

## Додаток 1

	
<b>МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ</b>	
<b>НАКАЗ</b>	
<b>03.09.2017 № 1073</b>	
	Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 02 жовтня 2017 р. за № 1206/31074

### **ро затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії**

Відповідно до [частини другої](#) статті 3 Закону України «Про прожитковий мінімум», керуючись [пунктом 8](#) Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267, **НАКАЗУЮ**:

1. Затвердити [Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії](#), що додаються.

2. Визнати таким, що втратив чинність, [наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 року № 272](#) «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 02 грудня 1999 року за № 834/4127.

3. Управлінню громадського здоров'я (Півень Н.В.) забезпечити подання цього наказу в установленому законодавством порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

5. Цей наказ набирає чинності через один місяць з дня його офіційного опублікування.

<b>В.о. Міністра</b>	<b>У. Супрун</b>
ПОГОДЖЕНО: Президент Національної академії медичних наук України  Перший заступник Міністра аграрної політики та продовольства України	В.І. Цимбалюк  Максим Мартинюк

	<b>ЗАТВЕРДЖЕНО</b> <b>Наказ Міністерства</b> <b>охорони здоров'я України</b> <b>03.09.2017 № 1073</b>
	<b>Зареєстровано в Міністерстві</b> <b>юстиції України</b> <b>02 жовтня 2017 р.</b> <b>за № 1206/31074</b>

## НОРМИ фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії

Таблиця 1

Добова потреба дитячого населення в білках, жирах, вуглеводах та енергії

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
0-3 місяці*	хлопчики та дівчатка	120	2,2	2,2	6,5	13
4-6 місяців*	хлопчики та дівчатка	115	2,6	2,5	6,0	13
7-12 місяців*	хлопчики та дівчатка	110	2,9	2,3	5,5	13
1-3 роки	хлопчики та дівчатка	1385	53	37	44	194
4-6 років	хлопчики та	1700	58	41	56	240

	дівчатка					
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

\* Для дітей 0-12 місяців життя потребу наведено з розрахунку на 1 кілограм маси тіла.

Таблиця 2

Добова потреба дитячого населення у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
0-3 місяці	400	300	50	4	3	90	17	1,0	0,3-0,5
4-6 місяців	500	400	60	7	4	90	17	1,0	0,3-0,5
7-12 місяців	600	500	70	10	7	90	17	1,0	0,3-0,5
1-3 роки	800	800	100	10	10	90	20	1,2	0,3-0,7
4-6 років	800	800	120	10	10	90	20	1,5	1,2
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5
11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5

14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Таблиця 3

## Добова потреба дитячого населення у вітамінах

Вікова група	А (мкг РЕ)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мкг)	Е (мг ТЕ)	К (мкг)	С (мг)	В <sub>1</sub> (тіамін, мг)	В <sub>2</sub> (рибо- флавін, мг)	РР (мг НЕ)	В <sub>6</sub> (мг)	В <sub>12</sub> (мкг)	Фолат (мкг)
0-3 місяці	400	5	1,7	8	3	5	30	0,3	0,4	5	0,4	0,5	25
4-6 місяців	400	5	1,7	10	4	8	35	0,4	0,5	6	0,5	0,5	40
7-12 місяців	500	6	1,8	10	5	10	40	0,5	0,6	7	0,6	0,6	60
1-3 роки	500	8	2	10	6	15	45	0,8	0,9	10	0,9	0,7	100
4-6 років	500	15	3	10	7	20	50	0,8	1,0	12	1,0	1,0	150
6 років (школярі)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років юнаки	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років дівчата	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Таблиця 4

## Добові енерговитрати дорослого населення без фізичної активності

Маса тіла, кг	Вік			
	18-29 років	30-39 років	40-59 років	60-74 роки

кг	Чоловіки (основний обмін)			
50	1450	1370	1280	1180
55	1520	1430	1350	1240
60	1590	1500	1410	1300
65	1670	1570	1480	1360
70	1750	1650	1550	1430
75	1830	1720	1620	1500
80	1920	1810	1700	1570
85	2010	1900	1780	1640
90	2110	1990	1870	1720
	Жінки (основний обмін)			
40	1080	1050	1020	960
45	1150	1120	1080	1030
50	1230	1190	1160	1100
55	1300	1260	1220	1160
60	1380	1340	1300	1230
65	1450	1410	1370	1290
70	1530	1490	1440	1360
75	1600	1550	1510	1430
80	1680	1630	1580	1500

Примітка. Для розрахунку добових енерговитрат фізично активного дорослого населення необхідно помножити відповідну віку і масі тіла величину основного обміну на відповідний коефіцієнт фізичної активності.

Таблиця 5

Групи працездатного населення залежно від фізичної активності

Групи фізичної активності	Коефіцієнт фізичної активності	Орієнтовний перелік спеціальностей
I - працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність	1,4	Наукові працівники, студенти гуманітарних спеціальностей, програмісти, контролери, педагоги, диспетчери, працівники пультів управління та інші
II - працівники, зайняті легкою працею, легка фізична активність	1,6	Водії трамваїв, тролейбусів, працівники конвеєрів, пакувальники, швейники, працівники радіоелектронної промисловості, агрономи, медсестри, санітарки, працівники зв'язку, сфери обслуговування, продавці промтоварів та інші
III - працівники середньої тяжкості праці, середня фізична активність	1,9	Слюсарі, наладчики, настроювачі, верстатники, буровики, водії автобусів, лікарі-хірурги, текстильники, взуттьовики, залізничники, продавці продтоварів, водники, апаратники, металурги-доменщики, працівники хімзаводів та інші
IV - працівники важкої фізичної праці, висока фізична активність	2,2	Будівельні робітники, помічники буровиків, прохідники, переважна більшість сільськогосподарських робітників і механізаторів, доярки, овочівники, деревообробники, металурги і ливарники та інші
V - працівники особливо важкої фізичної праці, дуже висока фізична активність	2,5	Механізатори і сільськогосподарські робітники в посівний і збиральний періоди, вальники лісу, бетонярі, муляри, землекопи, вантажники немеханізованої праці та інші

Таблиця 6

Добова потреба дорослого населення в білках, жирах, вуглеводах та енергії  
(чоловіки)

Група	Коефіцієнт фізичної активності (далі - КФА)	Вік (років)	Енергія (ккал)	Білки (г)		Жири (г)	Вуглеводи (г)
				всього	у тому числі тваринні		
I	1,4	18-29	2450	80	40	81	350

		30-39	2300	75	37	77	327
		40-59	2100	68	34	70	300
II	1,6	18-29	2800	91	45	93	400
		30-39	2650	84	42	88	380
		40-59	2500	80	39	82	360
III	1,9	18-29	3300	106	52	107	478
		30-39	3150	100	47	103	456
		40-59	2950	96	48	96	426
IV	2,2	18-29	3900	108	54	128	566
		30-39	3700	102	51	120	528
		40-59	3500	96	48	113	499
V	2,5	18-29	4100	117	58,5	154	586
		30-39	3900	111	55,5	144	550
		40-59	3700	104	52	137	524

Таблиця 7

Добова потреба дорослого населення у мінеральних речовинах (чоловіки)

Група	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Мідь (мг)	Хром (мкг)	Молібден (мкг)	Селен (мкг)	Марганець (мг)
I-V	1200	1200	400	15	15	150	1,0	50	70	70	2,0

Таблиця 8

Добова потреба дорослого населення у вітамінах (чоловіки)

Група	С (мг)	А (мкг РЕ)	Е (мг ТЕ)	Д (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	В <sub>6</sub> (мг)	Ніацин (мг НЕ)	Фолат (мкг)	В <sub>12</sub> (мкг)	Біотин (мкг)	К (мкг)	Пантотенова кислота (мг)
I-V	80	1000	15	5	1,6	2,0	2,0	22	400	3	50	110	5

Таблиця 9





I-IV	1100	1200	500	17	12	150	50	1	2	50	70
Додатково до норми відповідно до фізичної активності та віку											
Вагітні	300	300	50	9	0,4	200	20	-	-	-	-
Годуючі (1-6 міс.)	400	400	50	26	3,0	200	20	-	-	-	-
Годуючі (7-12 міс.)	400	400	50	26	2,8	200	20	-	-	-	-

Таблиця 11

## Добова потреба дорослого населення у вітамінах (жінки)

Група	КФА	С (мг)	А (мкг РЕ)	Е (мг ТЕ)	Д (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	В <sub>6</sub> (мг)	Ніацин (мг НЕ)	Фолат (мкг)	В <sub>12</sub> (мкг)	Біотин (мкг)	К (мкг)	Пантотенова кислота (мг)
I-IV		70	1000	15	5	1,3	1,6	1,8	16	400	3	50	100	5
Додатково до норми відповідно до фізичної активності та віку														
Вагітні		10	300	-	-	0,3	0,5	0,6	4	200	0,2	-	-	1
Годуючі (1-6 міс.)		25	350	-	-	0,5	0,5	0,7	4	100	0,4	5	-	2
Годуючі (7-12 міс.)		25	350	-	-	0,5	0,5	0,7	3	100	0,4	5	-	2

Таблиця 12

## Добова потреба осіб похилого віку в білках, жирах, вуглеводах та енергії

Стать	Вік (років)	Енергія (ккал)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)
Чоловіки	60-74	2000	65	60	300
	75 і старші	1800	53	38	270
Жінки	60-74	1800	58	54	270
	75 і старші	1600	52	44	240

Таблиця 13

## Добова потреба осіб похилого віку у мінеральних речовинах

Стать, вік (років)	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)
Чоловіки 60-74	1300	1200	400	15	15	150	70
Чоловіки 75 і старші	1300	1200	400	15	15	150	70
Жінки 60-74	1300	1200	400	15	15	150	70
Жінки 75 і старші	1300	1200	400	15	15	150	70

Таблиця 14

## Добова потреба осіб похилого віку у вітамінах

Стать, вік (років)	Пантотенова кислота, мг	С (мг)	А (мкг RE)	Е (мг TE)	Д (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	В <sub>6</sub> (мг)	Біотин (мкг)	Ніацин (мг НЕ)	Фолат (мкг)	В <sub>12</sub> (мкг)	К (мкг)
Чоловіки 60-74	5	100	600	25	10	1,7	1,7	3,3	30	15	400	3	65
Чоловіки 75 і старші	5	90	600	20	10	1,5	1,5	3,0	30	13	400	3	65
Жінки 60-74	5	100	600	20	10	1,5	1,5	3,0	30	13	400	3	55
Жінки 75 і старші	5	90	600	20	10	1,5	1,5	3,0	30	13	400	3	55

Таблиця 15

Рекомендовані норми споживання мінорних та біологічно активних речовин їжі із встановленою фізіологічною дією на організм (для дорослого населення)

Назва речовини	Кількість (на добу)
Вітаміни та вітаміноподібні речовини	
Каротиноїди (мг)	15

у тому числі $\beta$ -каротин (мг)	5
Інозит (мг)	500
L-Карнітин (мг)	300
Коензим Q10 (мг)	30
Ліпоєва кислота (мг)	30
Оротоєва кислота (В <sub>13</sub> ) (мг)	300
Холін (мг)	500
Метилметіонін-сульфоній (мг)	180
Пара-амінобензойна кислота (мг)	100
Флавоноїди (мг)	250 (у тому числі катехінів - 100)
Ізофлавоїни, ізофлавоноглікозиди (мг)	50
Рослинні стерини (фітостерини) (мг)	270
Глюкозамін сульфат (мг)	700

- Примітки:
1. Оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів (за масою) в добовому раціоні становить 1:1:4.
  2. Рекомендований вміст у раціоні білків тваринного походження відносно загальної кількості білків: для дітей - 60 % і більше, для дорослих - 50 % і більше.
  3. Рекомендований вміст білків відносно енергетичної цінності (калорійності) добового раціону для дітей - близько 15 % калорійності, для дорослих - близько 13 % калорійності; вміст жирів - близько 30 % калорійності.
  4. Рекомендований вміст жирів рослинного походження в раціоні харчування - 20 % загальної кількості жирів. Рекомендований вміст поліненасичених та мононенасичених жирних кислот у раціоні - близько 10 % і 10 % калорійності добового раціону відповідно.
  5. При розрахунку харчової цінності середньодобових наборів харчових продуктів використовуються такі значення узагальнених втрат: для білка - 11 %, жиру - 12 %, вуглеводів - 10 %.
  6. Значення вітаміну А наведені в ретиноловому еквіваленті, вітаміну Е - у токофероловому еквіваленті, вітаміну РР (ніацину) - у ніациновому еквіваленті, фолата - за птероїлполіглутаміною кислотою.
  7. Для перерахунку різних форм вітамінних препаратів використовуються такі коефіцієнти:  
1 мкг ретинолового еквіваленту (РЕ) = 1 мкг ретинолу = 1,14 мкг ретинол ацетату = 1,82 мкг ретинол пальмітату = 3,3 МО або 6 мкг каротину;  
1 мг токоферолового еквіваленту (ТЕ) = 1 мг токоферолу = 1,49 мг токоферол ацетату = 1,49 МО;  
1 мг тіаміну = 1,27 мг тіаміну хлориду = 1,64 мг тіаміну броміду = 1,8 мг тіаміну дифосфату;  
1 мг рибофлавіну = 1,21 мг флавіну мононуклеотиду;  
1 мг ніацинового еквіваленту (НЕ) = 1 мг ніацину або 60 мг триптофану в раціоні;

1 мг піридоксалу = 1,21 мг піридоксаль гідрохлориду = 1,45 мг піридоксаль фосфату;  
1 мг аскорбінової кислоти = 1,12 мг аскорбату натрію = 1,21 аскорбату кальцію;  
1 мкг птероїлмоноглутамінової кислоти (синтетичної фолієвої кислоти) = 2 мкг  
птероїлмоноглутамінової кислоти (природної фолієвої кислоти), що міститься в харчових  
продуктах;  
1 мкг вітаміну Д = 40 МО.

<b>Начальник Управління громадського здоров'я</b>	<b>Н. Півень</b>
---	------------------

Додаток 2. Хімічний склад продуктів та страв

Таблиця 1. ЗЕРНО ТА ПРОДУКТИ ЙОГО ПЕРЕРОБКИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни				Енергетична цінність
				Моно й дисахариди	Крохмаль			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	В <sub>1</sub>	В <sub>1</sub>	PP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Зернобобові</b>																		
Горох	14,0	20,5	2,0	4,6	44	5,7	2,8	33	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	3,2	298
Квасоля	14,0	21	2,0	3,2	43,4	3,9	3,6	40	1100	150	103	480	5,9	сл.	0,5	0,18	2,1	292
Горох лущений	14,0	23	1,6	3,4	47,4	1,1	2,6	27	731	89	88	226	7,0	0,01	0,9	0,18	2,37	314
<b>Борошно</b>																		
Пшеничне в/с	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5	3	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,04	1,2	334
Пшеничне 1 гатунку	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7	4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,25	0,08	2,2	331
<b>Крупи</b>																		
Манна	14,0	10,3	1,0	0,3	67,4	0,2	0,5	3	130	20	18	85	1	0	0,14	0,04	1,2	328
Гречана ядриця	14,0	12,6	3,3	1,4	60,7	1,1	1,7	3	380	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,2	4,2	335
Рисова	14,0	7,0	1,0	0,7	70,7	0,4	0,7	12	100	8	50	150	1	0	0,08	0,04	1,6	330
Пшоно	14,0	11,5	3,3	1,7	64,8	0,7	1,1	10	211	27	83	233	2,7	0,02	0,42	0,04	1,55	348
Вівсяна	12,0	11	6,1	0,9	48,8	2,8	2,1	35	362	64	116	349	3,9	сл.	0,49	0,11	1,1	303
Вівсяні пластівці	12,0	11	6,2	1,2	48,9	1,3	1,7	20	330	52	129	328	3,6	0	0,45	0,1	1	305
Перлова	14,0	9,3	1,1	0,9	65,6	1,0	0,9	10	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2	320
Ячна	14,0	10	1,3	1,1	65,2	1,4	1,2	15	205	80	50	343	1,8	0	0,27	0,08	2,7	324
Пшенична «Полтавська»	14,0	11,5	1,3	1,0	62,1	0,7	0,9	17	230	40	60	261	4,4	0	0,3	0,1	1,4	316
<b>Макаронні вироби</b>																		
Макаронні вир. в/с	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7	0,1	0,5	3,0	123	19	16	87	1,6	0	0,17	0,04	1,2	337
Макаронні вир. 1/с	13,0	10,7	1,3	2,3	66,1	0,2	0,7	4,0	178	25	45	116	1,5	0	0,25	0,08	2,2	335
Макаронні вир. в/з яєчні	13,0	11,3	2,1	2,0	66	0,1	0,6	17,0	132	42	17	106	2,1	0	0,17	0,08	1,2	345

Таблиця 2. ХЛІБ ТА ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни			Енергетична цінність Ккал
				Моно- і дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	
<b>Хліб із житнього борошна</b>																		
Хліб житній простій форм.	47	6,6	1,2	1,2	33	1,1	1,0	2,5	610	245	35	47	158	3,9	0,18	0,08	0,67	181
<b>Хліб із пшеничного борошна</b>																		
Хліб пшеничний подовий із борошна 1 гатунку	37,7	7,9	1,0	1,1	47	0,2	0,3	1,6	378	133	23	33	87	2	0,16	0,06	1,61	239
Хліб пшеничний формовий із борошна 1 гатунку	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6	0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,16	0,05	1,54	231
Хліб пшеничний формовий із борошна в/г	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9	0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,11	0,03	0,92	238
Батон нарізний із борошна пшеничного 1 гатунку	34,1	7,7	3	2,8	47	0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2	0,16	0,05	1,57	262
<b>Сухарні вироби</b>																		
Сухарі армійські із житнього шпалерного борошна	11	11,3	2	2,1	56	1,9	1,9	3,3	623	418	53	80	271	6,9	0,31	0,14	1,16	308
Сухарі армійські із борошна пшеничного 1/г	12	11,2	1,4	1,5	66,3	0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,23	0,08	2,3	337
<b>Сировина</b>																		
Дріжджі пресовані	74	12,7	2,7	0	0	2,1	0	2,1	21	590	27	51	400	3,2	0,6	0,68	11,4	75,1
Сіль поварена харчова	0,2	0	0	0	0	0	0	99,8	38710	9	368	22	0	2,9	0	0	0	0
Вода питна	100	0	0	0	0	0	0	сл.	0,9	0,3	4,5	1	0	сл	0	0	0	0

Таблиця 3. ДОПОМІЖНА СИРОВИНА

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни				Енергетична цінність
				Моно- й дисахариди	Крохмаль			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>1</sub>	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Цукор-пісок	0,14	0	0	99,8	0	сл.	0,03	1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	379
Цукор-рафінад	0,1	0	0	99,8	0	0	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	379
Крохмаль картопляний	20	0,1	сл.	сл.	79,6	0	0,3	6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	327
Крохмаль кукурудзяний	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	0	0,2	30	0	17	1,0	20	сл.	0	0	0	0	359
Желатин харчовий	10,0	87,2	0,4	0	0,7	0	1,7	11	1,2	700	80	300	2,0	0	0	0	0	355
Мед натуральний	17,4	0,8	0	74,8	5,5	1,2	0,3	10	36	14	3	18	0,8	0,01	0,03	0,2	2,0	314
Оцет 3%-й	97,0	0	0	0	0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ядро арахіса	сл	29,2	50,0	4,5	6,30	0	2,9	26	732	85	202	390	6,0	0,84	0,13	14,74	сл	611
Какао-порошок	4,0	24,2	18	3,5	24,4	4,0	6,3	10	1689	55	191	655	14,8	0,1	0,3	1,8	0	380

Таблиця 4. МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C
							Грам						Міліграм						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Молоко пастеризоване 3,5% жиру	88,2	2,8	3,5	4,7	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,06	0,03	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	61
Молоко пастеризоване 3,2% жиру	88,5	2,8	3,2	4,7	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	58
Молоко пастеризоване 2,5% жиру	89,1	2,8	2,5	4,7	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	52
Вершки із коров'ячого молока 10% жиру	82,2	3,0	10,0	4,0	0,17	0,6	40	124	90	10	83	0,1	0,06	0,03	0,03	0,1	0,15	0,5	118
Вершки із коров'ячого молока 20% жиру	72,8	2,8	20,0	3,7	0,17	0,5	35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,1	0,3	206
Вершки з коров'ячого молока 35% жиру	59,0	2,5	35,0	3,0	0,14	0,4	31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337
Сметана 20% жиру	72,7	2,8	20,0	3,2	0,8	0,5	35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,08	0,03	0,11	0,1	0,3	206
Сметана 30% жиру	63,3	2,4	30,0	3,1	0,7	0,5	32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,15	0,02	0,1	0,07	0,8	294
Сметана 36% жиру	58,1	2,4	36,0	2,6	0,7	0,4	31	90	86	7	58	0,3	0,27	0,18	0,02	0,1	0,07	0,2	346
Сир жирний	63,2	14,0	18,0	2,8	1,0	1,0	41	112	150	23	216	0,5	0,1	0,06	0,05	0,3	0,3	0,5	232
Сир напівжирний	70,3	16,7	9,0	2,0	1,0	1,0	41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,4	0,5	159
Сир нежирний	77,2	18	0,6	1,8	1,22	1,2	44	117	120	24	189	0,3	0,01	сл.	0,04	0,25	0,45	0,5	88
Кефір жирний	88,3	2,8	3,2	4,1	0,9	0,7	50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	59
Кефір нежирний	91,4	3,0	0,05	3,8	0,9	0,7	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30
Сирна маса солодка	51,7	11,3	20	15,4	0,8	0,8	33,8	124	121	18	174	0,4	0,12	0,07	0,04	0,25	0,24	0,4	286



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Консерви молочні</b>																			
Молоко згущене із цукром	26,0	7,2	8,5	56	0,5	1,8	130	365	307	34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,2	1,0	320
Какао із згущеним молоком та цукром	27,2	8,2	7,5	44,9	0	2,2	0	0	0	0	0	0	0,03	0,02	0,1	0,33	0,44	1,3	280
Кава натуральна із згущеним молоком та цукром	28,0	8,4	8,6	53,0	0	2,0	0	0	0	0	0	0	0,03	0,02	0,07	0,4	0,93	0	312
<b>Масло</b>																			
Масло вершкове несолоне	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2	7	15	12	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,1	0,05	сл	748
Масло «Любительское» солоне	20,0	0,7	76,5	1,0	0,03	1,8	600	24	18	0,4	26	0,2	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	700
Масло «Крестьянское» несолоне.	25,0	0,8	72,5	1,3	0,03	0,4	15	30	24	0,5	30	0,2	0,4	0,3	0,01	0,12	0,05	0	661
Масло пряжене	1,0	0,3	98,0	0,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	887
<b>Сири</b>																			
<i>Тверді</i>																			
Голландський брусків	40,5	26,0	26,8	0	2,0	4,7	1100	100	1040	50	540	1,2	0,21	0,17	0,03	0,38	0,2	2,8	352
Голандський круглий	39,0	23,7	30,5	0	2,1	4,7	1000	90	910	40	480	1,1	0,21	0,16	0,03	0,38	0,18	2,4	377
Пошехонський	41,0	26,0	26,5	0	2,2	4,3	860	110	1050	50	540	1,1	0,23	0,17	0,03	0,3	0,2	2,8	350
Російський	41,0	23,0	29,0	0	2,0	4,6	820	116	1000	50	540	1,1	0,26	0,17	0,04	0,3	0,15	1,6	360
<i>Ропні</i>																			
Бринза з коров'ячого молока	52,0	17,9	20,1	0	2,0	8,0	1560	0	530	0	390	0	0	0	0,04	0,12	0	1,0	260
<b>Морозиво</b>																			
Пломбір	60,0	3,2	15,0	20,8	0,09	0,9	50	162	159	21	114	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	227

Таблиця 5. ЖИРИ РОСЛИННІ ТА ПРОДУКТИ ПЕРЕРОБКИ ЖИРОВОЇ СИРОВИНИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни				Енергетична цінність		
				Моно-й дисахариди	Крохмаль		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>1</sub>		PP	
																			Грам
Олія соняшникова рафінована	0,1	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	899
Порошок гірчичний	7,3	37,1	11,1	3,9	2	6	67	828	365	453	797	40	0	сл.	0	0	0	0	271
Маргарин столовий молочний	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	171	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	743	
Маргарин вершковий	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	154	15	14	2	9	сл.	0,02	сл.	сл.	0,02	0,02	743	
Жир кулінарний «Український»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	897	
Жир кулінарний «Прима»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	897	
Майонез столовий «Провансаль»	25	2,8	67	2,6	0	1,0	508	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	624	
Майонез столовий молочний	25	2,4	67	3,9	0	1,7	513	63	57	11	56	0,4	0,01	сл.	0,01	0,08	0,03	627	

