рыбных блюдах, мучных изделиях
13	Молоко коровье пастеризованное цельное	1,00	молоко коровье пастеризованное нежирное (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	1,00	в супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, кашах
14	То же	1,00	молоко коровье цельное сухое	0,12	в супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, овощных блюдах, напитках и др.
15	Молоко коровье пастеризованное цельное	1,00	молоко коровье обезжиренное сухое (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,09	в супах, соусах, сладких блюдах, блюдах из яиц, мучных изделиях, кашах
16	То же	1,00	сливки сухие (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,042 кг)	0,16	в молочных кашах и мучных кулинарных изделиях
17	То же	1,00	молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре сахара на 0,17 кг)	0,38	в напитках (кроме молочных коктейлей)
18	То же	1,00	молоко сгущенное стерилизованное в банках	0,46	в супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях и напитках (кроме молочных коктейлей) и др.

1	2	3	4	5	6
19	То же	1,00	сливки сгущенные с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг)	0,48	в молочных кашах, мучных изделиях
20	Творог жирный (содержание жира не менее 18 %)	1,00	творог полужирный (содержание жира не менее 9 %) с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,12 кг	0,88	в кулинарных изделиях и блюдах из творога
21	Творог полужирный (содержание жира не менее 9 %)	1,00	творог нежирный (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,11 кг)	0,89	в кулинарных изделиях и блюдах из творога
22	То же	1,00	масса творожная полужирная без наполнителей (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,03 кг и уменьшением закладки сахара на 0,16 кг)	0,97	то же
23	Дрожжи хлебопекарные прессованные	1,00	дрожжи хлебопекарные сухие	0,25	для приготовления напитков, мучных изделий
24	Сухари панировочные пшеничные из муки 1 сорта	1,00	хлеб пшеничный из муки не ниже 1 сорта	1,56	для панирования кулинарных изделий
25	Сахар-песок	1,00	рафинадная пудра	1,00	в сладких блюдах, запеканках, пудингах
26	Сахар-песок	1,00	мед натуральный	1,25	в напитках, киселях, муссах, желе
27	Крахмал картофельный сухой (20 % влажности)	1,00	крахмал картофельный сырец (50 % влажности)	1,60	в киселях, сладких супах
28	Крахмал картофельный	1,00	крахмал кукурузный	1,50	в молочных киселях, желе
29	Картофель свежий продовольственный	1,00	пюре картофельное сухое	0,25	в супах-пюре, блюдах из отварного протертого картофеля
30	Горошек зеленый (консервы)	1,00	горох овощной (лопатка) свежий	0,82	в холодных блюдах, супах, овощных блюдах, гарнирах
31	То же	1,00	фасоль овощная (лопатка) свежая	0,82	то же
32	То же	1,00	зеленый горошек свежий быстрозамороженный	0,71	то же
33	Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	1,00	зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли в ре-	1,00	для ароматизации бульонов, супов, соусов

1	2	3	4	5	6
			цептуре на 0,29 кг)		
34	То же	1,00	зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,22 кг)	0,76	то же
35	То же	1,00	зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками быстрозамороженная	0,76	то же
36	Кабачки маринованные или консервированные (целые или резаные)	1,00	патиссоны маринованные или консервированные (целые или резаные)	1,00	в холодных блюдах, гарнирах
37	Капуста цветная свежая	1,00	капуста цветная маринованная	0,85	в салатах, супах, овощных блюдах, гарнирах
38	Лук репчатый свежий	1,00	лук зеленый свежий	1,05	в салатах
39	То же	1,00	лук репчатый маринованный	1,53	в холодных закусках, гарнирах
40	Лук-порей свежий	1,00	лук зеленый свежий	0,95	в супах, холодных блюдах, гарнирах, блюдах из овощей
41	То же	1,00	морковь гарнирная (консервы)	1,40	в рецептурах, где используется морковь столовая свежая
42	То же	1,00	морковь бланшированная быстрозамороженная	0,80	в рецептурах, где используется морковь столовая свежая
43	То же	1,00	морковь пассированная быстрозамороженная (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,08 кг)	0,55	в супах, соусах, гарнирах
44	Огурцы соленые	1,00	огурцы консервированные или маринованные	1,64	в салатах, винегретах, супах и соусах
45	Огурцы соленые или маринованные (масса нетто)	1,00	помидоры соленые или маринованные (масса нетто)	1,00	в салатах, винегретах
46	Огурцы соленые	1,00	патиссоны консервированные (целые, резаные)	1,73	в холодных блюдах, гарнирах
47	То же	1,00	кабачки консервированные	1,67	то же
48	Пастернак, петрушка, сельдерея корневые свежие	1,00	белые корни петрушки, сельдерея и пастернака сушеные	0,15	в супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей
49	Петрушка корневая свежая	1,00	белые корни петрушки пассированные быстрозамороженные (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,07 кг)	0,48	то же
50	Перец сладкий	1,00	перец сладкий ма-	1,53	в холодных, овощных