Таблиця 6. ОВОЧІ, КАРТОПЛЯ, ПЛОДИ, ЯГОДИ, ГРИБИ, СМАКОВІ ПРОДУКТИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність
				Моно-й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Овочі</b>																				
Бруква	87,2	1,2	0,1	7,0	0,4	1,5	0,2	0,8	10	238	40	14	41	1,5	0,05	0,05	0,05	1,05	30	34
Горох зелений	80,0	5,0	0,2	6,0	6,8	1,0	0,1	0,9	2,0	285	26	38	122	0,7	0,4	0,34	0,19	2,0	25	73
Кабачки	93,0	0,6	0,3	4,9		0,3	0,1	0,4	2,0	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,6	15	23
Капуста білокачанна	90,0	1,8	0,1	4,6	0,1	1,0	0,3	0,7	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,74	45	27
Капуста кольорова	90,0	2,5	0,3	4,0	0,5	0,9	0,1	0,8	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,1	0,1	0,6	70	30
Картопля	76,0	2,0	0,4	1,3	15,0	1,0	0,2	1,1	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,3	20	80
Картопля молода	84,0	2,4	0,4	0,7	11,0	0,7	0,1	0,7	18	274	6,0	15	50	1,2		0,1	0,05	0,9	30	61
Цибуля зелена	93,0	1,3		3,5	сл.	0,9	0,2	1,0	10	259	100	18	26	1	2,0	0,02	0,1	0,3	30	19
Цибуля ріпчаста	86,0	1,4		9,0	0,1	0,7	0,2	1,0	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,2	10	41
Морква червона	88,0	1,3	0,1	7,0	0,2	1,2	0,3	1,0	21	200	51	38	55	0,7	9,0	0,06	0,07	1,0	5,0	34
Огірки (грунтові)	95,0	0,8	0,1	2,5	0,1	0,7	0,1	0,5	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,2	10	14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Перець зелений солонкий	92,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1	0,6	19	163	8,0	4,0	16	0,8	1,0	0,06	0,1	0,6	150	26
Перець червоний солонкий	90,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1	0,6	19	163	8,0	11,0	16	0,6	2,0	0,1	0,08	1,0	250	27
Петрушка (зелень)	85,0	3,7	0,4	6,8	1,2	1,5	0,1	1,1	79	340	245	85	95	1,9	5,7	0,05	0,05	0,7	150	49
Петрушка (корінь)	83,0	1,5	0,6	6,5	4	2,4	0,1	1,5	8,0	342	57	22	73	0,7	0,01	0,08	0,1	1,0	35	53
Пастернак (корінь)	83,0	1,4	сл.	6,5	4	2,4	0,1	1,3	4,0	529	27	22	53	0,6	0,02	0,08	0,09	0,94	20	47
Ревінь (черешки)	91,0	0,7	0,1	2,5	сл.	1,8	1,0	1,0	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,1	10	16
Редис	93,0	1,2	0,1	3,5	0,3	0,8	0,1	0,6	10	255	39	13	44	1,0	сл.	0,01	0,04	0,1	25	21
Редька	88,0	1,9	0,2	6,2	0,3	1,5	0,1	1,0	13	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29	35
Ріпа	89,5	1,5	сл.	5	0,3	1,4	0,1	0,7	58	238	49	17	34	0,9	0,1	0,05	0,04	0,8	20	27
Салат	94,0	1,5	0,2	1,7	0,6	0,8	0,1	1,0	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15	17
Буряк	86,0	1,5	0,1	9	0	0,9	0,1	1,0	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,2	10	42
Селера (корінь)	83,0	1,3	0,3	5,5	0,6	1,0	0,1	1,0	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,06	0,85	8,0	32
Селера (зелень)	85,0	1,2	0,3	2,0	0,2	1,0	0,1	1,0	252	430	72	35	77	1,3	4,5	0,02	0,1	0,42	38,0	20
Томати (грунтові)	92,0	1,1	0,2	3,5	0,3	0,8	0,8	0,7	40	290	14	20	26	0,9	1,2	0,06	0,04	0,53	25,0	23
Кріп	86,5	2,5	0,5	4,1	сл.	3,5	0,1	2,3	43	335	223	70	93	1,6	1,0	0,03	0,1	0,6	100	31
Квасоля (стручок)	90	3	0,3	2	1	1	0,1	0,7	2	260	65	26	44	1,1	0,4	0,1	0,2	0,5	20,0	27
Хрін	77	2,5	0,4	4,6	3	2,8	0,2	1,4	100	579	119	36	130	2	сл.	0,08	0,1	0,4	55	44
Часник	80,0	6,5		3,2	2,0	0,8	0,1	1,5	80	260	60	30	100	1,5	сл.	0,08	0,08	1,2	10	46
Шпинат	91,2	2,9	0,3	2,0	сл.	0,5	0,1	1,8	62	774	106	82	83	3,5	4,5	0,1	0,25	0,6	55	22
Щавель	92,0	1,5	сл.	3,0	сл.	1,0	0,7	1,4	15	500	47	85	90	2,0	2,5	0,19	0,1	0,3	43	19
<b>Баштанні</b>																				
Кавун	89,0	0,7	0,2	8,7	0,1	0,5	0,1	0,6	16	64	14	224	7	1,0	0,1	0,04	0,03	0,24	7	38
Диня	88,5	0,6		9,0	0,1	0,6	0,2	0,6	32	118	16	13	12	1,0	0,4	0,04	0,04	0,4	20	38
Гарбуз	90,0	1,0	0,1	4,0	0,2	1,2	0,1	0,6	4	204	25	14	25	0,4	1,5	0,05	0,06	0,5	8	21

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Фрукти</b>																				
Абрикос	86,0	0,9	0,1	9,0		0,8	1	0,7	3	305	28	8	26	0,7	1,6	0,03	0,06	0,7	10	41
Айва	86,5	0,6	0,5	7,6	0,3	1,9	0,9	0,8	14	144	23	14	24	3	0,4	0,02	0,04	0,1	23	40
Вишня	85,0	0,8	0,5	10,0		0,5	1,6	0,6	20	256	37	26	30	0,5	0,1	0,03	0,03	0,4	15	52
Груша	85,0	0,4	0,3	9,0	0,5	0,6	0,5	0,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,1	5	42
Персик	86,0	0,9	0,1	9,5	сл.	0,9	0,7	0,6	30	363	20	16	34	0,6	0,5	0,04	0,08	0,7	10	43
Слива	87,0	0,8		9,5	0,1	0,5	1	0,5	18	214	20	9	20	0,5	0,1	0,06	0,04	0,6	10	43
Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6		0,3	0,6	0,5	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,4	15	50
Яблуко	87,0	0,4	0,4	9,0	0,8	0,6	0,8	0,5	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,3	16,5	45
<b>Цитрусові</b>																				
Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1		1,4	1,3	0,5	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,2	60	40
Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0		1,3	5,7	0,5	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,1	40	33
Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1		0,6	1,1	0,5	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,2	38	40
<b>Ягоди</b>																				
Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0		0,6	0,8	0,5	26	255	30	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,3	6,0	65
Суниця	84,5	0,8	0,4	6,2	0,1	4,0	1,3	0,4	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,3	60	34
Журавлина	89,5	0,5		3,8		2,0	3,1	0,3	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	26
Агрис	83,0	0,7	0,2	9,1		2,0	1,3	0,6	23	260	22	9	28	0,8	0,2	0,01	0,02	0,25	30	43
Малина	82,0	0,8	0,3	8,3		5,1	1,5	0,5	10	224	40	22	37	1,2	0,2	0,02	0,05	0,6	25	42
Смородина червона	85	0,6	0,2	7,3		2,5	2,5	0,6	21	275	36	17	33	0,9	0,2	0,01	0,03	0,2	25,0	39
Смородина чорна	85	1,0	0,2	6,7	0,6	3	2,3	0,9	32	350	36	31	33	1,3	0,1	0,03	0,04	0,3	200	41
Шипшина (суха)	14	3,4		21,5		8,6	5	4,7	11	50	60	17	17	25	4,9	0,07	0,65	1,2	1100	110

Продовження таблиці 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Гриби</b>																				
Білі сушені	13	20,1	4,8	7,6		15,9		6,2	41	3937	184	102	606	35		0,24	2,45	40,4	150	152
Печериці свіжі	91	4,3	1,0	0,1		0,9		1,0	6,0	530	9	15	115	2,7		0,1	0,45	4,8	7,0	27
<b>Квашені й солоні овочі</b>																				
Капуста	89,0	1,8	0,1	2,2		1,0	1,1	3		185	48	16	31	0,6	сл.	0,02	0,02	0,4	30	19
Огірки	92,0	0,8	0,1	1,6		0,7	0,7	3,9	930	141	23	14	24	0,6	0,03	0,02	0,02	0,1	5,0	13
<b>Смакові продукти</b>																				
Чай чорний байховий	8,5	20,0	5,1	4,0		11,0	1,2	5,5	82	2480	495	440	824	82	0,05	0,07	1,0	8,0	10,0	
Кава смажена у зернах	7,0	13,9	14,4	2,8		12,8	9,2	4,5	2,0	1600	147	200	198	5,3	0	0,07	0,2	17,0	0	

Таблиця 7. М'ЯСО ТА ПРОДУКТИ ЙОГО ПЕРЕРОБКИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни			Енергетична цінність
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	
	Грам				Міліграм									Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>М'ясо</b>														
Яловичина II категорії	69,2	20,0	9,8	1,0	73	355	10	25	200	2,9	0,07	0,18	5,0	168
М'ясо кролика	66,7	21,1	11,0	1,2	57	335	20	25	190	3,3	0,12	0,18	6,2	183
<b>Крупношматкові напівфабрикати</b>														
<b>Яловичина</b>														
Вирізка	75,9	20,2	2,8	1,1	55	342	10	27	211	2,5	0,12	0,23	5,7	106
Спинна частина	75,5	20,5	2,9	1,1	59	300	8	26	204	2,0	0,08	0,18	5,18	108
<b>Тазостегнова частина</b>														
Верхній шматок	76,0	20,4	2,5	1,1	61	370	9	30	215	2	0,12	0,2	4,8	104
Бічний шматок	76,6	20,0	2,3	1,1	58	316	9	26	207	2,1	0,1	0,21	4,06	101
Лопаткова частина	75,9	19,4	3,6	1,1	60	350	8	25	205	1,8	0,11	0,21	4,54	110
Покромка	67,5	17,6	14,0	0,9	73	315	8	25	162	1,1	0,06	0,17	3,72	196
Котлетне м'ясо	71,3	17,8	10,0	0,9	71	320	9	26	163	1,1	0,06	0,16	4,18	162
<b>Свинина</b>														
Корейка	49,1	13,7	36,5	0,7	29	180	8	20	150	1,5	0,85	0,11	2,34	384
Тазостегнова частина	57,0	15,0	27,2	0,8	40	240	8	24	165	1,1	0,87	0,13	2,2	305
Лопаткова частина	55,1	14,7	29,4	0,8	40	200	8	19	146	1,2	0,7	0,16	1,6	325

Продовження таблиці 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Котлетне м'ясо	46,2	11,4	41,7	0,7	42	170	8	19	114	1,3	0,59	0,12	2,5	421
<b>Баранина</b>														
Корейка	61,7	15,9	21,5	0,9	95	238	8,0	24	156	2,4	0,11	0,12	5,0	255
Тазостегнова частина	67,7	17,0	14,4	0,9	90	300	10,0	25	183	2,2	0,12	0,16	5,0	198
Лопаткова частина	68,1	16,1	14,9	0,9	88	300	8,0	25	162	2,0	0,08	0,16	4,5	199
Котлетне м'ясо	63,8	16,0	19,3	0,9	108	290	9,0	25	148	2,3	0,07	0,12	2,7	238

Продовження таблиці 7

Продукт	Вода	Білки	Жири	Екст- рактив- ні речо- вини	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни						Енерге- тична цінність
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β- ка- ро- тин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Субпродукти яловичі</b>																		
Печінка	71,7	17,9	3,7	5,3	1,4	104	277	9	18	314	6,9	8,2	1,0	0,3	2,19	9,0	33,0	105
Нирки	79,0	15,2	2,8	1,9	1,1	218	237	13	18	239	6	0,23		0,39	1,8	5,7	10,0	86
Серце	77,5	16,0	3,5	2,0	1,0	100	260	7	23	210	4,8	0,02		0,36	0,75	5,0	4,0	96
Язик	68,8	16,0	12,1	2,2	0,9	100	255	8	19	224	4,1	сл.		0,12	0,3	4,8	сл.	173
<b>Ковбасні вироби</b>																		
<b>Варені ковбаси</b>																		
Яловича	70,0	15,0	11,7		3,3	959	281	23	21	209	3,5	0,06	0,13	3,5	165			
Аматорська	57,0	12,2	28,0		2,8	900	211	19	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47	301			
Молочна	62,8	11,7	22,8		2,7	835	250	40	21	169	1,7	0,25	0,2	2,65	252			



Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни			Енергетична цінність
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	
	Грам					Міліграм									Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Сосиски</b>															
Яловичі	65,8	10,4	20,1	0,8	2,9	891	200	25	15	139	1,8	0,03	0,9	2,63	226
Аматорські	58,2	9,0	29,5	0,7	2,6	770	239	16	21	145	1,9				304
Молочні	60,5	11,0	23,9	1,6	3,0	807	220	35	20	159	1,8				266
<b>Напівкопчені ковбаси</b>															
Полтавська	39,8	16,4	39,0		4,8	1622	329	28	24	200	2,2	0,27	0,13	2,68	417
<b>Сирокопчені ковбаси</b>															
Аматорська	25,2	20,9	47,8		6,1	2050	406	39	34	323	4,1	0,26	0,25	5,2	514
<b>Продукти із свинини</b>															
Шинка у формі	53,5	22,6	20,9		3,0	903	400	22	35	268	2,6				279
Грудинка копчено-копчено-запечена	33,8	10,0	52,7		3,5	1087	159	18	13	100	1,6	0,31	0,08	1,65	514
Грудинка сирокопчена	23,0	8,9	63,3		4,8	1608	208	26	19	143	1,4				605
Корейка сирокопчена	37,4	10,5	47,4		4,7	1617	268	27	23	182	1,8	0,61	0,07	2,3	469
Окіст тамбовський варений	57,0	14,3	25,6		3,1	967	336	21	30	225	2,2	0,52	0,13	2,0	288
<b>Консерви м'ясні</b>															
Яловичина відварна у власному соку	56,6	24,5	16,6		2,3	548	319	13	28	202	3,4				247
Яловичина тушкована	64,3	16,8	17,0		1,9	444	284	14	19	178	2,4	0,02	0,15	4,0	220

Продовження таблиці 7

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни			Енергетична цінність
				Моно і дисахариди	Крохмаль			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Пельмені м'ясні промислового виробництва ОСТ 49 120-78	55,9	10,7	15,5	0,6	15,6	0,1	1,6	619	161	16	16	99	1,3	0,19	0,08	2,04	255

Продовження таблиці 7

Продукт	Вода	Білки	Жири	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни						Енергетична цінність
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Жири тваринні пряжені</b>																	
Жир баранячий	0,3	0	99,7	0							0,06	0	0	0	0	0	897
Жир яловичий	0,3	0	99,7	0,07	10,5	6	0		7		0,03	0,4	0	0	0	0	897
Жир свинячий	0,3	0	99,7	0,02	1	1	0,5	0,8	2	0,05	0,01	0	0	0	0	0	897
Шпик свинячий	5,7	1,4	92,8	0,1	21	14	2		13		0,01	0	0	0	0	0	841
Шпик свинячий солоний (без шкурки)	5,5	1,4	90	3,1							0,01	0	0	0	0	0	841

Таблиця 8. ПТАХ, ПРОДУКТИ З М'ЯСА ПТАХІВ ТА ЯЙЦЕПРОДУКТІВ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни				Енергетична цінність
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	
	Грам					Міліграм										Ккал
<b>Птах</b>																
Бройлери	63,8	18,7	16,1	0,5	0,9	70	222	14	19	160	1,3	0,09	0,1	0,2	6,1	222
Гусаки	45	15,2	39		0,8	91	240	12	30	165	2,4	0,08	0,1	0,2	5,2	412
Індички	57,3	19,5	22		0,9	90	210	12	19	200	1,4	0,01	0,05	0,22	7,8	276
<b>Кури</b>																
1 категорії	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8	70	194	16	18	165	1,6	0,07	0,07	0,15	7,7	241
2 категорії	69,1	21,2	8,2	0,6	0,9	79	240	18	21	190	1,6	0,07	0,07	0,14	7,8	161
Качки	45,6	15,8	38,0		0,6	58	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,8	405
<b>Яйцепродукти</b>																
Яйця курячі	74,0	12,7	11,5	0,7	1,0	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
Жовтки	50,0	16,2	31,2	1,0	1,7	51	129	136	15	542	6,7	0,89	0,24	0,28		349
Меланж	74,0	12,7	11,5	0,7	1,0	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
Яєчний порошок	7,3	46,0	37,3	4,5	4,9	436	448	193	42	725	8,9	0,9	0,25	1,64	1,18	542

Таблиця 9. РИБА, РИБНІ ТА ІНШІ МОРЕПРОДУКТИ

Продукт	Вода	Білки	Жири	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
	Грам				Міліграм											Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Риба свіжа, охолоджена, морожена</b>																
Горбуша	71,8	21,0	7,0	1,2	100	335	20	30	220	0,63	0,03	0,2	0,16	2,5	сл.	147
Зубатка строката	74,1	19,6	5,3	1,1	100	335	30	35	180	0,5	0,01	0,24	0,04	2,5	2,4	126
Карась	78,9	17,7	1,8	1,6	100	280	70	25	220	0,87						87
Короп	77,4	16,0	5,3	1,3	55	265	35	25	210	0,8	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	112
Кілька	75,0	14,1	9,0	1,9	120	380	50	35	220	1,35						137
Крижана риба	78,8	17,7	2,2	1,3	160	250	30	25	220	0,5	0	0,05	0,13	1,3	1,2	91
Мінтай	81,9	15,9	0,9	1,3	120	420	40	55	240	0,8	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
Мойва весняна	78,4	13,1	7,1	1,4	130	290	30	30	240	0,4	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8	116
Навага біломорська	77,9	19,2	1,6	1,3	140	335	40	40	240	0,7		0,23	0,09	1,05		91
Окунь морський	77,1	18,2	3,3	1,4	80	300	30	30	210	1,2	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4	103
Осетер каспійський	71,4	16,4	10,9	1,3	100	335	30	35	220	0,63						164
Сардина океанічна	69,2	19,0	10,0	1,8	140	385	80	40	280	2,45	0,01	0,01	0,15	4,04	1,3	166
Севрюга	71,6	16,9	10,3	1,2	100	335	30	35	220	0,63						160
Скумбрія атлантична	67,5	18	13,2	1,3	100	280	40	50	280	1,7	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
Сом	76,7	17,2	5,1	1	50	240	50	20	210	1	0,01	0,19	0,12	0,9	1,2	115
Ставрида океанічна	75,6	18,5	4,5	1,4	70	350	65	40	260	1,1	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	114
Тріска	82,1	16,0	0,6	1,3	100	340	25	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
Хек сріблястий	79,9	16,6	2,2	1,3	140	335	30	35	240	0,7	0,01	0,12	0,1	1,3	3,2	86
Щука	79,3	18,4	1,1	1,2	40	260	40	35	200	1,7	сл.	0,11	0,14	1,1	1,6	84

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Продукти з нерибних об'єктів промислу</b>																
Креветка далекохідна (м'ясо)	77,2	18,9	2,2	1,7	450	260	135	60	220	2,2	сл.	0,06	0,11	1,0	1,4	95
Морська капуста	88,0	0,9	0,2	4,1	520	970	40	170	55	16,0	0,2	0,04	0,06	0,4	2,0	5
Паста «Океан»	80,1	13,6	4,2	2,1	400	170	108	67		1,3		0,07	0,08	2,0	1,7	92
<b>Риба. Солена продукція</b>																
Горбуша	54,1	22,1	9,0	14,8		278	60	29	126	2,5	сл.	0,2	0,16	2,6	1,2	169
Кета	54,7	24,3	9,6	11,4		317	23		236	0,7						184
Кілька балтійська	61,0	17,1	7,6	14,3		187	91	51		0,5						137
Оселедець атлантичний	63,0	17,0	8,5	11,5	4800	215	80	40	270	2,4	0	0,02	0,13	1,84	0,8	145
<b>Ікра. Солена продукція</b>																
Ікра білуги	54,2	27,2	14,2	4,4							1,05	0,12	0,4	0,87	1,8	237
Кетова зерниста	46,9	31,6	13,8	7,7		265	90	29	490	1,8	0,45					251
Осетрова зерниста	58,0	28,9	9,7	5,4							0,18	0,3	0,36	1,52	1,7	203
<b>Риба. Продукція гарячого копчення</b>																
Окунь морський великий	64,8	23,5	9,0	3,7		324	63	23	215	0,6						175
Тріска, без голови	69,4	26,0	1,2	2,7	560	310	65	50	230	1,7	0,01	0,11	0,17	0,95	1,2	115
<b>Риба. Продукція холодного копчення</b>																
Скумбрія атлантична	60,3	23,4	6,4	9,9		128	80	48		0,8	0	0,12	0,18	2,9	2,9	150
Кілька балтійська весняно-літньої заготівлі	65,5	15,1	8,9	10,5		300	266	45	248							141
Кілька балтійська осінньої заготівлі	62,5	14,5	12,2	10,8		300	266	45	248							168

Таблиця 10. ХОЛОДНІ СТРАВИ ТА ЗАКУСКИ

Страва, виріб, № рецептури, норма закладки продуктів, г	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність		
					Моно- й дисахариди	крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C	
																							Грам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Бутерброд із маслом за № 1</b>																							
Масло вершкове	10																						
Хліб	30																						
Вихід	40	40	11,8	2,4	9,2	0,9	14,1	0,1	0,1	0,5	129	41	8	10	27	0,6	0,06	0,04	0,05	0,02	0,47	0	153
<b>Бутерброд із сиром за № 3</b>																							
Сир радянський	15																						
Масло вершкове	5																						
Хліб	30																						
Вихід	50	50	16,7	6,0	9,7	0,9	14,1	0,1	0,5	1,1	255	64	165	17	113	0,9	0,07	0,04	0,06	0,09	0,49	0,2	174
<b>Бутерброд з відварною яловичиною за № 4</b>																							
Яловичина (покромка відварна за № 568)	20																						
Хліб	30																						
Вихід	50	50	23,9	8,1	1,6	0,8	14,1	0,1	0,1	1,3	346	84	13	16	73	1,3	0	0	0,07	0,06	1,56	0	108
<b>Бутерброд з паштетом по № 6</b>																							
Паштет з печінки за №165	20																						
Масло вершкове	5																						
Хліб	30																						
Вихід	55	55	23,6	6,0	7,2	1,2	14,1	0,1	0,1	0,9	183	89	12	14	95	2,1	1,52	0,34	0,26	0,43	2,37	0,4	152
<b>Бутерброд з м'ясними ковбасами за № 8</b>																							
Ковбаса варена «Любительская»	50																						
Хліб	30																						
Вихід	80	50	21,6	4,8	6,5	0,8	14,1	0,1	0,1	1,0	309	82	10	13	55	0,9	0	0	0,10	0,05	0,96	0	139

Продовження таблиці 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Бутерброд із оселедцем за № 14</b>																							
Оселедець	20																						
Масло вершкове	5																						
Цибуля зелена	5																						
Хліб	30																						
Вихід	60	60	28,3	5,8	6,7	1,1	14,1	0,1	0,1	2,8	1090	96	28	19	82	1,1	0,03	0,12	0,05	0,05	0,85	1,3	146
<b>Асорті рибне на хлібі за № 19</b>																							
Ікра кетова	10																						
Відварна риба № 504	10																						
Цибуля зелена	5																						
Масло вершкове	5																						
Хліб	30																						
Вихід	60	60	27,2	7,4	7,6	1,1	14,1	0,1	0,15	1,5		96	25	17	97	0,9							161
<b>Закритий бутерброд із м'ясними ковбасами за № 20</b>																							
Ковбаса полтавська	20																						
Хліб	50																						
Вихід	70	70	25,0	7,1	9,3	1,4	23,5	0,1	0,2	1,8	539	131	17	21	82	1,4	0	0	0,13	0,05	1,32	0	214
<b>Закритий бутерброд з рибними гастрономічними продуктами за № 23</b>																							
Горбуша солоня	25																						
Масло вершкове	10																						
Хліб	50																						
Вихід	85	85	32,2	9,4	12,0	1,5	23,5	0,1	0,2	4,5		136	27	24	179	1,6	0,06	0,04	0,13	0,08	1,44	0,3	248
<b>Сир (порціями) за № 42</b>																							
Сир радянський	30	30	11,2	7,4	9,4				0,8	1,2	252	48	315	15	174	0,3	0,08	0,05	0,01	0,14	0,03	0,4	117
Вихід	30	100	37,3	24,7	31,2				2,6	4,0	840	160	1050	50	580	1,1	0,27	0,16	0,05	0,46	0,10	1,5	389
<b>Ковбаса (порціями) за № 48</b>																							
Варена «Любительская»	40																						
Гарнір по №808	50	90	67,7	7,4	11,3	1,3	0,2	0,4	0,2	1,5	370	203	22	18	73	1,1	0	0,43	0,12	0,10	1,19	6,7	136
Вихід	90	100	75,2	8,2	12,5	1,4	0,2	0,4	0,2	1,6	411	226	24	20	81	1,2	0	0,48	0,13	0,11	1,32	7,4	156

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Салат далекосхідний із морської капусти (консерви) за № 51</b>																							
Морська капуста	50																						
Цибуля зелена	10	60	56,6	0,6	0,1	0,4	0,1	0	2,2	265	507	28	86	33	8,1	0	0,28	0,02	0,03	0,23	2,3	5	
Вихід	60	100	94,3	1,0	0,2	0,6	0,2	0	3,6	441	845	47	143	56	13,5	0	0,48	0,03	0,05	0,38	3,8	8	
<b>Салат зелений за № 52</b>																							
Листя салату	810																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	89,8	1,8	4,1	2,0	0,5	0,7	0,2	0,9	13	198	79	34	39	0,5	0,03	1,42	0,03	0,08	0,49	9,1	55
<b>Салат зелений із огірками за № 53</b>																							
Листя салату	410																						
Огірки свіжі	400																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	90,2	1,5	4,1	2,3	0,3	0,6	0,2	0,7	13	167	57	23	42	0,5	0,03	0,75	0,03	0,06	0,33	7,1	54
<b>Салат зелений із огірками і помідорами за № 54</b>																							
Салат	260																						
Помідори свіжий.	250																						
Огірки свіжі	300																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	90,5	1,1	4,1	2,7	0,3	0,6	0,4	0,7	22	194	48	21	40	0,6	0,03	0,79	0,04	0,06	0,36	10,1	54
<b>Салат із свіжих огірків за № 55</b>																							
Огірки свіжі	810																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	90,6	1,2	4,0	2,6	0,1	0,6	0,2	0,5	13	135	35	13	46	0,2	0,03	0,06	0,03	0,05	0,18	4,1	53
<b>Салат з солоних огірків із цибулею за № 56</b>																							
Огірки солоні	81																						
Цибуля ріпчаста	150																						
Масло рослинне	50																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	86,6	0,9	5,0	2,6	0,02	0,7	0,6	3,3	3,0	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,02	0,11	5,5	61



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Салат із зеленої цибулі за № 57</b>																							
Цибуля зелена	810																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	89,0	1,6	4,0	3,5	Сл.	0,7	0,3	0,9	15	229	97	16	33	0,8	0,03	1,62	0,02	0,09	0,24	18,1	57
<b>Салат із свіжих помідорів за № 58</b>																							
Помідори свіжі	610																						
Цибуля зелена	200																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	88,4	1,5	4,1	3,5	0,2	0,7	0,7	0,7	33	248	45	17	33	0,8	0,03	1,13	0,05	0,06	0,40	18,1	60
<b>Салат із свіжих помідорів і огірків за № 59</b>																							
Помідори свіжі	410																						
Огірки свіжі	300																						
Цибуля зелена	100																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	89,2	1,4	4,1	3,2	0,2	0,6	0,5	0,6	27	207	39	16	38	0,7	0,03	0,72	0,04	0,06	0,32	12,9	56
<b>Салат із свіжих помідорів і яблук за №60</b>																							
Помідори свіжі	435																						
Яблука свіжі	350																						
Листя салату	75																						
Заправка для салатів за № 795	150																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	87,7	0,7	3,8	5,5	0,5	0,6	1,0	0,8	135	238	18	15	18	1,2	0	0,66	0,04	0,03	0,38	14,4	62
<b>Салат із свіжих помідорів із солодким перцем за №61</b>																							
Помідори свіжі	510																						
Перець солодкий	200																						
Цибуля зелена	100																						
Салат. заправка за № 895	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	87,4	1,0	4,7	4,1	0,2	0,8	0,9	1,0	168	205	20	25	19	0,7	0	1,01	0,04	0,05	0,40	40,3	65

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Салат «Весна» за № 62</b>																							
Листя салату	210																						
Редис червоний обрізний	200																						
Огірки свіжі	200																						
Цибуля зелена	140																						
Яйце за № 453	60																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	88,5	2,2	4,7	2,7	0,2	0,6	0,3	0,6	20	154	49	16	47	0,6	0,05	0,67	0,03	0,09	0,24	8,2	64
<b>Салат із сирих овочів за № 63</b>																							
Морква	160																						
Помідори свіжі	250																						
Огірки свіжі	250																						
Капуста білокачанна свіжа	150																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	88,9	1,5	4,1	4,0	0,2	0,7	0,5	0,7	24	189	42	19	42	0,6	0,03	1,77	0,04	0,06	0,47	8,2	60
<b>Салат із редису за № 64</b>																							
Редис червоний обрізний	610																						
Цибуля зелена	100																						
Яйце за №453	100																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	88,1	2,7	5,2	3,2	0,2	0,6	0,2	0,7	28	217	56	25	61	1,0	0,05	0,21	0,02	0,10	0,13	13,0	71
<b>Редис із маслом за № 65 (1-й варіант)</b>																							
Редис червоний обрізний	810																						
Масло вершкове	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	78,5	1,1	16,6	3,0	0,2	0,6	0,1	0,5	10	210	34	10,6	39	0,8	0,12	0,08	0,01	0,05	0,09	14,2	166

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Редис із огірками і яйцем за № 67</b>																							
Редис червоний обрізний	510																						
Огірки свіжі	200																						
Яйце за № 453	100																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	88,5	2,6	5,2	3,0	0,2	0,6	0,2	0,6	27	194	47	12	62	0,9	0,06	0,38	0,02	0,10	0,23	10,6	70
<b>Салат з кольорової капусти, помідорів та зелені за № 68</b>																							
Помідори свіжі	200																						
Листя салату	100																						
Цибуля зелена	100																						
Сметана	100																						
Майонез	100																						
Цукор	20																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	82,4	1,5	8,7	4,9	0,2	0,7	0,3	0,6	73	169	41	17	39	0,8	0,02	0,62	0,04	0,07	0,34	16,7	106
<b>Салат «Літній» за № 70</b>																							
Картопля молода відварна, № 323	200																						
Огірки свіжі	210																						
Помідори свіжі	200																						
Цибуля зелена	100																						
Яйце за № 453	100																						
Сметана	200																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	86,4	2,8	5,3	2,4	2,3	0,4	0,4	0,9	123	206	43	14	57	0,9	0,06	0,46	0,05	0,10	0,35	11,5	78
<b>Салат картопляний із огірками за № 73</b>																							
Салат картопляний (овоч. набір) № 71	510																						
Огірки солоні	250																						
Морква відварна за № 73	100																						
Сметана	150																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	83,4	1,7	3,2	2,3	6,4	0,8	0,4	1,5	13	294	48	19	46	0,7	0,02	1,11	0,06	0,06	0,69	11,2	72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Салат із білокачанної капусти за № 81</b>																							
Капуста білокачанна за №337	710																						
Цибуля зелена	100																						
Оцет 3%-й	100																						
Цукор	50																						
Масло рослинне	50																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	83,6	1,4	5,1	8,2	0,1	0,9	0,5	0,6	31	159	47	14	25	0,6	0	0,22	0,02	0,04	0,54	26,0	85
<b>Салат із квашеної капусти за № 83</b>																							
Капуста квашена.	810																						
Цибуля зелена	100																						
Цукор	50																						
Масло рослинне	50																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	82,9	0,8	5,0	6,1	сл.	0,9	0,9	2,5	628	178	51	16	30	1,2	0	0,20	0,02	0,03	0,35	13,5	73
<b>Салат з буряка із сиром та часником за № 90</b>																							
Буряк відварний №90	710																						
Сир	150																						
Часник	2,5																						
Майонез	150																						
Разом	1013																						
Вихід	1000	100	70,1	5,2	14,4	8,0	0,1	0,8	0,4	1,7	265	267	187	28	154	1,5	0,04	0,04	0,03	0,09	0,20	6,6	182
<b>Салат із моркви за № 95</b>																							
Морква	860																						
Сметана	100																						
Цукор	50																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	83,0	1,4	2,1	11,3	0,2	1,0	0,3	0,9	22	1 183	53	34	53	0,6	0,92	7,75	0,06	0,07	0,87	4,3	69
<b>Салат рибний за № 98</b>																							
Окунь морський, припущений № 501	25																						
Картопля відварна № 71	40																						
Огірки свіжі	30																						
Помідори свіжі	15																						
Салат	10																						
Майонез	34																						
Разом	154	150	108,5	7,2	23,9	2,8	6,1	0,8	0,2	2,0	376	403	42	31	102	1,4	сл.	0,37	0,10	0,10	8,98	13,3	280
Вихід	150	100	72,3	4,8	15,9	1,9	4,0	0,5	0,1	1,3	250	269	28	21	68	0,9	сл.	0,25	0,07	0,06	5,99	8,9	187

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Салат м'ясний за № 100</b>																							
Яловичина відварна за № 568	20																						
Картопля відварна за №71	55																						
Огірки свіжі	30																						
Яйце за № 453	10																						
Листя салату	6																						
Майонез	35																						
Разом	156	150	98,8	8,6	27,2	2,4	7,9	0,9	0,1	1,8	430	413	42	31	117	1,5	0,04	0,12	0,10	0,15	1,50	11,5	320
Вихід	150	100	65,9	5,7	18,1	1,6	5,3	0,6	0,1	1,2	287	276	28	21	78	1,1	0,03	0,08	0,06	0,10	1,00	7,7	213
<b>Вінегрет овочевий за №103</b>																							
Картопля відварна за №71	210																						
Буряк відварний за № 90	150																						
Морква відварна за № 73	100																						
Огірки солоні	150																						
Капуста квашена.	150																						
Цибуля зелена	150																						
Заправка для салатів за № 895	100																						
Разом	1010																						
Вихід	1000	100	85,6	1,4	2,6	4,0	3,2	0,9	0,6	1,8	227	261	38	18	35	0,8	0	1,20	0,04	0,05	0,51	15,2	58
<b>Вінегрет з оселедцем № 104</b>																							
Вінегрет за № 103	75																						
Оселедець	25																						
Разом	100																						
Вихід	100	100	77,4	5,5	6,3	3,0	2,3	0,7	0,5	5	196	225	47	32	26	0,8	0	0,90	0,04	0,07	0,84	11,7	101
<b>Січене яйце з маслом та цибулею за № 112</b>																							
Яйце за № 453	690																						
Цибуля ріпчаста	140																						
Масло вершкове	175																						
Разом	1005																						
Вихід	1000	100	65,9	9,0	22,4	1,9	сл.	0,1	сл.	0,9	96	124	44	10	144	1,9	0,28	0,24	0,06	0,05	0,17	1,4	245

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Яйце під майонезом із гарніром за № 111</b>																							
Яйце по № 453	20																						
Картопля відварна за №71	15																						
Морква відварна за № 73	10																						
Огірки солоні	15																						
Помідори свіжі	10																						
Майонез	33																						
Разом	103																						
Вихід	100	100	66,5	4,1	24,5	2,4	2,3	0,5	0,2	1,4	210	193	33	18	76	1,2	0,06	1,06	0,08	0,13	0,39	6,1	267
<b>Оселедець із гарніром за №132</b>																							
Оселедець	25																						
Гарнір за № 816	50																						
Заправка для салатів за № 895	10																						
Разом	85	85	70,3	4,7	4,5	1,4	0,1	0,3	0,3	3,4	1276	152	30	17	83	0,9	0,01	0,02	0,02	0,04	0,54	2,0	66
Вихід	85	100	82,7	5,5	5,3	1,6	0,1	0,4	0,4	4,0	1501	179	35	20	98	1,1	0,01	0,03	0,03	0,05	0,64	2,4	78
<b>Оселедець, січений із гарніром за № 137</b>																							
Оселедець січений за № 136	50																						
Яйця	5																						
Морква	5																						
Цибуля зелена	5																						
Огірки	5																						
Разом	75	75	53,8	6,1	5,6	1,3	4,6	0,2	0,1	3,3	1247	135	46	19	104	1,1	0,03	0,56	0,04	0,09	0,70	2,6	107
Вихід	75	100	71,7	8,1	7,5	1,7	6,1	0,3	0,1	4,4	1663	181	61	26	139	1,5	0,04	0,75	0,05	0,12	0,93	3,5	80
<b>Риба заливна із гарніром за № 144</b>																							
Сом амурський відварний	50																						
Лимон	5																						
Петрушка (зелень)	1,5																						
Морква	5																						
Гарнір по № 807	50																						
Соус по № 891	15																						
Разом	127	127	100,2	10,2	8,2	2,7	2,3	0,3	0,2	2,4	485	224	44	19	111	1,2	0	1,06	0,58	0,83	0,37	12,6	136
Вихід	127	100	78,9	8,0	6,5	2,1	1,8	0,2	0,2	1,9	382	176	35	15	87	0,9	0	0,83	0,46	0,65	0,29	9,9	107

Таблиця 11. СУПИ

Продукт	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність	
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Бульйони</b>																						
Кістковий	100	99,5	0,3	0,1	0	0	0	0	0,5	24	10	7	3	73	0			сл.	0,01	0,05	0	2
М'ясо-кістковий	100	99,1	0,6	0,2	0	0	0	0	0,1	26	40	5,1	33	0				0,01	0,01	0,14		2
Курачий	100	99,2	0,5	0,1	0	0	0	0	0,2	31	40	5	4	100	0			0,01	0,02	0,31		3
Рибний	100	99,4	0,4	0,04	0	0	0	0	0,2	26	55	5	2	43	0			0,01	0,01	0,13		2
<b>Борщ зі свіжої капусти та картоплі за № 176</b>																						
Буряк	160																					
Капуста свіжа	80																					
Картопля	80																					
Морква	40																					
Петрушка корінь	10																					
Цибуля ріпчаста	40																					
Томатне пюре	30																					
Кулінарний жир	10																					
Цукор	10																					
Оцет 3%-й	16																					
Бульйон кістковий	800																					
Сіль	6																					
Разом	1282	1183,9	10,2	11,4	39,5	12,9	4,3	1,8	14,6	2705	1529	228	115	798	4,9	0	3,92	0,22	0,29	3,11	85,3	351
Вихід	1000	899,7	9,6	10,8	43,6	8,8	4,3	1,4	14,6	2705	1529	228	115	798	4,9	0	3,33	0,19	0,25	2,7	42,7	340
<b>Борщ із картоплею за №177</b>																						
Буряк відварний	160																					
Картопля	200																					
Морква	40																					
Петрушка корінь	10																					
Цибуля ріпчаста	40																					
Томатне пюре	30																					

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Кулінарний жир	10																						
Цукор	6																						
Оцет 3%-й	16																						
Бульйон кістковий	700																						
Сіль	6																						
Разом		1218	1101,8	11,3	11,6	36	31	5	2	15,2	2713	2138	208	171	781	6	0	3,94	0,34	0,35	4,08	71,5	420
Вихід		1000	1884,9	10,6	11	42,5	24,5	5	1,5	15,2	2713	2138	208	171	781	3	0	3,35	0,3	0,3	3,55	35,8	407
<b>Борщ зелений за № 186</b>																							
Буряк відварний	118																						
Картопля	200																						
Цибуля ріпчаста	20																						
Щавель	140																						
Шпинат	140																						
Борошно пшеничне	6																						
Кулінарний жир	10																						
Цукор	6																						
Оцет 3%-й	10																						
Бульйон кістковий	600																						
Сіль	6																						
Яйце відварне	20																						
Разом		1256	1133,5	15	11,9	29,9	34,3	5,6	2,1	17,3	2743	3428	359	364	874	12	0,07	9,86	0,69	0,76	4,6	190	428
Вихід		1000	880,8	16,7	13,6	37,1	27,1	5,6	1,6	17,5	2770	3456	370	366	918	12,5	0,07	8,46	0,63	0,74	4	95	447
<b>Борщ український за № 189</b>																							
Буряк	120																						
Капуста свіжа	80																						
Картопля	160																						
Морква	40																						
Петрушка (корінь)	16																						
Цибуля ріпчастий	30																						
Томатне пюре	30																						
Борошно пшенична	6																						
Шпик	10																						
Кулінарний жир	10																						
Цукор	10																						
Оцет 3 %-й	10																						
Перець солодкий	20																						
Бульйон кістковий	700																						
Сіль	6																						
Разом		1251	1123,6	12	21	37,6	29,2	5,1	1,7	14,8	2676	1914	220	126	767	5,4	0	4,13	0,34	0,35	4,35	128,7	506
Вихід		1000	878,6	11,3	22,1	43,7	23,1	5,1	1,3	14,8	2676	1914	220	126	767	5,4	0	3,51	0,31	0,3	3,78	64,4	491





Продовження таблиці 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Суп картопляний за № 215</b>																							
Картопля	450																						
Морква	40																						
Цибуля ріпчаста	40																						
Кулінарний жир	10																						
Бульйон	700																						
Разом		1246	1180,1	12,2	12,5	12,3	67,6	5,3	1,1	15,2	2632	2777	149	147	817	4,8	0	3,69	0,58	0,42	6,68	96	494
Вихід		1000	875,4	11,3	11,9	14,6	65,3	5,3	0,9	15,2	2632	2777	149	147	817	4,8	0	3,32	0,52	0,38	6	48	484
<b>Суп польовий за № 220</b>																							
Шпик	56																						
Картопля	280																						
Крупа пшенична	50																						
Цибуля ріпчаста	80																						
Бульйон	750																						
Сіль	6																						
Разом		1222	1038,1	15,5	55,5	11,7	74,5	3,7	0,7	14,2	2612	1919	142	141	880	4,7	0	0,07	0,59	0,31	4,95	64	917
Вихід		1000	828,1	14,6	52,7	13,8	72,3	3,7	0,6	14,2	2612	1919	142	141	880	4,7	0	0,06	0,53	0,27	4,3	32	880
<b>Суп картопляний із макаронними виробами за № 223</b>																							
Картопля	300																						
Макарони	40																						
Морква	40																						
Цибуля ріпчаста	40																						
Маргарин столовий	10																						
Бульйон	750																						
Разом		1186	1050,7	13,5	10,6	11,2	72,2	3,8	0,8	14,1	2621	1980	146	120	802	4,1	0	3,66	0,47	0,34	5,24	66	494
Вихід		1000	975,6	12,7	10	13,2	70	3,8	0,6	14,1	2621	1980	146	120	802	4,1	0	3,29	0,42	0,3	4,56	33	484
<b>Суп з макаронними виробами за № 233</b>																							
Макарони	80																						
Цибуля ріпчаста	40																						
Морква	40																						
Кулінарний жир	10																						
Томатне пюре	6																						
Бульйон	950																						
Разом		1132	1030,1	12,5	11,8	8,7	54,3	0,9	0,3	12,1	2569	384	138	63	813	2,2	0	3,65	0,18	0,16	1,96	7,6	412
Вихід		1000	900,5	11,9	11,3	9,6	53,2	0,9	0,25	12,1	2569	384	138	63	813	2,2	0	3,3	0,16	0,14	1,76	3,8	404

Продовження таблиці 11

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Харчо за № 245</b>																							
Крупа рисова	70																						
Цибуля ріпчаста	80																						
Маргарин столов.	40																						
Томатне пюре	30																						
Часник	6																						
Петрушка зелень	30																						
Вода	1000																						
Разом		1262	1139,3	8,7	33,6	13,7	50,2	1,6	0,7	8,5	2435	533	140	75	210	2,8	0	2,25	0,13	0,08	1,75	61,4	598
Вихід		1000	884,4	8,3	32,6	14,6	49,2	1,6	0,7	8,5	2435	533	140	75	210	2,8	0	2,03	0,12	0,07	1,58	30,7	586
<b>Суп молочний із рисовою крупою за № 259</b>																							
Молоко	500																						
Вода	550																						
Рис	60																						
Масло вершкове	8																						
Цукор	10																						
Разом		1134	1005,9	18,4	18,9	34,2	42,4	0,2	0,7	9,9	2581	793	629	101	542	1,1	0,13	0,07	0,25	0,78	0,46	6,5	549
Вихід		1000	877	18	18,5	33,5	41,6	0,2	0,7	9,7	2581	793	578	90	515	1	0,11	0,07	0,22	0,7	1,3	3,3	538
<b>Суп молочний із гарбузом та крупою за № 260</b>																							
Молоко	500																						
Вода	300																						
Гарбуз	240																						
Крупа манна	20																						
Масло вершкове	10																						
Цукор	6																						
Сіль	6																						
Разом		1082	967	18,6	20,2	39,4	14	2,9	0,9	11,1	2584	1249	669	109	530	1,7	0,1	3,8	0,4	0,9	1,95	25,7	474
Вихід		1000	890	18,2	19,8	38,6	13	2,9	0,9	10,9	25884	1249	615	98	504	1,6	0,1	3,5	0,3	0,8	1,76	24,8	464

Продовження таблиці 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Окрошка м'ясна за № 298</b>																						
Яловичина	50																					
відварна	680																					
Квас хлібний	80																					
Цибуля зелена	60																					
Огірки свіжі	100																					
Картопля відварна	10																					
Сметана	20																					
Яйце відварне	10																					
Цукор	4																					
Гірчиця	6																					
Сіль	8																					
Кріп																						
Разом	1028	910,2	21,2	13,4	50,2	15,9	2,4	2,5	12,2	3060	973	185	74	258	3,9	0,09	1,81	0,46	0,7	8,11	52,4	500
Вихід	500	442,7	10,3	6,5	24,4	7,7	1,2	1,2	5,9	1488	473	90	36	125	1,9	0,04	0,88	0,22	0,34	3,94	25,5	243
<b>Свекольник холодний за № 308</b>																						
Буряк	160																					
Морква	140																					
Оцет 3%	16																					
Квас хлібний	700																					
Цибуля зелена	50																					
Огірки свіжі	60																					
Яйце відварне	20																					
Цукор	10																					
Сіль	6																					
Сметана	30																					
Кріп	8																					
Разом	1070																					
Вихід	1000	970,4	8,2	2,6	65,8	0,4	3,1	3	205	2490	713	193	75	175	4,1	0,07	4,63	0,37	0,6	5,67	29,9	343

Таблиця 12. СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ ТА ГРИБІВ

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, г	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність			
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C		
																							Грам	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
<b>Картопляне пюре за № 326</b>																								
Картопля	225																							
Молоко	38																							
Сіль	2																							
Разом	265	250	199	5,4	2,0	3,0	31,8	2,2	0,5	4,1	688	1140	67	50	140	1,8	—	0,05	0,3	0,2	2,4	9,3	185	
Вихід	250	100	79,4	2,1	0,8	1,2	12,7	0,8	0,2	1,6	275	456	27	20	56	0,7	—	0,02	0,10	0,1	1,0	3,7	74	
<b>Пюре із моркви за № 334</b>																								
Морква	134																							
Маргарин столов.	5																							
Молоко	37,5																							
Масло вершкове	8,25																							
Борошно пшенич.	8,25																							
Бульйон	37,5																							
Сіль	2																							
Разом	233	200	161	3,8	11,4	11,1	5,8	1,6	0,46	3,6	790	324	123	57	137	1,1	0	11,5	0,1	0,14	1,3	0,7	185	
Вихід	200	100	80,6	1,9	5,7	5,5	2,9	0,8	0,23	1,9	395	162	62	28	68	0,5	0	5,8	0,05	0,07	0,6	0,4	93	
<b>Каша із гарбуза за № 340</b>																								
Гарбуз	235																							
Маргарин стол.	5																							
Крупа манна	30																							
Цукор	10																							
Сіль	2																							
Вода	30																							
Разом	312	250	192	5,2	4,3	18	20,5	2,9	0,21	3,5	785	483	72	36	77	1,2	0	3,18	0,11	0,14	1,3	12,3	233	
Вихід	250	100	77	2,1	1,7	7,2	8,2	1,1	0,1	1,4	314	193	29	14	31	0,5	0	1,27	0,05	0,05	0,5	4,9	93	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Капуста тушкована за № 342</b>																							
Капуста б/к	285																						
Оцет 3%	8																						
Кулінарний жир	9																						
Пюре	15																						
Морква	5																						
Цибуля ріпчаста	10																						
Перець	0,05																						
Лавровий. лист	0,02																						
Борошно пшен.	3																						
Цукор	8																						
Сіль	2																						
Разом	312	250	203	5,1	8,3	22,6	1,4	3,0	0,8	4,1	766	562	145	50	100	2,1	0	0,72	0,07	0,09	1,8	90,8	487
Вихід	250	100	81,4	2,0	3,3	9,0	0,6	1,2	0,31	1,6	306	225	58	20	40	0,8	0	0,29	0,03	0,03	0,7	36,6	76
<b>Буряк тушкований із яблуками № 345</b>																							
Буряк	178																						
Яблука	71																						
Масло вершкове	10																						
Цукор	5																						
Соус № 863	25																						
Сіль	1																						
Разом	290	250	201	3,4	9,7	25,5	1,9	2,0	0,76	2,7	475	642	73	38	82	4,0	0,02	0,08	0,07	0,13	1,6	2,9	210
Вихід	250	100	80,4	1,3	3,9	10,2	0,8	0,8	0,3	1,1	190	257	29	15	33	1,6	0,01	0,03	0,03	0,05	0,6	1,2	83
<b>Морква тушкова із рисом № 346</b>																							
Морква	125																						
Петрушка	10																						
Маргарин столовий	15																						
Цукор	5																						
Рис	40																						
Сіль	1																						
Вода	84																						
Разом	280	250	183	4,5	12,5	14,4	28,4	1,8	0,38	2,7	432	317	80	70	134	1,4	0	10,7	0,1	0,1	1,7	3,9	302
Вихід	250	100	73,1	1,8	5,0	5,8	11,4	0,7	0,15	1,1	173	127	32	28	54	0,6	0	4,3	0,04	0,04	0,7	1,6	121

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Картопля тушкована із грибами № 350</b>																							
Картопля	188																						
Кулінарний жир	10																						
Цибуля ріпчаста	30																						
Гриби білі	12,5																						
Вода	87,5																						
Сіль	2																						
Разом	391	250	180	6,3	19,2	5,5	27,0	4,2	0,3	4,3	752	1166	52	52	199	5,0	0	0,45	0,2	0,35	6,3	8,2	328
Вихід	250	100	72,3	2,5	7,7	2,2	10,8	1,7	0,12	1,7	301	466	20	21	80	2,0	0	0,18	0,08	0,14	2,5	3,3	131
<b>Котлети картопляні із сиром за № 358</b>																							
Картопля	150																						
Сир	75																						
Борошно пшеничне	10																						
Яйця	10																						
Сухарі панірувальні	10																						
Маргарин	15																						
Сіль	2																						
Разом	272	225	141	18,1	12,6	2,9	33,3	1,6	1,0	4,1	808	850	304	54	254	1,9	0,05	0,05	0,2	0,32	2,2	4,6	332
Вихід	225	100	62,9	8,1	5,6	1,3	14,8	0,7	0,4	1,8	359	378	135	24	113	0,8	0,02	0,02	0,09	0,14	1,0	2,0	147
<b>Котлети морквяні № 361</b>																							
Морква	160																						
Маргарин столовий	5																						
Вода	35																						
Крупа манна	18																						
Сухарі панірувальні	12																						
Кулінар. жир	10																						
Сіль	2																						
Разом	242	150	96,9	5,1	10,5	10,9	20,3	2,0	0,65	3,7	810	352	96	69	117	2,8	0	13,0	0,11	0,10	1,57	0	238
Вихід	150	100	64,7	3,4	7,0	7,2	13,5	1,3	0,43	2,5	540	235	64	46	78	1,9	0	8,64	0,07	0,07	1,05	0	159