1	2	3	4	5	6
	стручковый		ринованный целый		блюдах, гарнирах
51	То же	1,00	перец сладкий маринованный половинками	1,4	в холодных, овощных блюдах, гарнирах
52	Помидоры свежие	1,00	томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	0,46	в супах, соусах и при тушении овощей
53	То же	1,00	сок томатный натуральный	1,22	в супах, соусах и при тушении овощей
54	То же	1,00	консервированные томаты натуральные целые (округлые плоды)	1,70	в холодных блюдах и гарнирах
55	То же	1,00	консервированные томаты натуральные (сливовидные плоды)	1,42	то же
56	Репа столовая свежая	1,00	брюква столовая свежая	0,96	в заправочных супах, гарнирах, блюдах из овощей
57	Свекла столовая свежая	1,00	свекла столовая сушеная	0,13	в борщах и свекольниках
58	То же	1,90	свекла гарнирная или маринованная (консервы)	1,40	в блюдах, где используется свекла столовая свежая
59	То же	1,00	свекла бланшированная быстрозамороженная	0,80	то же
60	Чеснок свежий	1,00	приправа чесночная (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,25 кг)	1,04	в блюдах, где используется чеснок свежий
61	Грибы белые свежие	1,00	шампиньоны свежие	1,07	в супах, соусах, вторых блюдах и фаршах
62	Шампиньоны свежие	1,00	грибы белые сушеные	0,27	в супах, соусах, вторых блюдах и фаршах
63	То же	1,00	шампиньоны консервированные	0,71	то же
64	Яблоки свежие	1,00	яблоки целые, половниками, четвертинками (бланшированные в сахарном сиропе) быстрозамороженные	0,8 / 0,73*	в сладких блюдах
65	Брусника свежая	1,00	клюква свежая	1,00	в салатах из капусты и сладких блюдах
66	Урюк	1,00	курага, кайса	0,75	в пудингах, соусах, сладких блюдах
67	Виноград сушеный (изюм, сабза)	1,00	цукаты, кайса, курага	1,00	то же
68	Повидло, джем	1,00	мармелад фруктово-ягодный (резной)	0,84	в сладких блюдах
69	То же	1,00	варенье без косточек	1,00	то же
70	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	сок томатный натуральный	2,66	в супах, соусах и при тушении мяса, рыбы, овощей и т.д.
71	То же	1,00	томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %	0,60	то же
72	То же	1,00	томатная паста с содержанием сухих	0,40	то же

1	2	3	4	5	6
			веществ 25 – 30 %		
73	То же	1,00	томатная паста с содержанием сухих веществ 35 – 40 %	0,30	то же
74	То же	1,00	соус томатный острый	0,41	то же
75	Соус томатный острый	1,00	соус «Кубанский»	1,00	то же
76	Соус «Южный»	1,00	соусы: «Восток», «Московский», «Любительский», «Столовый»	1,00	в холодных блюдах, соусах, блюдах из рыбы, солянках
77	Ванилин	1,00	ванильный сахар	20,0	в сладких блюдах
78	То же	1,00	ванильная эссенция	12,7	то же
79	Чай черный байховый нерасфасованный	1,00	чай плиточный черный	1,00	в напитках
80	Кофе натуральный жареный	1,00	кофе натуральный растворимый	0,35	то же
81	Уксус спиртовой натуральный пищевой 3 %	1,00	уксус спиртовой натуральный пищевой 6 %	0,50	при заправке первых блюд, холодных блюд, при изготовлении растворов уксуса, для маринадов
82	То же	1,00	уксус спиртовой натуральный пищевой 9 %	0,33	то же
83	То же	1,00	уксусная эссенция 80 %	0,04	то же
84	То же	1,00	кислота лимонная пищевая	0,03	в блюдах и изделиях, где используется уксус