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Оладки з гарбуза за № 366</b>																							
Гарбуз	195																						
Борошно пшеничне	50																						
Молоко	30																						
Яйця	20																						
Цукор	15																						
Сода	2																						
Кулінарний жир	15																						
Сіль	2																						
Разом	329	250	164	10,0	17,4	17,7	26,2	2,3	0,23	3,3	685	473	104	38	140	1,8	0,06	2,85	0,18	0,26	1,5	8,0	392
Вихід	250	100	58,4	4,0	7,0	7,1	10,5	0,9	0,09	1,3	274	189	42	15	56	0,7	0,02	1,14	0,07	0,1	0,6	3,2	156
<b>Пудинг із моркви за № 383</b>																							
Морква	152																						
Маргарин столов.	5																						
Молоко	30																						
Вода	10																						
Цукор	5																						
Хліб пшеничний	18																						
Яйце	10																						
Сухарі панірувальні	5																						
Сметана	5																						
Сіль	2																						
Разом	242	200	149	5,9	8,2	17,9	11,0	1,9	0,6	4,1	894	3,80	134	68	144	1,8	0,04	13,0	0,11	0,18	1,6	3,2	211
Вихід	200	100	74,6	3,0	4,1	9,0	5,5	0,9	0,3	2,0	447	190	67	34	72	0,9	0,02	6,5	0,06	0,9	0,8	4,6	106
<b>Кабачки фаршировані овочами й рисом за № 401</b>																							
Кабачки по № 401	122																						
Крупа рисова	15																						
Цибуля ріпчаста	20																						
Морква	15																						
Яйце	4																						
Маргарин столовий	10																						
Сіль	1																						
Вода	32																						
Разом	219	150	119	2,6	8,0	7,4	7,6	0,7	0,11	1,7	362	324	40	26	55	0,8	0,01	1,18	0,12	0,06	0,97	8,4	145
Вихід	150	100	79,1	1,7	5,3	4,9	5,1	0,5	0,08	1,1	241	216	27	17	37	0,6	Сл	0,78	0,08	0,04	0,64	5,6	97



Таблиця 13. СТРАВИ ІЗ КРУП

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, г	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність		
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Каша гречана за № 405</b>																							
Крупа гречана	119																						
Сіль	2,5																						
Вода	178																						
Маргарин столовий	10																						
Разом	309	260	147	14,7	12,0	1,7	70,8	1,3	0	4,5	970	445	41	236	348	7,9	0	0,01	0,36	0,19	4,24	0	464
Вихід	260	100	56,6	5,7	4,6	0,7	27,2	0,5	0	1,7	373	171	16	90	134	3,0	0	сл.	0,14	0,07	1,63	0	178
<b>Каша пшенична за № 405</b>																							
Крупа пшенична	100																						
Вода	180																						
Маргарин столовий	10																						
Разом	292	260	164	11,3	11,4	1,8	63,5	0,7	0	3,6	977	209	44	84	229	2,7	0	0,02	0,29	0,03	1,32	0	415
Вихід	260	100	63,3	4,3	4,4	0,7	24,4	0,3	0	1,4	376	80	17	32	88	1,0	0	0,01	0,11	0,01	0,51	0	160
<b>Каша гречана з печінкою за № 408</b>																							
Крупа гречана	119																						
Сіль	3,5																						
Печінка яловича	51																						
Вода	175																						
Цибуля ріпчаста	25																						
Маргарин столовий	15																						
Разом	391	300	178	23,1	14,8	4,0	70,8	1,5	0,05	6,0	1272	581	56	247	513	11,4	3,4	0,45	0,48	1,1	8,4	6,3	531
Вихід	300	100	59,4	7,7	4,9	1,3	23,6	0,5	0,02	2,0	424	199	19	82	171	3,8	1,1	0,15	0,16	0,4	2,8	2,1	177

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Каша в'язка рисова із чорносливом за № 413</b>																						
Крупа рисова	62																					
Вода	229																					
Цукор	6																					
Сіль	3																					
Чорнослив	50																					
Маргарин столовий	10																					
Разом	360																					
Вихід	360																					
	360	257	5,5	8,8	35,4	43,7	1,0	1,8	4,4	1181	496	67	85	134	2,2	сл.	0,03	0,04	0,06	1,6	0,8	420
	100	71,6	1,5	2,4	9,8	12,1	0,3	0,5	1,2	328	138	19	24	38	0,6	сл.	0,01	0,01	0,02	0,4	0,2	117
<b>Запіканка рисова № 419</b>																						
Крупа рисова	57																					
Вода	210																					
Цукор	10																					
Яйце	8																					
Сухарі пшеничні	5																					
Сіль	3																					
Сметана	5																					
Маргарин столовий	15																					
Разом	310																					
Вихід	260																					
	260	179	10,4	15	10,5	41,9	0,2	0,07	3,5	1174	83	36	34	108	1	0,03	сл.	0,05	0,06	0,95	сл	385
	100	68,8	4,0	5,6	4,0	16,1	0,1	0,03	1,4	452	32	14	13	41	0,4	0,01	сл.	0,02	0,02	0,36	сл	148
<b>Пудинг рисовий № 424</b>																						
Крупа рисова	51																					
Молоко	50																					
Цукор	15																					
Яйце	20																					
Масло вершкове	10																					
Сухарі	5																					
Сметана	5																					
Сіль	2																					
Варення з яблук	30																					
Разом	303																					
Вихід	230																					
	230	125	12,9	13	37,5	37,8	0,4	0,2	3,0	820	202	96	39	168	1,7	0,12	0,04	0,05	0,17	0,94	0,8	468
	100	54,4	5,6	5,7	16,3	16,4	0,2	0,1	1,3	356	88	42	17	73	0,7	0,05	0,02	0,02	0,07	0,41	0,3	203

Таблиця 14. СТРАВИ З ЯЄЦЬ

Блюдо, виріб, № рецептури, норма закладки продуктів	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни						Енергетична цінність	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
							Грам						Міліграм							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Яєчна кашка № 456</b>																				
Яйце	80																			
Вода	40																			
Масло вершкове	15																			
Сіль	4																			
Разом	126	105	80,6	9,8	12,2	0,6	1,8	498	113	50	10	154	2,0	0,22	0,11	0,05	0,36	0,16	0	156
Вихід	105	100	76,8	9,3	11,6	0,6	1,7	474	107	48	10	147	1,9	0,21	0,10	0,05	0,34	0,15	0	148
<b>Омлет, змішаний із м'ясними продуктами № 476</b>																				
Яйця	83																			
Вода	30																			
Картопля	7																			
Маргарин столовий	33																			
Масло вершкове	5																			
Сіль	0,5																			
Разом	155	135	88,1	14,5	27,8	2,1	2,5	630	228	86	20	249	2,6	0,20	0,08	0,14	0,46	1,00	0,2	316
Вихід	135	100	65,2	10,7	20,6	1,6	1,9	466	169	64	15	184	1,9	0,15	0,06	0,10	0,34	0,74	0,1	226

Таблиця 15. СТРАВИ ІЗ СИРУ

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність		
					Моно й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C	
																							Грам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Сирники із сиру № 492</b>																							
Сир нежирний	150																						
Борошно пшеничне	20																						
Яйця	5																						
Маргарин столовий	5																						
Сіль	1,5																						
Разом	182	150	83,2	27,9	5,4	15,7	12,7	0	1,7	3,4	638	211	199	45	297	1,0	0,02	0	0,12	0,37	1,12	0,4	278
Вихід	150	100	55,4	18,6	3,6	10,5	8,5	0	1,1	2,3	425	141	132	30	198	0,6	0,01	0	0,08	0,25	0,75	0,3	185
<b>Пудинг із сиру № 498</b>																							
Сир	150																						
Крупа манна	15																						
Цукор	20																						
Ванілін	0,02																						
Масло вершкове	5																						
Сіль	1,5																						
Разом	232	200	101	28,2	19,3	35,4	10,3	0,8	1,7	3,7	650	230	398	49	367	1,8	0,14	0,05	0,11	0,48	0,87	0,4	464
Вихід	200	100	50,3	14,1	9,7	17,7	5,2	0,4	0,8	1,8	3,25	115	199	25	183	0,9	0,07	0,03	0,06	0,24	0,43	0,2	232

Таблиця 16. СТРАВИ З РИБИ, МОРЕПРОДУКТІВ ТА РАКІВ

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини							Вітаміни					Енергетична цінність
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	В1	В2	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Тріска відварна № 501</b>																						
Тріска	91																					
Цибуля ріпчаста	2																					
Петрушка	1																					
Сіль	3																					
Разом	97	75	58,7	13,3	0,5	—	—	—	—	1,9	501	174	25	18	135	0,6	0,01	сл.	0,05	0,09	1,48	0,5
Вихід	75	100	78,6	17,8	0,7	—	—	—	—	2,5	671	233	33	24	181	0,7	0,01	сл.	0,07	0,12	1,98	0,6
<b>Горбуша відварна № 501</b>																						
Горбуша	94																					
Морква	2																					
Цибуля ріпчаста	2																					
Петрушка	1																					
Сіль	3																					
Разом	102	64	43,9	14,3	4,0	—	—	—	—	1,5	422	121	15	8	93	0,5	0,02	0	0,09	0,08	1,41	0
Вихід	75	100	68,6	22,3	7,7	—	—	—	—	2,3	659	189	19	13	145	0,8	0,03	0	0,14	0,12	2,2	0
<b>Судак припущений № 506</b>																						
Судак	91																					
Цибуля ріпчаста	3																					
Петрушка	3																					
Сіль	3																					
Разом	100	75	57,0	14,7	0,9	—	—	—	—	2,0	532	165	31	16	136	0,4	0,01	0	0,06	0,08	0,75	1,8
Вихід	75	100	76,1	19,6	1,2	—	—	—	—	2,7	710	219	42	22	182	0,6	0,01	0	0,07	0,10	1,00	2,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Судак фарширований № 514</b>																						
Судак	54																					
Хліб пшеничний	10																					
Молоко	12																					
Цибуля ріпчаста	12																					
Маргарин	5																					
Яйце	2																					
Часник	0,4																					
Сіль	3																					
Разом	98	75	49,8	10,3	4,5	7,1	–	–	–	3,3	1003	161	45	18	126	0,7	0,01	–	0,05	0,07	0,61	0,8
Вихід	75	100	66,4	13,7	6,0	9,5	–	–	–	4,4	1337	215	60	24	168	0,9	0,01	–	0,07	0,09	0,81	1,1
<b>Зрази донські № 532</b>																						
Хек	86																					
Цибуля ріпчаста	15																					
Сухарі	17																					
Яйце	10																					
Борошно пшеничне	2																					
Жир кулінарний	6																					
Сіль	3																					
Разом	139	110	75,6	14,5	6,3	10,5	–	–	–	3,1	875	225	36	29	172	1,3	0,02	0,01	0,13	0,12	1,35	2,5
Вихід	110	100	68,7	13,2	5,7	9,5	–	–	–	2,8	795	205	33	26	156	1,2	0,02	0,01	0,12	0,11	1,23	2,3
<b>Котлети рибні № 541</b>																						
Тріска	48																					
Хліб пшеничний	14																					
Молоко	19																					
Сухарі	7																					
Жир кулінарний	5																					
Сіль	3																					
Разом	96	75	45,3	9,5	4,4	12,6	–	–	–	3,8	1191	212	48	29	129	0,9	0,01	0	0,07	0,11	1,36	0,3
Вихід	75	100	60,4	12,7	5,9	16,8	–	–	–	5,1	1588	283	64	32	172	1,2	0,01	0	0,09	0,15	1,81	0,4
<b>Шніцель рибний натуральний № 542</b>																						
Окунь	64																					
Цибуля ріпчаста	13																					
Петрушка	2																					
Молоко	6																					

Продовження таблиці 16

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Яйце	3																						
Сухарі	9																						
Масло рослинне	8																						
Сіль	3																						
Разом	108	75	41,6	13,2	9,4	6,8	—	—	—	4,0	1182	239	47	27	138	1,3	0,02	0,01	0,08	0,1	1,15	2,1	165
Вихід	75	100	55,5	17,6	12,5	9,1	—	—	—	4,0	1182	239	47	27	138	1,3	0,02	0,01	0,08	0,1	1,15	2,1	165
<b>Тільне з риби № 545</b>																							
Риба крижана	48																						
Хліб пшеничний	14																						
Молоко	19																						
Цибуля ріпчаста	14																						
Жир кулінарний	13																						
Яйце	10																						
Сухарі	6																						
Сіль	3																						
Разом	127	90	49,0	10,9	13,7	12,4	—	—	—	4,0	1227	204	59	24	159	1,1	0,02	0	0,07	0,14	0,93	1,0	217
Вихід	90	100	54,5	12,1	15,2	12,8	—	—	—	4,4	1363	227	66	27	177	1,2	0,02	0	0,08	0,16	1,03	1,1	241
<b>Галки рибні № 549</b>																							
Окунь	102																						
Цибуля ріпчаста	15																						
Крохмаль	10																						
Молоко	38																						
Сіль	3																						
Разом	168	135	99,3	18,3	3,6	9,9	—	—	—	3,9	1025	296	74	33	217	1,3	0,01	0	0,1	0,14	1,41	1,0	147
Вихід	135	100	73,6	13,6	2,7	7,3	—	—	—	2,9	759	219	55	24	161	1,0	0,01	0	0,07	0,1	1,04	0,7	109

Таблиця.17. СТРАВИ З М'ЯСА ТА М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність		
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C	
																							Грам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Яловичина відварна № 568</b>																							
Яловичина	81																						
Морква	2																						
Цибуля ріпчаста	2																						
Сіль	3																						
Разом	88	50	26,7	12,9	8,4	0	0	0	0	1,8	547	108	15	15	92	0,8	сл.	0	0,03	0,08	1,82	0	126
Вихід	50	100	53,4	25,8	16,8	0	0	0	0	3,5	1094	299	22	25	152	1,1	сл.	0,2	0,06	0,16	3,45	0,5	182
<b>Грудинка фарширована кашею № 581</b>																							
Баранина	79																						
Крупа гречана	50																						
Цибуля ріпчаста	20																						
Маргарин столов.	8																						
Яйце	10																						
Петрушка	4																						
Жир тваринний	2																						
Сіль	2																						
Вода	75																						
Разом	250	170	96,2	15,6	21,5	2,9	29,9	0,74	0,04	3,1	733	342	47	118	243	5,1	0,03	0,23	0,19	0,19	3,89	4,1	394
Вихід	170	100	56,6	9,2	12,6	1,7	17,6	0,44	0,02	1,8	431	201	28	69	143	3,0	0,02	0,14	0,11	0,11	2,29	2,4	232
<b>Порося смажене № 584</b>																							
Порося	107																						
Сметана	5																						
Жир тваринний	2																						
Сіль	2																						
Разом	116	75	49,5	19,8	3,4	0,2	0	0	0,02	2,2	540	4	20	20	184	1,3	0,01	сл.	0,89	0,17	3,26	сл.	110
Вихід	75	100	66,0	26,4	4,5	0,2	0	0	0,02	2,9	720	5	27	26	245	1,7	0,01	сл.	1,19	0,23	4,35	сл.	147



1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Піджарка № 599</b>																							
Свинина	74																						
Цибуля ріпчаста	20																						
Жир тваринний	7																						
Пюре	10																						
Сіль	2																						
Разом	113	65	17,1	10,2	32,0	2,7	сл.	0,2	0,15	2,7	729	220	20	17	121	1,4	сл.	0,14	0,54	0,08	1,72	1,4	341
Вихід	65	100	26,3	15,7	49,3	4,2	сл.	0,3	0,23	4,2	1121	339	31	26	186	2,2	сл.	0,22	0,83	0,13	2,65	2,1	524
<b>Ескалоп №с606</b>																							
Свинина	80																						
Жир тваринний	5																						
Сіль	1																						
Разом	86	54	25,5	9,8	17,4	0	0	0	—	1,1	274	93	9	13	97	1,1	сл.	сл.	0,5	0,08	1,6	сл.	197
Вихід	54	100	47,2	18,1	32,3	0	0	0	—	2,1	507	172	17	24	180	2,0	сл.	сл.	0,92	0,14	2,96	сл.	364
<b>М'ясо духове № 629</b>																							
Яловичина	79																						
Картопля	200																						
Цибуля ріпчаста	20																						
Жир тваринний	10																						
Пюре	12																						
Сіль	3																						
Вода	142																						
Разом	466	300	222	19,5	12,0	5,1	28,5	2,4	0,3	6,0	1173	1419	48	66	282	4,2	сл.	0,24	0,24	0,3	5,67	14	324
Вихід	300	100	74,1	6,5	4,0	1,7	9,5	0,8	0,1	2,0	391	473	16	22	94	1,4	сл.	0,08	0,08	0,1	1,89	4,6	108
<b>Серце тушковане № 634</b>																							
Серце яловиче	83																						
Морква	2																						
Цибуля ріпчаста	2																						
Жир тваринний	5																						
Сіль	2																						
Часник	0,8																						
Соус № 824	75																						
Разом	170	125	94,9	12,9	7,9	2,5	2,2	0,1	0,1	2,9	788	179	24	25	174	3,5	0,01	0,49	0,16	0,39	2,75	1,0	143
Вихід	125	100	75,9	10,3	6,3	2,0	1,8	0,1	0,1	2,3	630	143	19	20	139	2,8	0,01	0,39	0,13	0,31	2,2	0,8	114

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Плов № 642</b>																							
Яловичина	79																						
Рис	68																						
Маргарин столов.	10																						
Цибуля ріпчаста	10																						
Морква	15																						
Пюре	15																						
Вода	160																						
Сіль	3																						
Разом	360	250	161	20,1	10,1	3,9	47,5	0,7	0,35	4,7	1142	440	42	60	274	8,6	сл.	1,52	0,16	0,17	4,12	2,2	376
Вихід	250	100	64,4	8,0	4,0	1,6	19,0	0,3	0,14	1,9	458	176	17	24	110	3,5	сл.	0,61	0,07	0,07	1,65	0,9	151
<b>Біфштек січений № 654</b>																							
Яловичина	60																						
Шпик свинячий	9																						
Вода	5,1																						
Перець	0,03																						
Сіль	0,9																						
Жир тваринний	5																						
Разом	80	53	28,6	9,7	13,5	0	0	0	—	0,9	244	101	7	13	79	0,6	сл.	0,02	0,03	0,08	2,13	сл.	161
Вихід	53	100	54,1	18,4	25,6	0	0	0	—	1,8	461	191	14	24	150	1,2	сл.	0,04	0,05	0,15	4,04	сл.	306
<b>Шніцель свиняч. № 657</b>																							
Свинина	81																						
Вода	7																						
Яйце	4																						
Сухарі	12																						
Жир тваринний	6																						
Сіль	1																						
Разом	111	75	24,4	10,1	31,9	—	7,0	—	—	1,3	324	98	14	18	94	1,4	0,01	сл.	0,42	0,11	2,06	сл.	354
Вихід	75	100	32,5	13,5	42,5	—	9,3	—	—	1,7	429	130	18	25	125	1,9	0,01	сл.	0,55	0,15	2,72	сл.	468
<b>Котлети яловичі № 658</b>																							
Яловичина	37																						
Хліб пшеничний	9																						
Вода	12																						
Сухарі	5																						
Жир тваринний	3																						
Сіль	1																						
Разом	67	50	28,9	7,2	5,8	0,2	6,3	0,12	0,06	1,2	360	99	11	13	65	0,7	сл.	0,01	0,04	0,06	1,67	сл.	108
Вихід	50	100	57,5	14,2	11,4	0,4	12,6	0,24	0,12	2,4	715	198	21	26	129	1,5	сл.	0,01	0,08	0,12	3,34	сл.	215

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Котлети домашні № 661</b>																							
Яловичина	18																						
Свинина	10																						
Жир-сирець	1																						
Цибуля ріпчаста	1																						
Сухарі	2																						
Яйця	0,5																						
Хліб	6,5																						
Вода	10																						
Сіль	0,6																						
Перець	0,05																						
Жир тваринний	2																						
Разом	52	41	23,8	4,8	7,4	—	2,8	—	—	0,8	218	64	7	9	45	0,5	сл.	0,01	0,08	0,05	1,08	0,1	100
Вихід	41	100	58,7	11,6	17,9	—	9,3	—	—	1,8	529	155	17	21	109	1,3	сл.	0,02	0,18	0,12	2,63	0,1	245
<b>Биточки парові № 671</b>																							
Яловичина	37																						
Хліб пшеничний	9																						
Молоко	11																						
Масло вершкове несолоне	2																						
Сіль	1																						
Разом	60	50																					
Вихід	50	100																					
<b>Кнелі із яловичини № 673</b>																							
Яловичина	40																						
Хліб пшеничний	4																						
Молоко	21																						
Яйце (білки)	3																						
Маргарин столовий	2																						
Сіль	1																						
Разом	71	50	33,3	8,9	3,4	—	2,8	—	—	1,4	374	126	34	14	107	1,0	сл.	сл.	0,05	0,14	1,65	0,2	76
Вихід	50	100	66,6	17,8	6,8	—	5,6	—	—	2,8	748	252	68	28	214	2,0	сл.	сл.	0,1	0,28	3,3	0,4	152

Продовження таблиці 17

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Пудинг із яловичини № 674</b>																							
Яловичина	81																						
Сіль	3																						
Маргарин столовий	3																						
Яйце	10																						
Молоко	15																						
Маргарин столовий	2																						
Разом	114	70	43,7	16,4	6,9	—	0,8	—	—	2,0	573	141	38	19	150	1,7	0,03	сл.	0,04	0,16	1,2	0,1	130
Вихід	70	100	62,4	23,4	9,8	—	1,1	—	—	2,9	819	202	55	27	214	2,5	0,04	сл.	0,06	0,23	1,72	0,2	186
<b>Кабачки, фаршировані м'ясом та рисом № 689</b>																							
Кабачки	142																						
Яловичина	81																						
Крупа рисова	9																						
Вода	19																						
Цибуля ріпчаста	18																						
Маргарин столовий	5																						
Сухарі	3																						
Сіль	5																						
Разом	282	194	150	14,2	9,7	6,9	8,0	0,6	0,2	4,3	1256	444	50	36	131	1,6	0	0,03	0,07	0,12	2,96	10,4	203
Вихід	194	100	77,1	7,3	5,0	3,6	4,1	0,3	0,1	2,2	647	229	26	19	67	0,8	0	0,02	0,04	0,06	1,53	5,4	105

Таблиця 18. СТРАВИ ІЗ СЛІТЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПТАХА, ПЕРНАТОЇ ДИЧИНИ ТА КРОЛИКА

Блюдо, виріб, № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетичн а цінність		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Р-каротин	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP		C	
							Грам						Міліграм							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Птах, дичина або кролик відварні з гарніром № 697</b>																				
<b>Курка відварна</b>																				
Курка	107																			
Цибуля ріпчаста	2																			
Сіль	3																			
Разом	112	57	33,9	12,9	9,7	0	0,5	158	93	19	11	89	0,9	0,02	сл.	0,02	0,07	3,51	0,7	139
Вихід	75	100	59,5	22,6	17	0	0,88	277	163	33,3	19,3	156	1,58	0,04	сл.	0,04	0,12	6,16	1,23	244
<b>Качка відварна</b>																				
Качка	103																			
Цибуля ріпчаста	2																			
Сіль	3																			
Разом	108	59	26,8	10,7	20,4	0	1,1	148	128	11	20	98	1,4	0,03	сл.	0,05	0,1	2,76	—	227
Вихід	75	100	45,4	18,1	34,6	0	1,86	251	217	18,6	33,9	166	2,37	0,05	сл.	0,08	0,17	4,68	—	385
<b>Індичка відварна</b>																				
Індичка	103																			
Цибуля ріпчаста	2																			
Сіль	3																			
Разом	108	58	31,7	13,7	11,5	0	1,1	160	104	11	11	106	0,8	сл.	сл.	0,01	0,1	3,44	—	166
Вихід	75	100	54,7	23,6	19,8	0	1,9	276	179	19	19	183	1,38	сл.	сл.	0,02	0,17	5,93	—	286

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Рагу із птаха, дичини, кролика або субпродуктів № 702</b>																				
<b>Рагу з курки</b>																				
Курка	109																			
Маргарин столовий	10																			
Картопля	160																			
Морква	35																			
Томат пюре	12																			
Цибуля ріпчаста	20																			
Борошно пшеничне	3																			
Сіль	3																			
Разом	352	307	225	18,3	24,5	33,3	5,8	1246	115	57	65	246	2,9	0,04	3,12	0,2	0,21	7,94	14	415
Вихід	325	100	73,3	5,96	7,98	10,8	1,89	406	37,5	18,6	21,2	80,1	0,94	0,01	1,02	0,07	0,07	2,59	4,56	135
<b>Рагу з курчати</b>																				
Курча (бройлер)	103																			
Маргарин столовий	10																			
Картопля	160																			
Морква	35																			
Томат пюре	12																			
Цибуля ріпчаста	20																			
Борошно пшеничне	3																			
Сіль	3																			
Разом	346	300	221	18,5	21,2	33,3	5,6	1231	115	54	60	235	2,7	0,03	3,15	0,2	0,21	6,04	14	403
Вихід	325	100	73,8	6,17	7,07	11,1	1,87	410	38,3	18	20	78,3	0,9	0,01	1,05	0,07	0,07	2,01	4,67	134
<b>Рагу з індички</b>																				
Індичка	103																			
Маргарин столовий	10																			
Картопля	160																			
Морква	35																			
Томат пюре	12																			
Цибуля ріпчаста	20																			
Борошно пшеничне	3																			
Сіль	3																			
Разом	346	308	220	21,3	27,5	33,3	5,6	1255	1097	52	64	286	2,7	0,01	3,12	0,19	0,29	7,64	14	449
Вихід	325	100	71,5	6,92	8,93	10,8	1,82	407	356	16,9	20,8	92,9	0,88	сл.	1,01	0,06	0,09	2,48	4,55	146

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Плов із птаха (варіант 2) № 706</b>																				
Курка	109																			
Маргарин столовий	10																			
Томат пюре	10																			
Цибуля ріпчаста	10																			
Борошно пшеничне	4																			
Вода	1000																			
Крупа рисова	50																			
Сіль	3																			
Разом	296	271	192	18,3	21,9	35	3,5	1139	264	50	33	175	3,8	0,05	0,15	0,1	0,17	6,52	2,1	430
Вихід	290	100	71	6,75	8,08	12,9	1,29	420	97,4	18,5	12,2	64,6	1,4	0,02	0,06	0,04	0,06	2,41	0,77	159
<b>Птах або кролик смажені № 712</b>																				
Курча (бройлер)	106																			
Сметана	2																			
Маргарин столовий	4																			
Сіль	3																			
Разом	115	54	28,8	12,6	10,6	0	2	611	127	24	12	96	1	0,04	сл.	0,04	0,08	4,84	—	144
Вихід	75	100	53,3	23,3	19,6	0	3,7	1131	235	44,4	22,2	178	1,85	0,07	сл.	0,07	0,15	8,96	—	267
<b>Курка смажена</b>																				
Курка	112																			
Сметана	2																			
Маргарин столовий	4																			
Сіль	3																			
Разом	121	56	29,6	13,1	11,1	0	2,2	602	138	28	14	128	1	0,04	сл.	0,03	0,06	4,16	0,8	152
Вихід	75	100	52,9	23,4	19,8	0	3,93	1075	246	50	25	229	1,79	0,07	сл.	0,05	0,11	7,43	1,43	271
<b>Качка смажена</b>																				
Качка	119																			
Сметана	2																			
Маргарин столовий	4																			
Сіль	3																			
Разом	128	58	20,5	13,5	22	0	2	476	124	15	12	85	1,4	0,03	сл.	0,08	0,12	3,79	—	257
Вихід	75	100	35,3	23,3	37,9	0	3,45	821	214	25,9	20,7	147	2,41	0,05	сл.	0,14	0,21	6,53	—	443

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Кролик смажений</b>																				
Кролик	102																			
Сметана	2																			
Маргарин столовий	4																			
Сіль	3																			
Разом	111	55	27,3	17,3	7,7	0	2,7	714	228	22	16	118	2,3	сл.	сл.	0,06	0,09	3,52	3,1	131
Вихід	75	100	49,6	31,5	14	0	4,91	1298	415	40	29,1	215	4,18	сл.	сл.	0,11	0,16	6,4	5,64	238
<b>Курчата табака № 729</b>																				
Курчата	290																			
Масло вершкове	18																			
Сметана	5																			
Сіль	3																			
Разом	316	144	75,6	35,7	29,8	0	2,9	661	432	70	95	182	23,3	0,13	0,08	0,15	0,23	10,4	0,1	390
Вихід	200	100	52,5	24,8	20,7	0	2,01	459	300	48,6	66	126	16,2	0,09	0,06	0,1	0,16	7,22	0,07	271
<b>Котлети січені із птаха, дичини або кролика з гарніром № 732</b>																				
<b>Котлети курячі</b>																				
Курка	37																			
Хліб пшеничний	9																			
Молоко	13																			
Внутрішній жир	2																			
Сухарі	5																			
Маргарин столовий	3																			
Сіль	3																			
Разом	72	50	25,7	7,6	6,8	6,9	3	1186	118	22	13	48	4,6	0,01	0,02	0,04	0,07	2,16	0,1	115
Вихід	50	100	51,4	15,2	13,6	13,8	6	2372	236	44	26	96	9,2	0,02	0,04	0,08	0,14	4,32	0,2	230
<b>Котлети із індички</b>																				
Індичка	37																			
Хліб пшеничний	9																			
Молоко	13																			
Внутрішній жир	2																			
Сухарі	5																			
Маргарин столовий	3																			
Разом	72	50	24,1	9,3	6,1	7,1	3,4	1203	133	30	16	77	1	сл.	0	0,04	0,1	2,97	0,1	123
Вихід	50	100	48,2	18,6	12,2	14,2	6,8	2406	266	60	32	154	2	сл.	0	0,08	0,2	5,94	0,2	246



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Котлети січені з курчат-бройлерів з гарніром № 733</b>																				
Курчата (бройлери)	35																			
Хліб пшеничний	8																			
Молоко	12																			
Внутрішній жир	2																			
Сухарі	5																			
Маргарин столовий	3																			
Сіль	3																			
Разом	68	50	25,7	7,6	6,8	6,9	3	1186	118	22	13	48	4,6	0,01	0,02	0,04	0,07	2,16	0,1	115
Вихід	50	100	51,4	15,2	13,6	13,8	6	2372	236	44	26	96	9,2	0,02	0,04	0,08	0,14	4,32	0,2	230
<b>Котлети січені з курей, запечені із соусом молочним № 737</b>																				
Курка	37																			
Хліб пшеничний	9																			
Молоко	13																			
Внутрішній жир	2																			
Соус № 862	25																			
Масло вершкове	5																			
Сир	3																			
Сіль	3																			
Разом	97	70	43,4	10,7	6,2	6,3	3,4	1280	160	60	18	68	0,8	2	0,05	0,04	0,08	3,92	0,4	126
Вихід	70	100	62	15,3	8,86	9	4,86	1829	229	85,7	25,7	97,1	1,14	2,86	0,07	0,06	0,11	5,6	0,57	180
<b>Фрикадельки з курей або курчат бройлерів № 738</b>																				
Курка	74																			
Хліб пшеничний	15																			
Внутрішній жир	5																			
Молоко	23																			
Сіль	3																			
Разом	120																			
Вихід	100	100	63,8	18,2	6,5	8,4	3,1	1070	204	37	23	121	1,1	0,02	сл.	0,06	0,07	3,87	0,4	162

Таблиця.19. СОЛОДКІ СТРАВИ

Блюдо, виріб № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність	
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP		C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Плоди або ягоди свіжі із цукром № 913</b>																						
Вишня	100																					
Цукор або рафінадна пудра	15																					
Вихід	115	115	85	0,8	0,5	25,3	0	0,5	0,6	0,5	20	256	37	26	30	0,5	0	0,1	0,03	0,03	0,4	13,5
	115	100	73,9	0,7	0,43	22	0	0,43	0,52	0,4	17,4	223	32,2	22,6	26	0,43	0	0,09	0,03	0,03	0,35	11,7
<b>Лимони із цукром № 916</b>																						
Лимони	35																					
Цукор або рафінадна пудра	20																					
Вихід	55	55	30,7	0,3	0,03	21	0	0,5	1,9		4	58	14	4	8	0,3	0	сл.	0,01	0,01	0,04	11,9
	55	100	55,8	0,55	0,05	38,2	0	0,91	3,45		7,27	105	25,5	7,27	15	0,55	0	сл.	0,02	0,02	0,07	21,6
<b>Компоти зі свіжих плодів № 924</b>																						
<b>Компот яблучний</b>																						
Яблука	200																					
Вода	860																					
Цукор	120																					
Кислота лимонна	1																					
Разом	1181	1000	855	0,8	0	138	1,6	1,2	2,4	1,4	61	562	73	27	22	4,8	0	0,05	0,05	0,04	0,5	14,2
Вихід	1000	100	85,5	0,08	0	13,8	0,2	0,12	0,24	0,1	6,1	56,2	7,3	2,7	2,2	0,48	0	0,01	0,01	сл.	0,05	1,42
	1000	100	85,5	0,16	0,1	14	0	0,2	0,32	0,1	4,9	51,8	11,3	6	0,6	0,14	0	0,02	0,01	0,01	0,06	1,2
<b>Компот із вишень № 924</b>																						
Вишня	200																					
Вода	810																					
Цукор	120																					
Кислота лимонна	1																					
Разом	1131	1000	851	1,6	1	140	0	2	3,2	1,2	49	518	113	60	6	1,4	0	0,15	0,08	0,09	0,64	12
Вихід	1000	100	85,1	0,16	0,1	14	0	0,2	0,32	0,1	4,9	51,8	11,3	6	0,6	0,14	0	0,02	0,01	0,01	0,06	1,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>КИСЕЛІ</b>																							
<b>Кисіль із свіжих плодів або ягід (журавлина) № 934</b>																							
Журавлина	100																						
Вода	930																						
Цукор	100																						
Крохмаль картопляний	45																						
Разом	1175	1000	862	0,3	0	104	30	0,9	2,9	0,4	23	106	55	9	27	0,5	0	сл.	сл.	сл.	0,12	9	530
Вихід	1000	100	86,2	сл.	0	10,4	3	0,09	0,29	сл.	2,3	10,6	5,5	0,9	2,7	0,05	0	сл.	сл.	сл.	0,01	0,9	53
<b>Кисіль із яблук сушених № 938</b>																							
Яблука сушені	60																						
Цукор	120																						
Крохмаль картопляний	40																						
Кислота лимонна	1																						
Вода	1080																						
Разом	1301	1000	824	1,2	0	141	30	0,9	2,3	0,9	124	303	94	23	54	3,4	0	0	сл.	сл.	0,43	0,7	670
Вихід	1000	100	82,4	0,12	0	14,1	3	0,09	0,23	0,1	12,4	30,3	9,4	2,3	5,4	0,34	0	0	сл.	сл.	0,04	0,07	67
<b>Кисіль молочний № 952</b>																							
Молоко	700																						
Вода	200																						
Цукор	80																						
Крохмаль кукурудзяний	50																						
Ванілін	0,03																						
Разом	1030	1000	799	19,7	22,2	110	43	0	1	4,8	368	1025	797	91	615	0,8	0,13	0,06	0,2	0,86	0,66	5,2	864
Вихід	1000	100	79,9	1,97	2,22	11	4,3	0	0,1	0,5	36,8	103	79,7	9,1	62	0,08	0,01	0,01	0,02	0,09	0,07	0,52	86

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>Желе із плодів або ягід свіжих № 955</b>																							
Журавлина	120																						
Вода	900																						
Цукор	120																						
Желатин	30																						
Разом	1170	1000	848	26,8	0,1	121	0,2	0,3	3,5	0,9	23	113	259	38	99	1,7	0	сл.	сл.	сл.	0,14	8,3	581
Вихід	1000	100	84,8	2,68	0,01	12,1	0	0,03	0,35	0,1	2,3	11,3	25,9	3,8	9,9	0,17	0	сл.	сл.	сл.	0,01	0,83	58
<b>Пудинг яблучний з горіхами № 984</b>																							
Яблука	65																						
Молоко	100																						
Яйця	20																						
Цукор	15																						
Мигдаль очищений	27																						
Крупа манна	8																						
Масло вершкове	5																						
Сіль	0,2																						
Разом	240	230	160	10,8	21,3	24,4	9,4	1,1	0,6	2	77	513	218	86	265	3,2	0,03	0,04	0,11	0,31	1,45	5,9	367
Вихід	230	100	69,7	4,7	9,26	10,6	4,1	0,48	0,26	0,9	33,5	223	94,8	37,4	115	1,39	0,01	0,02	0,05	0,13	0,63	2,57	160
<b>Шарлотка з яблуками № 992</b>																							
Яблука	350																						
Хліб пшеничний	325																						
Молоко	150																						
Яйця	50																						
Цукор	100																						
Кориця	1																						
Масло вершкове	50																						
Разом	1026	1000	592	34,8	62	141	155	2,6	4,3	7,8	1495	1415	333	91	480	12,9	0,43	0,29	0,52	0,65	3,2	28,9	1860
Вихід	1000	100	59,2	3,48	6,2	14,1	16	0,26	0,43	0,8	150	142	33,3	9,1	48	1,29	0,04	0,03	0,05	0,07	0,32	2,89	186

Таблиця.20. НАПОЇ

Блюдо, виріб, № рецептури, норма закладки продуктів, м	Маса	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи		Клітковина	Органічні кислоти	Зола	Мінеральні речовини							Вітаміни					Енергетична цінність	
					Моно- й дисахариди	Крохмаль				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C		
																							Грам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Чай з молоком або вершками № 1011</b>																							
Чай-заварка № 1008,	50																						
Цукор	15																						
Молоко	50																						
Вода	100	215	194	1,6	1,7	17,4	0	0,1	0,1	0,4	29	103	70	12	53	0,9	0,01	0,01	0,02	0,08	0,09	0,6	88
Вихід	215	100	90,1	0,74	0,79	8,09	0	сл.	сл.	0,2	13,5	47,9	32,6	5,58	25	0,42	сл.	сл.	0,01	0,04	0,04	0,28	41
<b>Кава на молоці № 1017</b>																							
Кава натуральна	30																						
Молоко	250																						
Вода	840																						
Цукор	100																						
Разом	1120	1000	867	3,5	12,6	113	0	0,1	3	1,7	сл.	514	172	0	250	0,1	0,05	0,02	0,1	0,38	4,65	2,5	564
Вихід	1000	100	86,7	0,35	1,26	11,3	0	сл.	0,3	0,2	сл.	51,4	17,2	0	25	сл.	сл.	сл.	0,01	0,04	0,47	0,25	56
<b>Какао з молоком № 1025</b>																							
Какао-порошок	20																						
Молоко	500																						
Вода	550																						
Цукор	100																						
Разом	1170																						
Вихід	1000	1000	825	19,3	20	124	4,9	1,1	1,3	4,8	273	1112	618	109	581	3,6	0,09	0,05	0,22	0,76	0,86	5	750
		100	82,5	1,93	2	12,4	0,5	0,11	0,13	0,5	27,3	111	61,8	10,9	58	0,36	0,01	сл.	0,02	0,08	0,09	0,5	75

### Додаток 3. Амінокислотний склад білків харчової сировини

#### Таблиці вмісту амінокислот

##### Умовні позначення

Вода – розуміється вологість харчових продуктів

Зола – залишок після спалювання в муфелі

Сл. – сліди

– – відсутність даних

0 – компонент не виявлений методом, що використовується

вал. – валін

ілей. – ізолейцин

лей. – лейцин

лиз. – лизин

мет. – метіонін

тре. – треонін

три. – триптофан

фен. – фенілаланін

тир. – тирозин

цис. – цистин

СЗМ – суше знежирене молоко

тіамін – вітамін В<sub>1</sub>

рибофлавін – вітамін В<sub>2</sub>

ніацин – вітамін РР

Таблиця 1. ЗЕРНО ТА ПРОДУКТИ ЙОГО ПЕРЕРОБКИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Пшениця			Жито	Тритикале	Овес	Ячмінь	Високо- лизиновий ячмінь
	М'яка озима	М'яка ярова	Тверда					
Вода, %	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0
Блок, %	11,2	12,5	13,0	9,9	12,8	10,0	10,3	15,8
Коефіцієнт перерахунку	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	3257	3478	3720	2770	3731	3328	3233	5020
валін	486	518	580	457	541	606	534	789
ізолейцин	411	440	520	360	460	414	385	586
лейцин	780	840	970	620	890	722	739	1102
лізін	360	340	340	370	410	384	370	664
метіонін	180	180	180	150	180	156	180	281
треонін	390	360	370	300	390	332	350	549
триптофан	150	150	140	130	140	152	120	221
фенілаланін	500	650	620	450	720	562	555	828
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	7452	8624	8630	6791	8663	5966	6878	10527
аланін	383	430	460	459	470	517	427	688
аргінін	494	578	630	520	620	646	471	791
аспарагінова кислота	557	680	680	670	700	804	586	1090
гістидін	244	280	280	200	290	231	220	361
гліцин	470	500	500	430	490	402	410	631
глутамінова кислота	3106	3735	3680	2660	3670	1738	2579	2882
пролін	1068	1174	1190	910	1320	488	1180	1689
серін	530	550	600	420	520	520	430	678
тірозін	370	410	420	280	380	356	360	488
цистін	230	287	190	242	203	260	215	229
Загальна кількість амінокислот	10709	12102	12350	9561	12394	9294	10111	15547
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 58, тре. – 87	Лиз. – 498, тре. – 72	Лиз. – 48, тре. – 71	Лиз. – 68, тре. – 76	Лиз. – 58, тре. – 76	Лиз. – 70, тре. – 83	Лиз. – 65, тре. – 85	Лиз. – 76, тре. – 87

Продовження таблиці 1

Показник	Просо	Гречка	Рис	Сорго	Кукурудза	Високолизинова кукурудза	Горох
Вода, %	13,5	14,0	14,0	13,5	14,0	14,0	
Білок, %	11,2	10,8	7,5	10,6	10,3	11,2	
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,09	6,0	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	3782	3398	2572	3590	3151	3280	
валін	442	619	400	520	416	482	1010
ізолейцин	500	418	283	400	312	335	1090
лейцин	1170	690	689	1350	1282	1047	1650
лізін	300	460	290	270	247	340	1550
метіонін	220	230	150	140	120	160	205
треонін	410	380	260	290	247	300	840
триптофан	170	137	90	120	67	90	260
фенілаланін	570	464	410	500	460	480	1010
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	7214	6916	4550	6750	6795	7314	11773
аланін	1030	569	390	1020	790	728	910
аргінін	454	906	600	400	411	490	1616
аспарагінова кислота	780	1163	640	690	580	840	2227
гістидін	310	250	190	250	260	335	460
гліцин	300	765	345	280	350	482	950
глютамінова кислота	2370	1640	1280	2250	1780	2223	3173
пролін	640	670	360	860	1091	1138	660
серін	730	460	315	480	514	560	837
тірозін	380	293	290	370	380	418	690
цистін	220	200	140	150	170	160	250
Загальна кількість амінокислот	10996	10314	7122	10340	9946	10654	19388
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 49, вал. – 79	Лиз. – 77, тре. – 88	Лиз. – 70, тре. – 87	Лиз. – 46, тре. – 68	Лиз. – 44, тре. – 60	Лиз. – 55, тре. – 67	Мет. + + цис. – 64



Продовження таблиці 1

Показник	Квасоля	Маш	Чина	Чечевиця	Нут	Соя
Вода, %	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	12,0
Білок, %	21,0	23,5	24,4	24,0	20,1	34,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	5,71
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	7980	9166	8826	8530	7741	12630
валін	1120	1360	1440	1270	920	2090
ізолейцин	1030	1390	1070	1020	1370	1810
лейцин	1740	1950	1900	1890	1520	2670
лізін	1590	1630	1766	1720	1539	2090
метіонін	240	248	290	290	340	520
треонін	870	1054	990	960	790	1390
триптофан	260	350	220	220	222	450
фенілаланін	1130	1184	1150	1250	1040	1610
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	12619	13927	13500	14950	11363	21620
аланін	867	1080	1155	1040	980	14702340
аргінін	1125	1260	1700	2050	1660	3820
аспарагінова кислота	2461	2260	2370	2870	2190	980
гістидін	572	650	700	710	860	1420
гліцин	840	1970	1166	1030	890	6050
глутамінова кислота	3135	3763	3011	3950	2150	1860
пролін	1575	900	960	1050	840	2070
серін	1224	1154	1329	1250	970	1060
тірозін	630	640	829	780	538	550
цистін	190	250	280	220	285	34250
Загальна кількість амінокислот	20599	23093	22326	23480	19104	
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + цис. – 59	Мет. + цис. – 61	Мет. + цис. – 67	Мет. + цис. – 61	Мет. + цис. – 89	Мет. + цис. – 88

Продовження таблиці 1

Показник	Пшеничне борошно				Житнє борошно		
	Вищий сорт	I сорт	II сорт	Оббійна	Сіяна	Обдирана	Оббійна
Вода, %	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0
Блок, %	10,3	10,6	11,7	12,5	6,9	8,9	10,7
Коефіцієнт перерахунку	5,83	5,83	5,83	5,89	5,7	5,7	5,7
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	3021	3296	3515	3758	2190	2760	3170
валін	471	510	525	550	410	510	520
ізолейцин	430	530	560	620	260	380	400
лейцин	806	813	840	870	480	580	690
лізін	250	265	330	390	230	300	360
метіонін	153	160	170	180	100	120	150
треонін	311	318	365	390	200	260	320
триптофан	100	120	130	140	100	110	130
фенілаланін	500	580	595	610	410	500	600
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	6620	7138	7760	8519	4660	5530	6690
аланін	330	359	405	460	350	420	480
аргінін	400	500	520	540	380	420	470
аспарагінова кислота	340	411	480	560	500	690	750
гістидін	200	220	240	328	160	190	200
гліцин	350	384	425	480	310	450	500
глутамінова кислота	3080	3220	3460	3760	1770	1970	2470
пролін	970	1050	1130	1218	480	560	850
серін	500	454	510	585	380	420	470
тірозін	250	300	330	362	220	260	290
цистін	200	240	260	280	110	150	210
Загальна кількість амінокислот	9641	10434	11275	11679	6850	8290	9860
Лімітуюча кислота, скор,%	Лиз. – 44, тре. – 75	Лиз. – 45, тре. – 75	Лиз. – 51, тре. – 78	Лиз. – 57, тре. – 78	Лиз. – 74	Мет. + цис. – 86, лиз. – 61	Лиз. – 61, тре. – 80

Продовження таблиці 1

Показник	Крупа						
	Манна	Гречана ядриця	Рисова	Пшоно	Вівсяна	«Геркулес»	Толокно
Вода, %	14,0	14,0	14,0	14,0	12,0	12,0	10,0
Білок, %	10,3	12,6	7,0	11,5	11,0	11,0	11,5
Коефіцієнт перерахунку	5,7	6,09	6,0	6,25	5,7	5,7	5,7
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	3125	3817	2500	4228	3151	3247	4130
валін	490	590	420	470	473	560	720
ізолейцин	450	460	330	430	398	398	530
лейцин	810	725	620	1534	700	635	1000
лізін	255	530	260	288	420	420	450
метіонін	155	320	160	296	140	122	210
треонін	315	400	240	400	350	380	360
триптофан	110	180	100	180	170	195	240
фенілаланін	540	592	370	580	500	537	620
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	7025	7948	4217	7030	7570	7229	7010
аланін	340	580	390	1075	590	486	620
аргінін	470	1120	510	425	640	736	880
аспарагінова кислота	380	1102	540	650	880	916	920
гістидін	210	300	170	260	220	244	270
гліцин	365	720	320	300	560	1019	510
глутамінова кислота	3200	2260	1200	2220	2820	1948	1820
пролін	1040	500	330	810	620	641	660
серін	530	606	330	700	600	514	570
тірозін	270	430	290	410	410	443	450
цистін	220	330	137	180	230	282	310
Загальна кількість амінокислот	10150	11765	6717	11258	10721	10476	11140
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 45, тре. – 76	Лиз. – 76, тре. – 79	Лиз. – 68, тре. – 86	Лиз. – 46, тре. – 82	Лиз. – 69, тре. – 80	Лиз. – 69, тре. – 80	Лиз. – 71, тре. – 78

Продовження таблиці 1

Показник	Крупа					Крупи підвищеної харчової цінності		
	Перлова	Ячнева	«Полтавська»	«Артек»	Кукурудзяна	«Здоров'я»	«Піонерська»	«Сильна»
Вода, %	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	13,0	13,0	13,0
Білок, %	9,3	10,0	11,5	11,0	8,3	15,9	17,7	21,2
Коефіцієнт перерахунку	5,7	5,7	5,7	5,7	6,25	5,7	5,7	5,7
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	2380	2855	2780	2900	3000	5810	7180	9359
валін	370	480	380	330	410	840	970	1280
ізолейцин	330	465	330	410	410	700	810	1194
лейцин	490	510	680	770	1100	1540	1730	2480
лізін	300	350	280	340	210	830	1300	1750
метіонін	120	160	140	100	130	360	440	310
треонін	210	250	300	250	200	560	780	985
триптофан	100	120	90	80	60	220	300	320
фенілаланін	460	520	580	620	360	760	850	1040
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	6593	6765	7140	7430	4680	9520	9820	11545
аланін	320	405	310	400	600	700	640	740
аргінін	280	490	450	520	260	680	1105	1580
аспарагінова кислота	590	635	420	400	480	1330	1400	1810
гістидін	150	230	250	270	140	370	430	490
гліцин	290	410	350	370	230	480	750	780
глутамінова кислота	3203	2395	3400	3370	1500	3560	2830	3370
пролін	960	1310	960	900	650	600	880	955
серін	410	390	490	580	400	850	840	830
тірозін	220	300	330	440	300	740	595	570
цистін	170	200	180	180	120	210	350	420
Загальна кількість амінокислот	8973	9620	9920	10330	7680	15330	17000	20904
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 59, тре. – 56	Лиз. – 64, тре. – 62	Лиз. – 44, тре. – 65	Лиз. – 56, тре. – 57	Лиз. – 46, тре. – 60	Тре. – 88	відсутнє	відсутнє

Таблиця 2. ХЛІБ ТА ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Хліб						
	Житній простий формовий	Столовий подовий	Пшеничний з цільного зерна	Пшеничний з об'йного борошна	Пшеничний з борошна 2 сорту подовий	Пшеничний з борошна 2 сорту формовий	Пшеничний з борошна вищого сорту формовий
Вода, %	47,0	39,5	41,7	44,3	38,2	39,1	37,8
Білок, %	6,62	7,08	8,13	8,15	8,56	7,63	7,59
Коефіцієнт перерахунку	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1965	2156	23,26	2447	2575	2376	2236
валін	322	356	346	359	385	367	348
ізолейцин	248	324	296	405	410	382	318
лейцин	427	489	556	567	614	585	594
лізін	233	218	247	255	243	194	189
метіонін	93	99	124	118	125	115	114
треонін	198	210	261	255	268	230	231
триптофан	80	83	103	91	96	87	74
фенілаланін	371	377	397	397	434	416	368
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	4142	4567	5472	5549	5665	5123	4861
аланін	297	284	278	300	296	258	243
аргінін	291	323	360	352	380	360	295
аспарагінова кислота	464	402	425	366	352	297	252
гістидін	124	147	180	214	175	156	148
гліцин	310	301	332	313	311	276	258
глутамінова кислота	1529	1866	2319	2411	2523	2308	2254
пролін	526	581	760	792	824	752	709
серін	291	320	371	382	373	327	368
тірозін	180	203	271	237	242	217	187
цистін	130	140	176	182	189	172	147
Загальна кількість амінокислот	6104	6723	7798	7996	8240	7499	7097
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 61, тре. – 75	Лиз. – 56, тре. – 74	Лиз. – 55, тре. – 80	Лиз. – 57, тре. – 78	Лиз. – 52, тре. – 78	Лиз. – 46, тре. – 75	Лиз. – 45, тре. – 76