\* Числитель – масса яблок при размораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель – масса яблок при размораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

Таблица 4

### ЗАМЕНА продуктов по белку и углеводам

Наименование продуктов	Количество продуктов нетто (г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+) или исключить из него (-)
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6
Замена хлеба (по белку и углеводам)					
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	7,5	2,9	51,4	
Хлеб ржаной простой формовой	125	7,62	1,5	49,87	
Мука пшеничная 1 сорта	70	7,42	0,91	48,3	
Макароны, вермишель 1 сорта	70	7,7	0,91	49,35	
Крупа манная	75	7,72	0,9	52,95	
Замена картофеля (по углеводам)					

1	2	3	4	5	6
Картофель	100	2,0	0,4	16,3	
Свекла	190	2,85	0,19	16,72	
Морковь	240	3,12	0,24	16,56	
Капуста белокочанная	370	6,66	0,37	17,39	
Макароны, вермишель 1 сорта	25	2,75	0,32	17,62	
Крупа манная	25	2,57	0,25	17,65	
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	2,62	1,01	17,99	
Хлеб ржаной простой формовой	45	2,74	0,54	17,95	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,33	0,01	8,85	
Курага (без косточек)	18	0,94	0,05	9,18	
Чернослив	15	0,34	0,1	8,63	
Замена молока по белку					
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	
Творог полужирный	16	2,88	1,44	0,48	
Творог жирный	20	3,0	3,6	0,56	
Сыр	13	3,02	3,83	–	
Говядина 1 категории	15	2,79	2,4	–	
Говядина 2 категории	15	3,0	1,47	–	
Говядина вырезка	15	3,03	0,42	–	
Рыба (треска)	20	3,2	0,12	–	
Специализированные продукты питания (смесь белковая комбинированная сухая)	7	2,8	1,4	2,1	
Замена мяса (по белку)					
Говядина 1 категории	100	18,6	16,0	–	
Говядина 2 категории	90	18,0	8,82	–	масло + 7 г
Говядина вырезка	90	18,18	2,52	–	масло + 13 г
Творог полужирный	100	18,0	9,0	3,0	масло + 5 г
Творог жирный	120	18,0	21,6	3,7	масло – 5 г
Рыба (треска)	115	18,4	0,69	–	масло + 5 г
Яйцо куриное	145	18,4	16,67	1,01	
Специализированные продукты питания (смесь белковая комбинированная сухая)	45	18,0	9,0	13,68	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (треска)	100	16,0	0,6	–	
Говядина 1 категории	85	15,81	13,6	–	масло – 13 г
Говядина 2 категории	80	16,0	7,84	–	масло – 7 г
Говядина вырезка	80	16,6	2,24	–	
Творог полужирный	90	16,2	8,1	2,7	масло – 7 г
Творог жирный	110	16,5	19,8	3,08	масло – 19 г
Яйцо куриное	125	15,87	14,37	0,87	масло – 13 г
Специализированные продукты питания (смесь белковая комбинированная сухая)	40	16,0	8,0	12,2	
Замена творога (по белку)					
Творог полужирный	100	18,0	9,0	3,0	
Говядина 1 категории	100	18,6	16,0	–	масло – 7 г
Говядина 2 категории	90	18,0	8,82	–	
Говядина вырезка	90	18,18	2,52	–	масло + 6 г
Рыба (треска)	110	17,6	0,66	–	масло + 8 г
Яйцо куриное	140	17,78	16,1	0,98	масло – 7 г
Специализированные продукты питания (смесь белковая комбинированная сухая)	45	18,0	9,0	13,68	

1	2	3	4	5	6
зитная сухая)					
Замена яйца (по белку)					
Яйцо куриное	40	5,08	4,6	0,28	
Творог полужирный	30	5,4	2,7	1,2	
Творог жирный	35	5,25	6,3	0,98	
Сыр	22	5,1	6,49	–	
Говядина 1 категории	30	5,58	4,8	–	
Говядина 2 категории	25	5,0	2,45	–	
Говядина вырезка	25	5,05	0,7	–	
Рыба (треска)	35	5,6	0,73	–	
Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая)	12,7	5,08	2,5	3,8	