Продовження таблиці 2

Показник	Хліб					Макаронні вироби		Сировина
	Батони нарізні з борошна пшеничного I сорту	Булка здобна	Здоба з маком	Сухарі вищого сорту	Булочка дитяча	Вищого сорту	Вищого сорту з підвищеним вмістом яєць	Дріжджі пресовані
Вода, %	34,1	28,8	26,1	9,6	29,9	13,0	13,0	74,0
Білок, %	7,70	7,61	7,45	8,50	11,0	10,40	11,84	12,70
Коефіцієнт перерахунку	5,70	5,70	5,74	5,76	5,98	5,70	5,78	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	2407	2405	2187	2551	3672	3055	3626	4802
валін	372	371	338	393	517	476	560	698
ізолейцин	386	386	307	359	549	435	488	741
лейцин	591	588	568	668	905	815	934	903
лізін	199	204	201	226	433	253	339	913
метіонін	117	117	116	137	192	155	197	233
треонін	234	236	230	269	393	314	408	644
триптофан	88	87	73	85	124	101	126	174
фенілаланін	420	416	354	414	559	506	574	496
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	5174	5117	4607	5437	7071	6694	7498	5785
аланін	261	259	240	280	359	334	431	366
аргінін	363	361	292	341	419	404	487	528
аспарагінова кислота	301	302	268	311	611	344	514	684
гістидін	161	160	144	170	223	202	231	302
гліцин	280	278	246	289	324	354	402	465
глутамінова кислота	2325	2287	2076	2465	2855	3114	3239	1570
пролін	757	746	652	780	1128	981	998	490
серін	331	330	364	422	545	506	626	583
тірозін	222	224	185	214	426	253	334	676
цистін	173	170	140	165	181	202	234	121
Загальна кількість амінокислот	7581	7522	6794	7988	10743	9749	11124	10587
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 47, тре. – 76	Лиз. – 48, тре. – 77	Лиз. – 50, тре. – 79	Лиз. – 48, тре. – 79	Лиз. – 72, тре. – 89	Лиз. – 44, тре. – 75	Лиз. – 53, тре. – 85	Мет.+ + цис. – 84

Таблиця 3. **КОНДИТЕРСЬКІ ВИРОБИ** Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Сировина			
	Мигдаль	Фундук	Волоський горіх	Какао-боби
Вода, %	4,0	4,8	4,4	6,5
Блок, %	18,6	16,1	15,6	12,9
Коефіцієнт перерахунку	5,18	5,30	5,30	5,30
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	5437	4893	5247	4095
валін	936	930	974	750
ізолейцин	671	909	767	530
лейцин	1278	1046	1228	800
лізін	473	539	441	530
метіонін	475	133	306	150
треонін	478	568	589	445
триптофан	132	142	175	160
фенілаланін	994	598	767	730
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	13058	11231	10420	8362
аланін	740	196	290	760
аргінін	2195	2304	2287	1280
аспарагінова кислота	1966	1280	1222	1320
гістидін	482	297	405	190
гліцин	1075	1192	1000	570
глютамінова кислота	4152	3203	3100	2660
пролін	921	773	707	620
серін	759	1295	706	202
тірозін	551	560	583	530
цистін	217	121	120	230
Загальна кількість амінокислот	18500	16000	15667	12457
Лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 43, тре. – 60	Мет.+ цис. – 46, лиз. – 59, тре. – 85	Мет. + цис. – 78, тре. – 94, лиз. – 51	Мет. + цис. – 84, лиз. – 79, тре. – 90

Таблиця 4. МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ВИРОБИ. Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Молоко сире					
	Коров'яче	Буйволине	Кобилиці	Овече	Козяче	Верблюже
Вода, %	87,3	82,3	89,7	80,8	87,3	86,2
Білок, %	3,2	4,0	2,2	5,6	3,0	4,0
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1385	1736	1015	2441	1295	2150
валін	191	239	102	370	191	340
ізолейцин	189	210	117	278	172	300
лейцин	283	397	174	518	298	549
лізін	261	308	185	571	233	395
метіонін	83	105	65	134	80	158
треонін	153	194	108	232	143	185
триптофан	50	58	31	70	42	60
фенілаланін	175	225	225	268	136	166
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	1759	2227	1256	3134	1784	1898
аланін	98	154	140	154	121	136
аргінін	122	128	135	206	109	190
аспарагінова кислота	219	361	181	271	249	235
гістидін	90	83	56	172	105	38
гліцин	47	57	46	60	46	25
глутамінова кислота	509	559	298	1164	594	591
пролін	278	368	127	535	271	300
серін	186	267	116	320	154	258
тірозін	184	197	114	192	105	103
цистін	26	53	43	60	30	22
Загальна кількість амінокислот	3144	3963	2271	5575	3079	4051
Лімітуюча кислота, скор,%	Мет.+ цис. – 94	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	24	–	–	–	–	–



Показник	Суцільномолочні продукти					
	Молоко стерилізоване	Сир нежирний	Сир жирний	Вершки 10%-ні	Вершки 20%-ні	Сметана 30%-на
Вода, %	88,0	77,7	63,2	82,2	72,8	63,3
Білок, %	2,9	18,0	14,0	3,0	2,8	2,4
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1215	7680	5825	1332	1232	970
валін	163	990	838	201	185	153
ізолейцин	161	1000	690	163	162	139
лейцин	276	1850	1282	267	241	211
лізін	222	1450	1008	203	198	170
метіонін	74	480	384	73	70	60
треонін	130	800	649	137	117	100
триптофан	43	180	212	43	36	31
фенілаланін	146	930	762	145	124	106
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	1693	10270	8115	1812	1614	1439
аланін	83	440	428	99	86	74
аргінін	104	810	579	109	96	81
аспарагінова кислота	185	1000	924	204	187	161
гістидін	76	560	447	79	68	58
гліцин	40	260	258	58	50	43
глутамінова кислота	611	3300	2457	605	597	511
пролін	257	2050	1290	309	282	242
серін	158	820	789	173	151	130
тірозін	156	930	875	155	132	117
цистін	23	100	68	27	25	22
Загальна кількість амінокислот	2908	17950	13940	3044	2807	2409
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + цис. – 93	Мет. + цис. – 92	Мет. + цис. – 92	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	24	–	–	–	–	–

Показник	Суцільномолочні продукти				
	Кефір жирний	Простокваша	Ацидофілін	Йогурт	Кумис з молока кобили
Вода, %	88,3	88,4	88,5	86,3	87,8
Білок, %	2,8	2,8	2,8	5,0	2,05
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1177	1173	1173	2088	895
валін	135	157	157	323	106
ізолейцин	160	156	156	300	85
лейцин	277	267	267	450	173
лізін	240	215	215	387	185
метіонін	71	71	71	115	45
треонін	110	126	126	216	104
триптофан	43	180	212	43	36
фенілаланін	141	140	140	225	165
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	1689	1635	1635	2912	1213
аланін	106	80	80	160	120
аргінін	105	100	100	174	135
аспарагінова кислота	216	179	179	344	180
гістидін	78	74	74	156	52
гліцин	46	38	38	93	46
глутамінова кислота	506	592	592	897	290
пролін	272	248	248	518	127
серін	185	153	153	278	113
тірозін	155	151	151	242	106
цистін	20	20	20	50	44
Загальна кількість амінокислот	2866	2808	2808	5000	2108
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет.+ цис. – 93	Мет.+ цис. – 93	Мет.+ цис. – 93	Мет.+ цис. – 94	відсутня
Нуклеїнові кислоти	36	39	44	–	–

Показник	Молочні консерви					
	Молоко сухе суцільне	Молоко сухе знежирене	Вершки сухі	Молоко згущене з цукром	Молоко згущене стерилізоване	Вершки стерилізовані 25%-ні
Вода, %	4,0	4,0	4,0	26,0	73,2	68,4
Білок, %	26,0	37,9	23,0	7,2	7,0	2,7
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	9816	14237	9568	2833	2745	1162
валін	1207	1759	1503	453	406	188
ізолейцин	1327	1934	1340	418	427	170
лейцин	2445	3564	2163	538	640	251
лізін	1470	2159	1665	540	425	201
метіонін	634	908	565	165	162	66
треонін	1159	1689	980	304	303	123
триптофан	350	435	310	95	91	33
фенілаланін	1224	178	1042	320	291	130
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	16353	23836	13292	4512	4318	1569
аланін	829	1208	702	236	220	80
аргінін	666	971	780	240	198	88
аспарагінова кислота	2138	3116	1330	530	535	181
гістидін	520	758	563	170	143	71
гліцин	528	770	416	140	106	52
глутамінова кислота	5464	7965	4750	1591	1535	532
пролін	2976	4338	2305	780	741	261
серін	1591	2319	1246	418	448	151
тірозін	1425	2077	1000	338	326	129
цистін	216	314	200	69	66	24
Загальна кількість амінокислот	26169	38073	22860	7345	7063	2731
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + цис. – 93	Мет. + цис. – 93	відсутня	Мет. + цис. – 93	Мет. + цис. – 93	відсутня

Показник	Тверді сири					
	Бійський	Голландський брусковий	Костромський	Пошехонський	Прибалтійський	Російський
Вода, %	39,3	40,5	41,5	41,0	55,0	41,0
Білок, %	28,0	26,0	25,2	26,0	30,0	23,0
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	11310	10170	10470	9520	11120	8560
валін	1420	1570	1570	1270	1520	1690
ізолейцин	1270	1170	1100	990	1230	970
лейцин	3070	2300	2370	1960	2270	1930
лізін	1770	1580	1810	1570	1930	1530
метіонін	570	560	520	780	720	540
треонін	1100	950	1010	1050	1200	920
триптофан	660	700	700	700	800	660
фенілаланін	1450	1340	1390	1200	1450	1220
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	16755	15195	14745	16750	18890	14230
аланін	910	760	700	710	815	600
аргінін	950	870	950	790	960	710
аспарагінова кислота	1550	1560	1760	2050	3270	1350
гістидін	740	700	765	2500	1190	1490
гліцин	460	510	450	430	510	380
глутамінова кислота	6300	5170	4210	4960	5570	4600
пролін	2800	2730	2820	2610	3125	2320
серін	1135	1290	1230	1350	1620	1200
тірозін	1610	1390	1560	1300	1630	1350
цистін	300	215	300	50	200	210
Загальна кількість амінокислот	28065	25365	25215	26270	30010	23090
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + цис. – 89	Мет. + цис. – 89	Мет. + цис. – 93	Мет.+ цис. – 90	Мет. + цис. – 88	Мет. + цис. – 93

Продовження таблиці 4

Показник	М'які сири	Розсільні сири	Плавлені сири		
	Рокфор	Бринза з коров'ячого молока	Білосніжка	Попелюшка	Медовий
Вода, %	40,4	52	58	44	45
Білок, %	20,0	17,9	15,3	16,8	9,8
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	8120	7870	5915	7325	4042
валін	1080	1200	1170	1250	680
ізолейцин	880	950	810	900	490
лейцин	1520	1300	1030	1440	1080
лізін	1360	1390	800	1250	590
метіонін	530	440	250	360	182
треонін	800	1050	640	690	400
триптофан	900	510	455	455	230
фенілаланін	1050	1030	760	980	390
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	12655	9650	8810	10100	5970
аланін	550	650	430	520	370
аргінін	790	1220	580	680	300
аспарагінова кислота	1220	420	1880	1190	680
гістидін	1280	1220	450	560	335
гліцин	350	430	170	325	330
глутамінова кислота	4060	2000	2430	3135	1935
пролін	1890	1350	1410	1860	760
серін	1160	1090	590	830	820
тірозін	1205	1040	650	910	310
цистін	150	130	220	190	130
Загальна кількість амінокислот	20775	17520	14725	17425	10012
Лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + цис. – 93	Мет. + цис. – 93	Мет. + цис. – 91	Мет. + цис. – 90	Мет. + цис. – 89

Показник	Масло			
	Бутербродне	Дієтичне	Селянське несолене	Вершкове несолене
Вода, %	35,0	16,0	25,0	15,8
Білок, %	2,5	0,7	0,8	0,5
Коефіцієнт перерахунку	6,38	6,38	6,38	6,38
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1100	307	353	220
валін	130	36	42	26
ізолейцин	127	36	41	25
лейцин	236	66	76	47
лізін	142	40	45	28
метіонін	54	15	17	11
треонін	148	41	47	30
триптофан	133	37	43	27
фенілаланін	130	36	42	26
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	1476	413	474	296
аланін	111	31	36	22
аргінін	80	22	26	16
аспарагінова кислота	179	50	57	36
гістидін	108	30	35	22
гліцин	74	21	24	15
глутамінова кислота	446	125	142	89
пролін	149	42	48	30
серін	168	47	54	34
тірозін	130	36	42	26
цистін	31	9	10	6
Загальна кількість амінокислот	2576	720	827	516
Лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Таблиця 5. ЖИРИ РОСЛИННІ ТА ЖИРОВІ ПРОДУКТИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Олійне насіння							
	Абрикосові	Арахісові	Вишневі	Гірчичні	Кукурудзяні зародки	Кунжутні	Пальмове ядро	Соняшникове
Вода, %	5,4	10	9,7	6,4	6,3	9,0	7,5	8,0
Білок, %	25,0	26,3	21,9	25,8	16,3	19,4	8,4	20,7
Коефіцієнт перерахунку	5,30	5,46	5,30	5,30	5,80	5,30	5,30	5,30
<b>Незамінні амінокислоти</b>	6121	7512	5615	7933	6071	5370	2790	6479
в тому числі:								
валін	885	1247	769	1086	848	886	504	1071
ізолейцин	665	903	624	875	552	783	378	694
лейцин	1546	1763	1414	1765	2019	1338	622	1343
лізін	665	939	645	1267	764	554	328	710
метіонін	280	288	256	490	328	559	202	390
треонін	656	744	624	1103	626	768	302	885
триптофан	325	285	285	335	181	297	76	337
фенілаланін	1099	1343	998	1012	753	885	378	1049
<b>Замінні амінокислоти</b>	18053	17783	15886	16761	9351	12883	5310	13121
в тому числі:								
аланін	1147	1073	1040	1257	978	781	351	858
аргінін	2304	2975	1061	1674	1050	1900	1319	1785
аспарагінова кислота	3121	2664	2517	2133	1337	1666	661	1789
гістидін	546	627	540	679	404	478	143	523
гліцин	1242	1520	1311	1365	880	1386	388	1130
глутамінова кислота	6384	5032	6491	5392	2135	3946	1387	4124
пролін	1274	1197	1061	1992	782	750	284	1180
серін	1053	1320	998	1159	896	945	407	792
тірозін	672	1047	582	711	738	716	226	544
цистін	304	328	285	399	151	315	153	396
Загальна кількість амінокислот	24172	25295	21501	24694	15422	18253	8109	19600
лімітуюча кислота, скор, %	Лиз. – 48, ілей. – 66	Мет. + + цис. – 67, лиз. – 65	Мет. + + цис. – 70 лиз. – 53	Вал. – 841, ілей. – 85	Мет.+ + цис. – 84, лиз. – 85	Лиз. – 52, вал. – 91	Лиз. – 62, ілей. – 84	Лиз. – 62, лей. – 87

Таблиця 6. ОВОЧІ, КАРТОПЛЯ, ПЛОДИ, ЯГОДИ ТА ГРИБИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Овочі					
	Баклажани	Капуста білокачанна	Картопля	Цибуля ріпчаста	Морква	Огірки грунтові
Вода, %	91	90	76	86	88	95
Блок, %	1,2	1,8	2	1,4	1,3	0,8
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	363	366	720	286	312	153
валін	71	58	122	25	43	27
ізолейцин	61	50	86	40	35	21
лейцин	50	64	128	50	44	30
лізін	56	61	135	60	38	26
метіонін	11	22	26	10	9	6
треонін	47	45	97	40	32	21
триптофан	12	10	28	20	8	5
фенілаланін	55	56	98	41	31	17
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	751	866	1172	663	595	374
аланін	70	71	97	58	48	26
аргінін	61	85	100	160	41	45
аспарагінова кислота	174	172	250	70	135	53
гістидін	27	28	30	14	14	10
гліцин	52	47	100	41	29	28
глутамінова кислота	195	275	262	220	235	140
пролін	59	59	92	30	30	17
серін	52	59	128	27	33	27
тірозін	54	50	90	30	18	21
цистін	7	20	23	13	12	7
Загальна кількість амінокислот	1114	1232	1892	949	907	527
лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + + цис. – 43, лей. – 60	Мет. + + цис. – 67, лей. – 51	Мет. + + цис. – 70	Мет. + + цис. – 47, лей. – 51	Мет. + + цис. – 46, лей. – 48	Мет. + + цис. – 46, лей. – 54



Показник	Овочі					
	Перець червоний солодкий	Редис	Салат	Буряк	Томати грунтові	Шпинат
Вода, %	90	93	94	86	92	91,2
Блок, %	1,3	1,2	1,5	1,5	1,1	2,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	328	288	485	410	188	851
валін	48	55	75	53	24	133
ізолейцин	46	39	53	60	26	106
лейцин	53	52	71	67	36	150
лізін	70	41	100	92	40	156
метіонін	10	11	37	20	7	34
треонін	45	35	70	53	29	112
триптофан	9	14	14	13	8	39
фенілаланін	47	41	65	45	25	121
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	–	549	–	942	813	1263
аланін	–	34	–	40	27	127
аргінін	23	76	–	73	23	130
аспарагінова кислота	–	72	–	328	138	227
гістидін	14	19	21	14	16	51
гліцин	–	27	–	38	20	106
глутамінова кислота	–	240	–	274	514	318
пролін	–	26	–	47	19	96
серін	–	26	–	63	26	92
тірозін	30	18	37	50	25	93
цистін	9	11	15	15	5	23
Загальна кількість амінокислот	–	237	–	1345	1008	2114
лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + + цис. – 42, лей. – 58	Мет. + + цис. – 58, лей. – 62	Мет. + + цис. – 53, лей. – 68	Мет. + + цис. – 67 лей. – 64,	Мет. + + цис. – 31, лей. – 47	Мет. + + цис. – 56, лей. – 54

Продовження таблиці 6

Показник	Баштанні	Фрукти				Цитрусові
	Кавун	Абрикос	Груша	Персики	Яблука	Апельсини
Вода, %	89,0	86,0	85,0	86,0	87,0	87,5
Білок, %	0,7	0,9	0,4	0,9	0,4	0,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	169	221	167	154	88	177
валін	10	19	25	35	12	35
ізолейцин	20	14	25	11	13	27
лейцин	18	23	23	25	19	20
лізін	64	23	25	27	18	36
метіонін	6	4	5	7	3	13
треонін	28	16	28	24	11	13
триптофан	7	9	5	9	3	6
фенілаланін	16	13	31	16	9	27
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	583	367	257	392	208	468
аланін	34	28	14	35	17	43
аргінін	18	10	21	15	10	56
аспарагінова кислота	342	191	140	82	78	99
гістидін	8	13	9	15	7	15
гліцин	29	14	8	14	14	82
глутамінова кислота	95	48	27	127	42	82
пролін	20	22	7	44	13	40
серін	23	23	16	30	16	28
тірозін	12	10	12	22	6	14
цистін	2	8	3	8	5	9
Загальна кількість амінокислот	752	488	424	546	296	645
лімітуюча кислота, скор, %	Мет. + + цис. – 33, лей. – 37	Мет. + + цис. – 41, лей. – 37	Мет. + + цис. – 57, лей. – 82	Мет. + + цис. – 44, ілей. – 31	Мет. + + цис. – 57, вал. – 60	Мет. + + цис. – 70, лей. – 32

Продовження таблиці 6

Показник	Ягоди		Гриби	
	Виноград	Полуниця (садова)	Білі свіжі	Підберезники свіжі
Вода, %	80,2	84,5	89,4	91,6
Блок, %	0,6	0,8	3,7	2,3
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b>	121	174	816	524
в тому числі:				
валін	17	23	78	54
ізолейцин	5	18	30	100
лейцин	12	42	120	110
лізін	13	33	190	98
метіонін	10	1	38	6
треонін	50	25	110	59
триптофан	2	9	210	28
фенілаланін	12	23	100	59
<b>Замінні амінокислоти</b>	477	519	–	–
в тому числі:				
аланін	25	42	–	–
аргінін	80	35	260	140
аспарагінова кислота	72	182	–	–
гістидін	10	16	220	46
гліцин	5	33	–	–
глютамінова кислота	90	120	–	–
пролін	100	26	–	–
серін	70	31	–	–
тірозін	10	27	120	61
цистін	15	7	29	30
Загальна кількість амінокислот	598	663	–	–
лімітуюча кислота, скор, %	Ілей. – 21, лей. – 29	Ілей. – 56, мет. + цис. – 29	Вал. – 42, Мет. + цис. – 52	Вал. – 47, мет. + цис. – 57

Таблиця 7. М'ЯСО ТА М'ЯСНІ ПРОДУКТИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	М'ясо великої рогатої худоби			М'ясо дрібної рогатої худоби		
	М'язова тканина	Яловичина I категорії	Яловичина II категорії	М'язова тканина	Баранина I категорії	Баранина II категорії
Вода, %	74,8	64,5	69,2	75,0	67,2	69,7
Білок, %	21,6	18,6	20,0	21,0	15,6	19,8
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	8093	7137	7696	8917	5778	7566
валін	1148	1035	1100	1788	820	1090
ізолейцин	939	782	862	936	754	963
лейцин	1624	1478	1657	1786	1116	1519
лізін	1742	1589	1672	1890	1235	1656
метіонін	588	445	515	473	356	453
треонін	875	803	859	924	688	865
триптофан	273	210	228	237	198	236
фенілаланін	904	795	803	883	611	784
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	12967	11292	12240	12027	9682	12092
аланін	1365	1086	1153	1340	1021	1181
аргінін	1296	1043	1083	1238	993	1192
аспарагінова кислота	2326	1771	1904	1947	1442	1886
гістидін	769	710	718	657	480	627
гліцин	878	937	986	837	865	928
глутамінова кислота	3603	3073	3310	3313	2459	3313
оксипролін	58	290	350	60	295	350
пролін	658	685	859	697	741	893
серін	904	780	882	867	657	786
тірозін	800	658	699	750	524	680
цистін	310	259	296	321	205	256
Загальна кількість амінокислот	21060	18429	19936	20944	15460	19658
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Продовження таблиці 7

Показник	М'ясо ягня	М'ясо кролика	М'ясо поросят
Вода, %	67,9	66,7	75,4
Білок, %	17,2	21,1	20,6
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	6786	8112	8543
валін	825	1064	910
ізолейцин	852	864	980
лейцин	1366	1734	990
лізін	1609	2199	2230
метіонін	400	499	440
треонін	778	913	783
триптофан	253	327	400
фенілаланін	703	512	1810
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	10400	12504	12070
аланін	983	1490	1150
аргінін	1125	1469	1870
аспарагінова кислота	1614	1870	1260
гістидін	533	626	1250
гліцин	939	955	1000
глутамінова кислота	2617	3442	2650
оксипролін	303	200	60
пролін	778	843	400
серін	701	843	720
тірозін	604	464	1711
цистін	203	259	–
Загальна кількість амінокислот	17186	20606	20612
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня

Продовження таблиці 7

Показник	М'ясо поросля	М'ясо свиней				М'ясо теля	
		М'язова тканина	Свинина беконна	Свинина м'ясна	Свинина жирна	Телятина I категорії	Телятина II категорії
Вода, %	75,4	74,6	54,2	51,5	38,4	77,2	78
Білок, %	20,6	20,4	17	14,3	11,7	19,7	20,4
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	8543	7801	6811	5619	4605	7626	7981
валін	910	1135	1037	831	635	1156	1177
ізолейцин	980	970	799	708	584	998	1050
лейцин	990	1538	1325	1074	949	1484	1566
лізін	2230	1631	1488	1239	963	1683	1755
метіонін	440	478	410	342	286	414	453
треонін	783	961	804	654	569	855	892
триптофан	400	274	233	191	154	245	260
фенілаланін	1810	814	715	580	465	791	828
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	12070	11637	10116	8602	7068	12133	12295
аланін	1150	1213	946	773	641	1124	1175
аргінін	1870	1223	1031	879	717	1278	1240
аспарагінова кислота	1260	1895	1577	1322	1016	1844	1906
гістидін	1250	773	672	575	470	739	740
гліцин	1000	864	881	695	572	948	1027
глутамінова кислота	2650	3385	2648	2224	1754	3329	3216
оксипролін	60	50	200	170	150	270	290
пролін	400	528	628	650	694	763	898
серін	720	734	708	611	499	813	851
тірозін	1710	695	590	520	417	689	709
цистін	–	277	235	183	138	236	243
Загальна кількість амінокислот	20613	19438	16927	14221	11673	19759	20276
лімітуюча кислота, скор, %	Тре. – 95	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Показник	Субпродукти яловичі				
	Мозок	Печінка	Нирки	Серце	Язик
Вода, %	77,6	71,7	79,0	77,5	68,8
Білок, %	11,7	17,9	15,2	16,0	16,0
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	4464	7616	5820	6537	6124
валін	602	1247	857	911	845
ізолейцин	546	926	714	838	766
лейцин	970	1594	1240	1408	1215
лізін	841	1433	1154	1359	1373
метіонін	232	438	326	383	345
треонін	540	812	638	740	708
триптофан	164	238	214	222	176
фенілаланін	569	928	677	676	696
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	7082	10262	8292	8825	9049
аланін	772	1015	682	1030	1047
аргінін	574	1246	971	677	955
аспарагінова кислота	1138	1347	943	1271	1216
гістидін	623	847	687	459	616
гліцин	610	943	971	743	788
глутамінова кислота	1426	1951	1563	2064	1684
оксипролін	32	187	280	235	281
пролін	732	1019	938	965	1117
серін	555	658	534	617	568
тірозін	375	731	434	496	481
цистін	245	318	289	268	296
Загальна кількість амінокислот	11546	17878	14112	15362	15173
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	258	822	791	311	–

Показник	Субпродукти яловичі		
	Легені	Селезінка	Калтик
Вода, %	77,5	77,9	72,3
Білок, %	15,2	16,4	15,6
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	4762	5496	4482
валін	1075	1071	790
ізолейцин	384	415	372
лейцин	1092	1066	934
лізін	885	1020	925
метіонін	114	319	201
треонін	534	700	610
триптофан	144	148	126
фенилаланін	534	657	524
<b>Замінні амінокислоти</b> в тому числі:	9974	10748	11099
аланін	1073	1138	1130
аргінін	815	871	700
аспарагінова кислота	1195	1521	1399
гістидін	346	438	358
гліцин	1610	1930	1725
глутамінова кислота	1960	2319	2582
оксипролін	523	281	770
пролін	954	930	1065
серін	695	766	675
тірозін	400	474	366
цистін	403	80	329
Загальна кількість амінокислот	14736	16244	15581
лімітуюча кислота, скор, %	Ілей. – 63, тре. – 88	Ілей. – 63, мет. + цис. – 69	Ілей. – 60, трипт. – 81



Показник	Субпродукти свинячі				
	Мозок	Печінка	Нирки	Серце	Язик
Вода, %	79,1	71,3	77,5	76,2	65,1
Білок, %	10,5	18,8	15	16,2	15,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	4222	8130	6167	6567	6075
валін	581	1249	955	988	914
ізолейцин	545	1000	761	774	752
лейцин	857	1755	1325	1409	1244
лізін	853	1494	1175	1349	1325
метіонін	224	434	282	368	308
треонін	509	917	694	748	690
триптофан	154	312	249	218	188
фенілаланін	499	969	726	713	654
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	6224	10601	8223	9449	9763
аланін	599	1021	843	843	930
аргінін	614	1077	860	946	973
аспарагінова кислота	1135	1595	1260	1630	1439
гістидін	278	521	384	481	445
гліцин	419	1053	859	690	1050
глутамінова кислота	1456	2345	1663	2363	2416
оксипролін	35	109	142	157	292
пролін	478	960	680	870	810
серін	632	875	683	679	678
тірозін	433	713	567	587	513
цистін	145	332	282	203	217
Загальна кількість амінокислот	10446	18731	14390	16016	15838
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	870	596	288	215

Показник	Субпродукти телячі				
	Мозок	Печінка	Нирки	Серце	Язик
Вода, %	78,3	72,8	78,5	78,4	68,8
Білок, %	10,3	19,6	15,9	16,3	16,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	3952	7691	6084	5859	6245
валін	537	1128	887	834	855
ізолейцин	544	1004	772	747	718
лейцин	818	1626	1287	1215	1321
лізін	732	1479	1180	1217	1407
метіонін	226	427	327	336	349
треонін	477	871	703	672	708
триптофан	144	259	218	182	198
фенілаланін	474	897	710	656	689
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	6179	11725	8746	9994	10212
аланін	599	1216	1009	1114	1060
аргінін	590	1170	1040	885	1110
аспарагінова кислота	1135	1958	1002	1782	1395
гістидін	280	510	420	355	450
гліцин	419	1155	993	930	1475
глутамінова кислота	1456	2584	1467	2515	2034
оксипролін	40	202	199	171	335
пролін	478	976	858	814	1018
серін	632	994	938	768	658
тірозін	425	720	620	520	468
цистін	125	240	200	140	209
Загальна кількість амінокислот	10131	19416	14830	15853	16457
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	Мет.+ + цис. – 83	відсутня

Показник	Варені ковбаси										
	Діє-тичні	Для сніданку	Доктор-ська	Домаш-ня	Люби-тельська	Молоч-на	Пікан-тна	Росій-ська	Сто-лова	Чай-на	Південна
Вода, %	71,6	68	60,8	67,8	57,0	62,8	62	56,4	63,7	64,8	65
Блок, %	12,1	13	12,8	12,8	12,2	11,7	12,1	11,8	11,1	11,7	12,4
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	4513	5113	4616	4901	4245	4162	5149	5174	4573	4462	4255
валін	637	778	672	702	638	742	832	770	570	654	622
ізолейцин	528	527	547	536	483	417	575	566	515	486	512
лейцин	1069	1000	913	1010	883	798	1110	1162	1023	1045	882
лізін	843	987	945	1042	922	858	970	1149	844	882	890
метіонін	248	436	351	460	336	328	352	255	281	194	252
треонін	494	685	529	546	409	458	630	589	572	549	492
триптофан	165	148	151	100	179	164	115	132	195	165	134
фенілаланін	529	552	508	505	395	397	565	551	573	487	471
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	7003	6599	7465	7366	6812	6511	6961	6674	6584	7017	6804
аланін	707	773	808	755	600	595	600	699	648	737	606
аргінін	592	546	705	701	741	725	770	645	571	760	660
аспарагінова кислота	1103	910	998	1050	1064	774	1145	928	1024	960	1099
гістидін	452	445	318	480	332	425	470	473	353	455	412
гліцин	531	592	768	710	542	571	650	645	687	761	537
глутамінова кислота	2104	1740	2066	1940	1888	1775	1892	1681	1575	1669	1800
оксипролін	130	155	173	180	165	176	142	147	206	194	134
пролін	367	395	595	480	481	378	350	446	467	578	516
серін	389	392	474	481	426	587	392	400	455	487	502
тірозін	420	477	373	430	389	322	405	419	385	336	384
цистін	208	174	187	159	184	183	145	191	213	202	154
Загальна кількість амінокислот	11516	11712	12081	12267	11057	10673	12110	11848	11157	11479	11059
лімітуюча кислота, скор, %	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Нуклеїнові кислоти	123	100	161	139	135	149	107	122	146	97	150

Продовження таблиці 7

Показник	Сосиски		Напівкопчені ковбаси		Варено-копчені ковбаси		Напівфабрикати січені
	Молочні	Столичні	Мінська	Українська	Любительська	Московська	Котлети домашні
Вода, %	60,5	63,8	52,0	44,4	39,1	39,9	59,8
Блок, %	11	11,6	17,4	16,5	17,3	19,1	10,4
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	4020	4314	6407	6043	6921	6782	4112
валін	630	579	1207	1059	1002	950	625
ізолейцин	567	549	865	665	692	870	519
лейцин	757	1012	1265	1262	1343	1320	926
лізін	839	766	1266	1233	1539	1307	575
метіонін	111	220	484	317	584	465	232
треонін	357	564	619	665	840	810	502
триптофан	203	144	184	258	191	250	102
фенілаланін	369	480	517	584	730	810	378
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	6500	6890	10830	10378	10398	11685	6183
аланін	650	601	863	874	1019	1140	617
аргінін	590	728	1081	992	1030	1320	562
аспарагінова кислота	990	1134					
гістидін	302	422					
гліцин	642	552					
глутамінова кислота	1700	1728					
оксипролін	180	208					
пролін	543	406					
серін	426	501					
тірозін	319	445					
цистін	158	165					
Загальна кількість амінокислот	10520	11204					
лімітуюча кислота, скор, %	–	–					
Нуклеїнові кислоти	–	155					

Показник	Сирокопчені ковбаси					
	Браун-швейгська	Дорожна	Зерниста	Любительська	Московська	Сервелат
Вода, %	23,3	30,1	22,5	25,2	27,6	29,3
Блок, %	27,7	17,0	9,9	20,9	24,8	24,0
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	12262	6870	4263	8141	9591	9361
валін	1830	910	475	1854	1952	1333
ізолейцин	1440	770	482	897	1155	1095
лейцин	2560	1520	900	1581	1788	1830
лізін	2657	1325	1075	1503	1761	2020
метіонін	825	655	389	610	677	743
треонін	1410	665	400	701	979	1020
триптофан	430	230	121	221	267	367
фенілаланін	1110	795	421	774	1012	953
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	13929	9933	5658	11493	14518	13548
аланін	1300	990	503	1189	1596	1357
аргінін	1382	1140	544	1085	1451	1453
аспарагінова кислота	2260	1570	884	1874	2504	2123
гістидін	1110	740	443	699	861	926
гліцин	1043	780	460	1056	983	1090
глутамінова кислота	3745	2530	1264	2658	4033	3350
оксипролін	200	180	130	340	100	220
пролін	788	480	405	838	736	1003
серін	930	590	325	807	1012	870
тірозін	852	720	509	625	895	870
цистін	319	213	191	322	347	286
Загальна кількість амінокислот	26191	16803	9921	19634	24109	22909
лімітуюча кислота, скор, %	–	–	–	–	–	–
Нуклеїнові кислоти	200	164	97	–	–	195

Продовження таблиці 7

Показник	Продукти із свинини						Консерви	
	Грудинка копчено- запечена	Корейка копчено- запечена	Грудинка сирокопчена	Корейка сирокопчена	Окорок тамбовський варений		Яловичина тушена	Свинина тушена
					М'язова тканина	В цілому		
Вода, %	33,8	37,7	23,0	37,4	67,6	57,0	64,3	51,1
Білок, %	10,0	10,2	8,9	10,5	21,8	14,3	16,8	14,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	3880	3705	3420	3896	7815	5234	6125	5790
валін	640	660	658	657	1270	820	1110	1047
ізолейцин	390	405	363	410	880	600	598	580
лейцин	690	710	578	759	1560	1060	1137	1070
лізін	880	810	764	804	1680	1090	1363	1339
метіонін	290	180	180	251	455	345	393	366
треонін	420	430	359	464	840	590	612	606
триптофан	200	150	177	160	380	249	279	246
фенілаланін	370	360	341	391	750	480	603	536

Продовження таблиці 7

<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	5830	5700	5048	6027	11920	8223	9351	8588
аланін	580	530	593	519	1250	860	930	837
аргінін	570	560	531	605	1260	830	918	912
аспарагінова кислота	870	940	820	932	1710	1120	1234	1205
гістидін	320	410	369	383	780	520	650	658
гліцин	620	440	564	415	900	590	902	823
глутамінова кислота	1280	1360	1194	1698	3410	2570	2317	2129
оксипролін	190	140	123	170	170	140	259	167
пролін	490	430	462	414	730	490	858	622
серін	410	390	213	417	760	490	613	570
тірозін	310	310	179	339	640	410	449	471
цистін	190	190	130	135	310	203	221	194
Загальна кількість амінокислот	9716	9405	8468	9923	19735	13457	15476	14378
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Таблиця 8. РИБА, РИБНІ ТА ІНШІ ПРОДУКТИ МОРЯ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена					
	Акула катран	Анчоус атлантичний	Гладкоголов	Горбуша	Зеленоглазка	Зубан
Вода, %	71,9	71,5	88,8	71,8	73,3	73,5
Блок, %	19,9	20,1	8,0	21,0	19,6	18,8
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	8545	7655	2917	8743	8125	6947
валін	1108	1336	443	1229	1145	1020
ізолейцин	894	979	315	937	954	738
лейцин	1950	1684	617	1712	1613	1327
лізін	2064	1487	630	2016	1920	1516
метіонін	496	508	201	545	570	486
треонін	960	760	309	1130	980	787 I
триптофан	217	230	107	215	224	190
фенілаланін	856	871	295	959	719	883
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	11591	12425	5393	12261	11877	117941
аланін	1289	1310	1010	1333	1385	1260
аргінін	1422	1515	542	1067	1494	1937
аспарагінова кислота	1818	1856	844	2473	1565	2017
гістидін	930	785	141	877	945	691
гліцин	986	1280	342	1326	1167	941
глутамінова кислота	2838	2980	1484	2800	2574	2756
пролін	530	970	234	723	938	705
серін	926	873	394	922	877	568
тірозін	662	565	245	480	712	740
цистін	190	291	157	260	220	179
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл
Загальна кількість амінокислот	20136	20080	8310	21004	20002	18741
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	–	–	149	–	–



Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена					
	Жовтоперка	Короп	Кета	Льодяна риба	Лемонема	Луфар океанічний
Вода, %	75,8	77,4	74,2	78,8	82,3	75,6
Блок, %	17,9	16,0	19,0	17,7	15,9	19,7
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	6565	7980	6960	6900	6400	7933
валін	742	1100	900	852	758	1086
ізолейцин	671	800	760	853	779	1046
лейцин	1467	1800	1200	1487	1337	1556
лізін	1590	1900	2300	1628	1561	1804
метіонін	419	500	400	620	620	594
треонін	801	900	700	855	739	882
триптофан	169	180	200	120	130	205
фенілаланін	706	800	500	641	561	705
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	10444	9150	11700	10183	9434	–
аланін	1125	1000	1800	1172	1043	–
аргінін	809	900	1400	1101	1029	–
аспарагінова кислота	2158	1700	2100	1784	1663	–
гістидін	221	300	900	371	318	–
гліцин	825	600	1000	814	693	–
глутамінова кислота	3079	2700	2400	2921	838	–
пролін	762	500	500	478	398	–
серін	894	800	700	647	739	–
тірозін	450	500	700	531	445	–
цистін	126	150	200	198	483	–
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	–
Загальна кількість амінокислот	1709	17130	18660	17083	15834	–
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	–
Нуклеїнові кислоти	–	–	–	123	87	–

Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена					
	Макрурус	Мінтай	Мойва	Пототенія мраморна	Навага біломорська	Окунь морський
Вода, %	91,2	81,9	78,4	73,7	77,9	71,1
Блок, %	7,1	15,9	13,1	15,7	19,2	18,2
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	3113	7500	5360	6351	7426	7570
валін	395	900	660	880	947	1100
ізолейцин	389	1100	570	760	837	900
лейцин	508	1300	1300	1282	1530	1600
лізін	516	1800	1090	1601	1684	1700
метіонін	316	600	410	574	567	500
треонін	394	900	610	829	907	900
триптофан	120	200	160	189	193	190
фенілаланін	466	700	560	736	761	700
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	4837	7850	6960	9418	10936	10700
аланін	681	900	790	1103	1338	1500
аргінін	634	1000	830	995	1195	1100
аспарагінова кислота	692	1200	1200	1633	1962	1900
гістидін	236	400	330	341	364	400
гліцин	326	800	710	1069	983	800
глютамінова кислота	669	1300	1360	1939	2983	2700
пролін	484	600	480	685	493	600
серін	498	700	570	791	827	900
тірозін	313	600	500	659	579	600
цистін	104	150	170	203	212	200
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.
Загальна кількість амінокислот	7950	15350	12320	16269	18362	18290
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	–	–	–	111	–

Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена					
	Пеламіда	Пікша	Путасу	Салака	Севрюга	Оселедець атлантичний
Вода, %	62,4	81,4	79,2	78,2	71,6	72,9
Блок, %	22,4	17,2	18,5	17,5	16,9	19,1
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	8950	7039	7623	6502	6162	7500
валін	996	970	1013	868	822	1000
ізолейцин	991	923	962	648	871	900
лейцин	1832	1374	1475	1355	1057	1600
лізін	2106	1596	1659	1587	1562	1800
метіонін	806	530	579	537	420	350
треонін	1090	789	959	772	672	900
триптофан	267	182	217	183	240	250
фенілаланін	833	676	766	682	518	700
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	13431	10059	11218	9805	9108	11800
аланін	1510	1300	1201	1138	1061	1200
аргінін	1344	1025	1071	1022	820	1200
аспарагінова кислота	2177	1605	1666	1831	1026	2000
гістидін	1635	400	722	345	614	500
гліцин	1086	1005	1770	875	816	1100
глютамінова кислота	3261	2316	2423	1539	3036	3000
пролін	634	1109	961	525	542	700
серін	959	562	759	700	569	1000
тірозін	717	492	451	527	592	800
цистін	145	245	194	203	191	300
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.
Загальна кількість амінокислот	22481	17098	18847	16337	15430	19300
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	93	–	–	–	–	–

Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена					
	Сардина	Скумбрія	Ставрида	Судак	Тріска	Хек
Вода, %	69,2	67,5	75,6	79,2	82,1	79,9
Білок, %	19,0	18,0	18,5	18,4	16,0	16,6
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	8436	7460	6769	7120	6800	6421
валін	853	1000	945	975	900	932
ізолейцин	855	1100	564	938	700	752
лейцин	1436	1600	1540	1398	1300	1189
лізін	2375	1500	1601	1619	1500	1525
метіонін	779	600	577	534	500	510
треонін	969	800	610	791	900	699
триптофан	228	180	202	184	210	178
фенілаланін	931	700	731	681	800	636
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	10706	11100	12125	10145	9100	9732
аланін	912	1400	1188	1300	900	1144
аргінін	1064	1000	1001	1030	1000	1080
аспарагінова кислота	1900	2000	2288	1619	1600	1768
гістидін	950	800	800	400	450	691
гліцин	1216	700	910	1012	650	680
глутамінова кислота	2294	2600	3104	2337	2400	2146
пролін	703	800	891	1122	500	835
серін	855	900	932	570	800	630
тірозін	722	700	831	497	600	430
цистін	300	200	188	259	200	328
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.
Загальна кількість амінокислот	19042	18560	18894	17265	15910	16153
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	–	–	–	–	–

Показник	Нерибні об'єкти промислу					
	Кальмар	Креветка	Креветка антарктична	Паста «Океан»	Моллюск рапан	М'ясо ластоногих
Вода, %	76,4	78,6	77,2	80,1	80,5	72,6
Блок, %	18,0	18,9	20,6	13,6	16,7	24,4
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	6350	7332	7647	5378	6777	10301
валін	781	996	830	699	923	1283
ізолейцин	392	948	840	794	708	1099
лейцин	1920	1412	1559	1080	1692	2251
лізін	1900	1640	1730	1080	1447	2492
метіонін	492	545	651	254	511	760
треонін	548	811	824	647	692	1052
триптофан	301	187	204	215	210	258
фенілаланін	316	694	1009	679	594	1106
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	11518	9895	11418	7090	10226	13993
аланін	1180	1000	1145	655	1276	1505
аргінін	1562	1053	1446	694	868	1348
аспарагінова кислота	2001	1649	2194	1360	1804	2366
гістидін	324	300	398	256	305	1554
гліцин	360	1032	832	571	834	1067
глутамінова кислота	3084	2387	3014	1650	3251	3688
пролін	1200	1140	587	636	539	793
серін	872	577	793	556	664	853
тірозін	334	506	762	512	477	512
цистін	300	251	247	200	208	190
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	117
Загальна кількість амінокислот	17968	17127	19065	12468	17003	24294
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	–	92	–	–	–

Продовження таблиці 8

Показник	Солона продукція – ікра			Риба холодного копчення	Консерви натуральні	Консерви в олії	
	Осетрова	Кетова	Оселедця	Ставрида	Креветка (криль)	Сардина	Скумбрія
Вода, %	58,0	46,9	62,1	72,2	78,9	69,7	56,8
Білок, %	28,9	31,6	17,2	17,1	17,8	16,0	13,1
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	12973	14008	7648	6505	1054	5757	5197
валін	1878	2144	984	860	901	811	734
ізолейцин	1986	1699	934	684	868	662	565
лейцин	2832	3060	1617	1400	1442	1192	1219
лізін	2312	2352	1800	1441	1609	1123	1232
метіонін	635	930	441	557	534	650	366
треонін	1618	1801	875	680	604	591	592
триптофан	317	379	176	182	182	161	128
фенілаланін	1445	1643	827	701	824	567	569
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	15984	17370	10053	10735	9798	7109	8836
аланін	2098	2586	953	1008	1011	746	963
аргінін	1762	1698	1050	981	1255	932	873
аспарагінова кислота	2501	2030	1819	2008	1960	1209	1519
гістидін	367	784	610	780	328	428	478
гліцин	722	884	906	800	744	638	733
глутамінова кислота	3139	3632	2457	2804	2760	1739	2204
пролін	1878	2080	676	671	507	306	606
серін	1734	1632	765	702	666	532	717
тірозін	1300	1570	607	811	383	408	435
цистін	433	474	220	170	178	171	98
оксипролін	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.
Загальна кількість амінокислот	28907	31370	17711	17884	16852	11943	13883
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня
Нуклеїнові кислоти	–	–	96	78	67	150	–

Таблиця 9. ПЛОДОВО-ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ ТА ХАРЧОВІ КОНЦЕНТРАТИ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Консерви			
	«Кабачки з м'ясом та рисом»	«Яловичина з перловою крупою та кабачками»	«Яловичина з гречаною крупою та кабачками»	«Капуста з м'ясом та рисом»
Вода, %	82,4	82,0	81,0	84,9
Білок, %	3,22	4,94	5,6	3,04
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	1224	1931	1991	1168
валін	179	282	313	169
ізолейцин	143	216	241	132
лейцин	259	400	424	244
лізін	254	416	443	256
метіонін	77	119	129	73
треонін	134	214	230	128
триптофан	37	58	70	34
фенілаланін	141	226	141	132
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	1929	3260	3308	1876
аланін	196	300	337	177
аргінін	192	282	348	177
аспарагінова кислота	304	486	542	288
гістидін	117	196	193	172
гліцин	165	265	266	155
глутамінова кислота	541	1000	875	508
пролін	125	246	225	116
серін	139	233	249	130
тірозін	116	178	197	109
цистін	44	74	76	44
Загальна кількість амінокислот	3153	5191	5299	3044
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Показник	Консерви			
	«Яловичина з перловою крупою та гарбузом»	«Яловичина з пшоном та гарбузом»	«Яловичина з пшоном та кабачками»	«Баклажани з м'ясом, перловою крупою та морквою»
Вода, %	80,8	80,2	80,9	80,9
Білок, %	5,2	5,7	5,7	3,87
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> в тому числі:	1907	2231	2216	1466
валін	280	313	328	213
ізолейцин	216	244	256	161
лейцин	398	515	510	304
лізін	402	430	400	323
метіонін	119	145	145	91
треонін	214	247	249	163
триптофан	58	73	70	44
фенілаланін	220	264	258	167
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	3061	3683	3690	2560
аланін	287	389	375	225
аргінін	303	318	312	215
аспарагінова кислота	387	533	543	365
гістидін	190	214	216	146
гліцин	253	269	269	195
глутамінова кислота	862	1040	1053	676
пролін	316	345	345	157
серін	219	279	280	166
тірозін	171	211	212	135
цистін	73	86	85	55
Загальна кількість амінокислот	4968	5914	5906	4030
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня



Продовження таблиці 9

Показник	Флодоовочеві консерви				Швидкозаморожені напівфабрикати	
	«Зелений горошок»	«Томатний сік»	«Виноградний сік»	«Яблучний сік»	Картопля любительська	Биточки картопляні
Вода, %	84,2	94,3	81,9	88,1	80,4	66,5
Білок, %	3,1	1,0	0,4	0,3	2,1	3,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	1106	217	81	65	658	1209
валін	160	28	12	8	90	182
ізолейцин	140	29	3	10	72	134
лейцин	230	41	8	14	132	245
лізін	230	42	9	14	132	203
метіонін	30	7	7	2	12	31
треонін	150	33	33	8	128	181
триптофан	36	9	1	2	15	20
фенілаланін	130	28	8	7	77	183
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	1972	622	319	158	1052	2466
аланін	140	51	16	13	82	154
аргінін	343	29	53	8	144	209
аспарагінова кислота	470	138	48	58	248	415
гістидін	64	15	7	5	35	76
гліцин	160	33	4	11	64	139
глутамінова кислота	350	274	60	32	245	832
пролін	153	19	50	10	62	229
серін	163	33	67	12	75	228
тірозін	100	25	7	5	77	133
цистін	29	5	7	4	20	51
Загальна кількість амінокислот	3078	839	400	223	1710	3675
лімітуюча кислота, скор, %	Мет.+ + цис. – 54	Мет.+ + цис. – 34	Ілей. – 19, три. – 25	Вал. – 53, мет.+ цис. – 57	Мет.+ + цис. – 43	Мет.+ + цис. – 59

Таблиця 10. СВІЙСЬКА ПТИЦЯ Амінокислоти, мг на 100 г цілого продукту

Показник	Бройлери I категорії	Бройлери II категорія	Гусі I категорія	Гусі II категорія	Індички I категорія	Індички II категорія	Кури I категорія
Вода, %	63,8	67,7	45,0	54,4	57,3	64,5	61,9
Блок, %		19,7	15,2	17,0	19,5	21,6	18,2
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	6862	7310	5911	6641	7620	8479	6963
валін	869	946	770	913	930	1017	877
ізолейцин	730	760	687	775	963	1028	693
лейцин	1339	1483	1285	1445	1587	1819	1412
лізін	1626	1700	1260	1436	1636	1931	1588
метіонін	475	510	397	413	497	518	471
треонін	832	849	676	726	875	961	885
триптофан	301	315	207	212	329	354	293
фенілаланін	690	747	629	721	803	851	744
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	11368	12210	9664	10461	11834	13077	11176
аланін	1560	1239	1015	1100	1218	1321	1154
аргінін	1173	1275	1021	1151	1168	1393	1225
аспарагінова кислота	1627	1832	1447	1460	2007	2106	1631
гістидін	438	573	392	350	540	436	486
гліцин	1150	1348	1087	1144	1137	1313	1347
глутамінова кислота	2763	3117	2384	2720	3280	3672	2581
оксипролін	167	171	289	356	181	215	1581
пролін	839	959	734	787	831	909	877
серін	836	859	626	672	735	857	859
тірозін	624	630	547	582	616	711	641
цистін	191	207	122	139	121	144	224
Загальна кількість амінокислот	18320	19520	15575	17102	19454	21556	18139
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

Продовження таблиці 10

Показник	Кури II категорії	Качки I категорії	Качки II категорії	Яйце куряче (ціле)	Яйце куряче (білок)	яйце куряче (жовток)	Яйце перепелине
Вода, %	69,1	45,6	56,7	74,0	87,3	50,0	73,3
Білок, %	21,2	15,8	17,2	12,7	11,1	16,2	11,9
Коефіцієнт перерахунку	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
<b>Незамінні амінокислоти</b> у тому числі:	8101	5890	6463	5243	4701	6558	5112
валін	999	766	891	772	735	937	876
ізолейцин	828	662	776	597	628	907	526
лейцин	1824	1278	1456	1081	917	1381	1035
лізін	1699	1327	1238	903	683	1156	893
метіонін	574	370	447	424	413	415	376
треонін	951	705	769	610	483	830	605
триптофан	330	174	200	204	169	236	171
фенілаланін	896	608	686	652	673	696	630
<b>Замінні амінокислоти</b> у тому числі:	12965	9796	10655	7362	6315	9331	6707
аланін	1171	1054	1158	710	694	854	621
аргінін	1362	1131	1075	787	621	1156	662
аспарагінова кислота	1863	1404	1594	1229	1008	1339	1060
гістидін	379	289	341	340	2580	383	289
гліцин	1587	1108	1279	416	385	514	389
глутамінова кислота	3582	2678	2849	1773	1510	2051	1668
оксипролін	168	151	168	14	13		8
пролін	948	736	812	396	400	695	392
серін	948	607	700	928	760	1356	900
тірозін	749	512	562	476	397	699	493
цистін	208	126	117	293	277	275	225
Загальна кількість амінокислот	21066	15686	16973	12605	11026	15889	11819
лімітуюча кислота, скор, %	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня	відсутня

## Додаток 4 Жирнокислотний склад жирів харчової сировини

Таблиця 1. ЗЕРНО ТА ПРОДУКТИ ЙОГО ПЕРЕРОБКИ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	Пшениця*			Жито*	Тритикале*	Овес*	Ячмінь*	Просо*	Гречка*	Рис*	Сорго*	Кукурудза*	Горох	Нут	Мука пшенична		
	М'яка озима	М'яка яра	Тверда												Вищий сорт	I сорт	II сорт
Сума ліпідів	2,11	2,31	2,84	2,18	2,08	6,21	2,41	3,93	3,22	2,53	4,12	4,85	2,04	4,32	1,08	1,20	1,81
Тригліцериди	1,14	0,92	–	1,31	1,25	3,26	1,04	2,67	2,41	1,44	3,36	2,86	–	–	0,29	0,32	0,60
Фосфоліпіди	0,46	0,48	–	0,52	0,53	0,32	0,48	0,29	0,80	0,17	–	0,77	0,81	–	–	0,20	–
β-Ситостерин	0,08	0,08	–	0,06	0,06	0,04	–	–	0,06	0,05	0,06	0,08	0,05	–	–	0,03	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	1,54	1,68	2,01	1,57	1,49	5,89	1,73	3,42	2,89	2,38	3,57	4,02	1,64	3,52	0,76	0,86	1,31
<b>Насичені</b>	0,29	0,32	0,50	0,23	0,26	1,12	0,40	0,42	0,67	0,51	0,50	0,55	0,25	0,62	0,14	0,17	0,28
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0,03	сл.	0,01	0,01	0,01	сл.	0,03	сл.	–	сл.	сл.	сл.
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,26	0,28	0,41	0,20	0,25	1,04	0,37	0,33	0,61	0,45	0,46	0,49	0,20	0,58	0,13	0,16	0,26
C <sub>18:0</sub> (стеоринова)	0,02	0,03	0,08	0,02	0,01	0,04	0,02	0,06	0,04	0,04	0,04	0,03	0,04	0,04	0,01	0,01	0,02
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	сл.	сл.	сл.	–	сл.	0,01	сл.	0,02	0,01	0,01	–	–	0,01	–	сл.	сл.	сл.
<b>Мононенасичені</b>	0,26	0,31	0,50	0,35	0,25	2,27	0,29	0,74	1,12	0,96	1,07	1,12	0,36	1,08	0,11	0,13	0,22
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	сл.	сл.	сл.	сл.	–	–	–	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	–	–	–	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	0,01	0,02	0,01	0,07	сл.	0,01	–	0,01	0,01	0,01	0,04	0,07	–	–	0,01	0,01	0,01
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,25	0,28	0,48	0,20	0,25	2,26	0,29	0,72	1,07	0,95	1,03	1,01	0,36	1,08	0,10	0,12	0,21
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	сл.	сл.	–	0,07	сл.	–	–	–	0,03	–	–	0,03	сл.	–	сл.	сл.	сл.
<b>Поліненасичені</b>	0,99	1,05	1,01	0,99	0,98	2,50	1,04	2,26	1,10	0,91	2,00	2,35	1,03	1,82	0,51	0,56	0,81
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,92	0,98	1,00	0,86	0,88	2,37	0,97	2,23	1,05	0,89	1,95	2,24	0,91	1,80	0,48	0,53	0,77
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,07	0,07	сл.	0,13	0,10	0,13	0,07	0,03	0,05	0,02	0,05	0,11	0,12	0,02	0,03	0,03	0,04

\* З розрахунку на 100 г цілого продукту.

Показник	Борошно пшеничне	Борошно житнє			Крупа				
	Обойна	Сіяне	Обдирне	Обойне	Гречана ядриця	Рисова	Пшоно	Вівсяна	Перлова
Сума ліпідів	2,15	1,39	1,69	1,94	3,26	0,49	2,80	6,86	1,13
Тригліцериди	1,01	–	–	–	1,96	0,22	1,62	3,09	–
Фосфоліпіди	–	–	–	–	–	0,03	0,18	0,37	–
β-Ситостерин	–	–	–	–	0,15	0,02	–	–	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	1,54	0,98	1,20	1,42	2,87	0,46	2,41	6,42	0,80
<b>Насичені</b>	0,30	0,16	0,19	0,26	0,59	0,11	0,32	1,21	0,31
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	–	сл.	сл.	сл.	0,01	сл.	0,01	сл.	сл.
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,28	0,15	0,16	0,22	0,53	0,09	0,24	1,14	0,28
C <sub>18:0</sub> (стеоринова)	0,02	сл.	0,01	0,03	0,04	0,02	0,05	0,07	0,03
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	–	сл.	0,01	0,01	0,01	сл.	0,02	–	–
<b>Мононенасичені:</b>	0,29	0,16	0,16	0,22	1,13	0,16	0,53	2,62	0,10
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	–	–	–	–	сл.	–	0	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмитолеїнова)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	–	0,01	0,02	сл.
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,28	0,15	0,14	0,20	1,08	0,16	0,52	2,60	0,10
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	сл.	сл.	сл.	0,01	0,02	–	–	–	–
<b>Поліненасичені:</b>	0,95	0,66	0,85	0,94	1,15	0,19	1,56	2,59	0,39
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,89	0,59	0,74	0,89	1,05	0,19	1,53	2,46	0,37
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,06	0,07	0,11	0,05	0,10	сл.	0,03	0,13	0,02

Таблиця.2. ХЛІБ ТА ХІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	Хліб									Макарони		Сировина				
	Житній простій формовий	Штучний формовий	Столовий подовий	Пшеничний з цілого зерна фомовий	Пшеничний з муки II гатунку подовий	Батони нарізні з муки пшеничної I гатунку	Булка ярославська здобна	Здоба виборгська з маком	Вищого гатунку сухарі вершкові	Вищого гатунку	Вищого гатунку із яєчні	Дріжджі пресовані	Масло топлене	СОМ	Маргарин «Ера»	Мак
Сума ліпідів	1,00	1,04	1,17	1,38	1,29	2,89	4,84	4,43	10,83	1,13	2,76	2,73	98,00	1,73	82,00	43,20
Тригліцериди	0,21	0,22	0,24	0,29	0,27	2,17	4,06	3,73	9,98	0,23	1,32	1,10	97,02	1,66	81,43	–
Фосфоліпіди	0,23	0,24	0,27	0,31	0,29	0,22	0,21	0,29	0,28	0,26	0,72	0,90	–	–	–	–
Фітостерини	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,00	0,09	0,26	–	–	–	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	<b>0,68</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,86</b>	<b>2,50</b>	<b>4,32</b>	<b>3,96</b>	<b>9,46</b>	<b>0,76</b>	<b>2,06</b>	<b>2,00</b>	<b>92,17</b>	<b>1,57</b>	<b>77,84</b>	<b>41,47</b>
<b>Насичені</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>0,64</b>	<b>1,64</b>	<b>7,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,76</b>	<b>0,54</b>	<b>60,19</b>	<b>0,77</b>	<b>15,41</b>	<b>4,15</b>
C <sub>4:0</sub> (масляна)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,01	–	сл.	–
C <sub>6:0</sub> (капронова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,57	сл.	сл.	–
C <sub>8:0</sub> (каприлова)	–	–	–	–	сл.	–	0,01	0,01	0,63	–	–	–	1,20	0,01	сл.	–
C <sub>10:0</sub> (капринова)	сл.	–	–	–	сл.	сл.	сл.	0,23	1,72	–	–	0,01	2,95	0,06	0,16	–
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	сл.	–	–	–	сл.	сл.	0,02	0,21	1,35	–	–	0,03	3,23	0,10	0,23	–
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	сл.	0,04	0,28	1,53	сл.	сл.	0,04	9,49	0,22	0,62	0,17
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,11	0,13	0,15	0,18	0,21	0,26	0,39	0,46	1,28	0,18	0,61	0,34	25,99	0,25	8,41	2,90
C <sub>18:0</sub> (стеоринова)	0,01	0,02	0,01	0,03	0,03	0,17	0,08	0,41	0,35	0,01	0,14	0,09	9,03	0,07	5,53	0,99
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	0,01	сл.	0,01	0,01	сл.	сл.	сл.	–	0,02	сл.	сл.	0,01	0,92	0,01	0,23	0,08
<b>Мононенасичені</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>1,23</b>	<b>0,59</b>	<b>1,47</b>	<b>1,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,81</b>	<b>1,04</b>	<b>28,85</b>	<b>0,48</b>	<b>42,81</b>	<b>10,37</b>
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	–	–	–	–	сл.	–	0,01	0,06	0,34	–	–	0,01	1,47	0,05	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	0,01	сл.	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,05	0,33	0,01	0,07	0,28	2,21	0,03	–	0,50
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,09	0,17	0,15	0,24	0,16	1,22	0,96	1,32	1,09	0,13	0,74	0,72	22,30	0,37	42,81	9,87
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	сл.	сл.	0,01	сл.	сл.	сл.	0,02	0,01	0,01	сл.	0,00	0,02	0,83	–	–	–
<b>Поліненасичені</b>	<b>0,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>0,83</b>	<b>3,08</b>	<b>0,85</b>	<b>0,61</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,62</b>	<b>26,95</b>
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,37	0,34	0,42	0,52	0,37	0,82	2,46	0,76	0,36	0,41	0,48	0,31	1,66	0,29	19,62	26,95
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,06	0,03	0,04	0,01	0,03	0,01	0,10	0,05	0,03	0,01	0,01	0,10	0,55	0,01	–	–
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,09	–	–	–

Таблиця 3. ПТИЦЯ ТА ЯЙЦЕПРОДУКТИ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	Тушка												Яйцепродукти		
	Борой- лери I кат.	Борой- лери II кат.	Гуси I кат.	Гуси II кат.	Качки I кат.	Качки II кат.	Пере- пела	Инди- чки I кат.	Инди- чки II кат.	Инди- чата I кат.	Кури I кат.	Кури II кат.	Яйце пта- шине	Яйце пере- пелине	Ясний поро- шок
Сума ліпідів	14,40	5,20	39,00	27,70	38,00	24,20	17,30	22	12	5	18,4	8,80	11,5	13,1	37,30
Тригліцериди	11,89	4,29	37,36	26,5	37,18	23,68	13,55	9,48	5,17	2,15	16,7	8,02	7,45	7,46	23,95
Фосфоліпіди	2,48	0,89	1,52	1,08	0,76	0,48	3,71	12,4	6,8	2,83	1,56	0,75	3,39	5,44	11,71
Холестерин	0,03	0,01	0,11	0,08	0,06	0,04	0,04	0,05	0,03	0,01	0,08	0,04	0,57	0,60	2,05
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	11,98	4,36	34,48	24,6	33,90	21,46	14,84	16,8	9,12	3,6	16,2	7,68	9,26	10,34	29,80
<b>Насичені</b>	3,70	1,40	9,46	7,15	10,51	6,88	4,66	5,34	2,91	1,24	4,44	2,07	3,04	3,68	11,32
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	0,01	0,01	0,05	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	0,01	0,01	сл.	сл.	0	0	0
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,14	0,04	0,35	0,19	0,37	0,25	0,19	0,21	0,11	0,05	0,13	0,06	0,04	0,07	0,15
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	0,03	0,01	0,05	0,02	0,04	0,04	0,02	0,03	0,01	0,01	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	2,47	0,89	6,81	5,15	7,01	4,67	3,12	3,73	2,06	0,69	3,17	1,41	2,05	2,31	8,70
C <sub>17:0</sub> (маргарінова)	0,10	0,04	0,10	0,06	0,09	0,10	0,05	0,06	0,03	0,01	0,14	0,04	0,03	0,05	0,13
C <sub>18:0</sub> (стеоринова)	0,89	0,38	2,01	1,66	2,90	1,71	1,22	1,25	0,67	0,46	0,92	0,54	0,88	1,23	2,28
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	0,03	0,02	0,06	0,04	0,06	0,06	0,03	0,02	0,02	0,01	0,05	0,01	0,03	0	0
<b>Мононенасичені</b>	6,02	2,07	18,49	12,96	16,73	10,20	7,06	7,72	4,23	1,23	8,59	3,98	4,97	5,54	15,36
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	0,01	сл.	0,03	0,01	0	0,01	0,01	0	0	0,01	0	0,01	сл.	сл.	сл.
C <sub>16:1</sub> (пальмитолейнова)	1,10	0,32	1,098	1,39	2,15	1,50	0,14	1,62	0,74	0,2	1,25	0,52	0,39	0,74	1,63
C <sub>17:1</sub> (гептадеценова)	0,05	0,03	0,07	0,03	0,06	0,05	0,03	0,05	0,02	0,01	0,05	0,06	0,01	0,03	0,07
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	4,63	1,68	15,96	11,17	14,04	8,31	5,77	5,84	3,36	0,97	7,16	3,31	4,09	4,75	13,66
C <sub>20:1</sub> (гадолейнова)	0,22	0,04	0,45	0,36	0,48	0,33	0,12	0,21	0,11	0,04	0,13	0,08	0,04	0,02	0
<b>Поліненасичені</b>	2,26	0,89	6,53	4,54	6,66	4,39	3,12	3,71	1,98	1,13	3,17	1,64	1,26	1,12	3,12
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	2,04	0,81	5,89	4,20	6,29	4,07	2,90	3,53	1,89	1,01	2,96	1,47	1,10	0,95	2,60
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,17	0,05	0,52	0,26	0,29	0,22	0,13	0,14	0,06	0,05	0,17	0,07	0,06	0,06	0,25
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,05	0,03	0,12	0,07	0,08	0,10	0,09	0,04	0,02	0,07	0,04	0,09	0,10	0,11	0,27

Таблиця 4. МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ Ліпиди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показники	Молоко (сире)							Суцільномолочні продукти								
	Коров'яче	Буйволяче	Кобиляче	Овече	Козяче	Верблюже	Молоко стерилізоване	Сир нежирний	Сир жирний	Сливки 10%-ві	Сливки 20%-ві	Сметана 30%-ва	Кефір жирний	Йогурт	Кумис з кобилячого молока	Пахта пастеризована
Сума ліпідів	3,60	7,80	1,90	7,70	4,20	4,00	3,50	0,60	18,00	10,00	20,00	30,00	3,20	3,20	1,90	1,00
Тригліцериди	3,50	7,50	1,80	7,40	4,00	3,80	3,40	0,50	17,30	9,70	19,30	28,90	3,08	3,10	1,80	0,90
Фосфоліпиди	0,03	0,07	0,02	0,07	0,04	0,04	0,03	0,05	0,17	0,10	0,15	0,23	0,03	0,03	0,02	0,02
Холестерин	0,01	0,02	-	0,03	0,03	-	0,01	0,04	0,06	0,03	0,08	0,13	0,01	0,01	-	0,01
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	3,41	7,38	1,80	7,30	3,98	-	3,32	-	17,06	9,48	18,96	28,44	3,03	3,03	1,80	0,95
<b>Насичені:</b>	2,15	4,85	0,69	4,60	2,64	-	2,15	-	10,75	5,97	11,94	17,92	1,91	1,91	0,69	0,60
C <sub>4:0</sub> (масляна)	-	-	-	-	-	-	-	-	0,70	0,34	0,69	1,03	0,10	0,10	0,01	-
C <sub>6:0</sub> (капронова)	0,08	0,02	0,02	0,15	0,10	-	-	-	0,40	0,20	0,41	0,61	0,07	0,07	0,02	-
C <sub>8:0</sub> (каприлова)	0,04	0,09	0,04	0,15	0,11	-	сл.	-	0,21	0,10	0,21	0,31	0,04	0,04	0,04	-
C <sub>10:0</sub> (капринова)	0,09	0,12	0,09	0,38	0,30	-	0,04	-	0,46	0,20	0,41	0,61	0,08	0,08	0,09	-
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	0,10	0,19	0,09	0,23	0,21	-	0,10	-	0,50	0,22	0,44	0,66	0,09	0,09	0,09	-
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,51	0,72	0,11	0,64	0,38	-	0,41	-	2,60	1,54	3,07	4,61	0,45	0,45	0,10	-
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	-	-	-	-	-	-	0,04	-	0,19	0,12	0,23	0,35	0,03	0,03	0,01	-
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,64	2,48	0,30	1,64	1,01	-	1,11	-	3,18	1,91	3,82	5,72	0,56	0,56	0,30	-
C <sub>17:0</sub> (маргарінова)	0,02	0,06	-	-	-	-	0,03	-	0,10	0,06	0,12	0,18	0,02	0,02	-	-
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,35	0,78	0,03	0,97	0,39	-	0,41	-	1,76	1,05	2,10	3,15	0,31	0,31	0,03	-
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	0,04	-	-	-	-	-	-	-	0,22	0,10	0,20	0,30	0,04	0,04	-	-
<b>Мононенасичені:</b>	1,06	2,16	0,46	2,39	1,14	-	1,08	-	5,28	3,03	6,07	9,10	0,97	0,97	0,46	0,30
C <sub>14:0</sub> (миристоленова)	-	-	-	-	-	-	0,01	-	0,25	0,14	0,28	0,42	0,04	0,04	0,01	-
C <sub>16:1</sub>	0,09	0,16	0,10	0,11	0,10	-	0,13	-	0,45	0,27	0,55	0,82	0,08	0,08	0,10	-
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,78	1,70	0,32	2,23	0,93	-	0,91	-	3,90	2,34	4,68	7,02	0,69	0,69	0,32	-
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,04	0,02	0,05	0,07	0,01	0,01	-	-
<b>Поліненасичені:</b>	0,21	0,37	0,65	0,31	0,21	-	0,09	-	1,03	0,47	0,95	1,42	0,15	0,15	0,65	0,05
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,03	0,07	0,44	-	0,08	-	0,08	-	0,43	0,21	0,42	0,63	0,02	0,02	0,19	-
C <sub>20:4</sub> (арахідонова)	0,09	0,02	-	0,07	-	-	-	-	0,45	0,17	0,34	0,51	0,03	0,03	0,44	-
C <sub>20:3</sub> (арахідонова)	-	-	-	-	-	-	-	-	0,45	0,17	0,34	0,51	0,08	0,08	-	-



Показник	Молочні консерви						Сироватка сирна	Сироватка суха	Казеїнат натрію
	Молоко сухе незбиране	Молоко сухе знежирене	Вершки сухі	Молоко згущене з цукром	Молоко згущене стерилізоване без цукру	Вершки стерилізовані 25%-ві			
Сума ліпідів	25,00	1,00	42,70	8,50	8,30	25,00	0,20	1,10	1,80
Тригліцериди	24,10	0,96	41,00	8,20	8,00	24,00	–	1,06	1,70
Фосфоліпіди	0,24	сл.	0,40	0,07	0,08	0,20	сл.	0,01	0,20
Холестерин	0,09	сл.	0,13	0,03	0,04	0,10	–	сл.	0,01
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	23,70	0,95	40,48	8,06	7,87	23,7	0,19	1,04	1,71
<b>Насичені:</b>	14,93	0,62	27,48	5,16	4,96	14,9	0,12	0,66	1,08
C <sub>4:0</sub> (масляна)	1,30	0,03	2,75	–	–	0,86	–	–	–
C <sub>6:0</sub> (капронова)	0,50	0,01	0,45	–	–	0,46	–	–	–
C <sub>8:0</sub> (каприлова)	0,29	0,01	0,45	–	0,01	0,26	–	–	–
C <sub>10:0</sub> (капринова)	0,55	0,02	0,87	–	0,09	0,51	–	–	–
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	0,35	0,01	0,51	–	0,23	0,53	–	–	–
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	2,75	0,11	4,61	–	0,94	3,84	–	–	–
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	0,26	–	–	–	0,11	0,29	–	–	–
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	4,45	0,33	12,85	–	2,41	4,77	–	–	–
C <sub>17:0</sub> (маргаринаова)	0,14	–	–	–	0,09	0,15	–	–	–
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	2,92	0,11	4,91	–	0,94	2,62	–	–	–
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	–	–	–	–	–	0,25	–	–	–
<b>Мононенасичені:</b>	7,58	0,28	1,49	2,58	2,52	7,58	0,06	0,33	0,55
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	0,32	0,01	0,60	–	0,03	0,35	–	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмитолеїнова)	0,75	0,02	–	–	0,30	0,68	–	–	–
C <sub>18:0</sub> (олеїнова)	5,92	0,20	–	2,47	2,10	5,85	–	–	–
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	0,06	–	–	–	0,07	0,06	–	–	–
<b>Поліненасичені:</b>	1,18	0,04	11,51	0,32	0,39	1,19	0,01	0,05	0,08
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,50	0,02	10,59	0,18	0,21	0,52	–	–	–
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,20	0,02	0,90	0,06	–	0,22	–	–	–
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,24	0,01	–	0,08	–	0,42	–	–	–

Таблиця 5. **ЖИРИ РОСЛИННІ ТА ЖИРОВІ ПРОДУКТИ** Ліпіди, г на 100 г істивої частини продукту

Показник	Маслянисте насіння								Рослинні масла			
	Арахісове	Гірчичне	Кунжутне	Соняшникове	Рапсове	Соєве	Бавовняне	Оливки м'якоть	Арахісове рафіноване	Гірчичне нерафіноване	Какао-масло рафіноване	Кокосове нерафіноване
Сума ліпідів	45,20	39,80	48,70	52,90	37,60	17,80	36,50	23,90	99,90	99,80	99,90	99,90
Тригліцериди	44,30	30,20	47,80	51,80	35,80	15,80	35,20	23,70	99,30	98,30	99,20	99,40
Фосфоліпіди	0,60	–	–	0,70	1,50	1,90	1,00	–	–	–	–	–
β-Ситостерин	0,13	0,10	0,21	0,10	0,10	0,05	0,15	0,08	0,30	0,30	0,10	0,10
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	42,80	29,10	45,70	50,10	35,60	16,60	34,50	22,45	95,30	94,90	94,90	94,10
<b>Насичені</b>	8,30	1,4	6,60	5,70	1,10	2,50	8,90	3,75	18,20	3,90	55,20	84,60
C <sub>6:0</sub> (капронова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,20
C <sub>8:0</sub> (каприлова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	сл.	7,30
C <sub>10:0</sub> (капринова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	сл.	6,30
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	–	–	–	–	–	–	–	–	сл.	–	сл.	44,70
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,10	сл.	–	–	–	–	0,30	–	0,20	сл.	0,20	16,20
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	4,80	0,90	4,20	3,20	0,80	1,80	7,50	3,40	10,60	2,60	23,80	8,00
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	1,50	0,40	2,30	2,10	0,30	0,60	1,10	0,30	3,20	1,30	30,30	1,90
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	0,70	–	0,10	сл.	–	–	сл.	сл.	1,60	–	0,80	–
C <sub>22:0</sub> (бегенова)	1,10	–	сл.	0,30	–	сл.	–	–	2,30	сл.	–	–
C <sub>24:0</sub> (лігноцеринова)	0,10	–	сл.	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Мононенасичені</b>	19,30	20,70	19,50	12,50	26,10	3,50	7,00	15,10	43,80	67,60	35,30	7,80
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	–	сл.	0,1	сл.	сл.	–	0,30	0,50	–	сл.	0,80	–
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	18,80	6,60	19,40	12,50	10,60	3,50	6,70	14,50	42,90	22,40	34,50	7,80
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	0,50	4,70	сл.	сл.	3,30	–	–	0,10	0,90	15,20	–	–
C <sub>22:1</sub> (ерукова)	сл.	9,40	–	–	12,20	–	–	–	сл.	30,00	–	–
<b>Поліненасичені</b>	15,20	7,00	19,60	31,90	8,40	10,60	18,60	3,60	33,30	23,40	4,40	1,70
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	15,00	5,30	19,60	31,80	5,20	8,80	18,50	3,60	33,30	17,80	4,40	1,70
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	сл.	1,70	сл.	–	3,20	1,80	сл.	сл.	сл.	5,60	–	–

Показник	Рослинні олії								Фосфатидні концентрати		Маргаринова продукція			
	Конопляна рафінована	Кунжутна рафінована	Кукурудзяна рафінована	Оливкова рафінована	Соняшникова рафінована	Ріпакова рафінована	Сосва рафінована	Бавовняна рафінована	Соняшникові	Соєві	Маргарин молочний	Маргарин вершковий	Жир кондитерський	Жир кулінарний
Сума ліпідів	99,85	99,90	99,90	99,80	99,90	99,85	99,90	99,90	96,50	96,50	82,00	82,00	–	–
Тригліцериди	99,25	99,30	99,20	99,00	99,20	99,25	99,20	99,20	36,40	36,40	81,40	81,40	99,70	99,70
Фосфоліпіди	–	–	–	–	–	–	–	–	60,00	60,00	–	–	96,70	99,70
β-Ситостерин	–	0,40	–	0,30	0,20	0,30	0,30	0,40	0,10	0,10	0,04	0,040	3,00	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	94,60	94,70	94,90	94,70	94,90	95,45	94,90	94,90	77,60	77,60	77,90	77,90	–	–
<b>Насичені</b>	9,50	14,20	13,30	15,75	11,30	3,00	13,90	24,70	14,10	14,50	17,40	21,00	94,50	95,40
C <sub>4:0</sub> (масляна)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,30	27,20	25,10
C <sub>6:0</sub> (капронова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,20	–	–
C <sub>8:0</sub> (каприлова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	сл.	сл.	–	–
C <sub>10:0</sub> (капринова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	сл.	0,30	сл.	сл.
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,70	сл.	сл.
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	–	–	–	–	–	–	сл.	0,80	сл.	–	0,30	1,30	сл.	сл.
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	7,10	8,90	11,10	12,90	6,20	2,30	10,30	20,80	9,60	11,50	9,90	12,40	0,70	0,70
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	2,40	4,90	2,20	2,50	4,10	0,70	3,50	3,10	4,00	3,00	7,20	5,80	21,40	16,60
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	–	0,30	–	0,35	0,30	–	–	сл.	сл.	сл.	–	–	5,00	7,80
C <sub>22:0</sub> (бегенова)	–	сл.	–	–	0,70	–	сл.	–	0,50	–	–	–	–	–
<b>Мононенасичені:</b>	14,50	40,20	24,00	66,90	23,80	70,00	19,80	19,40	13,70	13,80	42,90	45,90	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	–	0,20	–	1,55	сл.	сл.	–	0,80	–	–	–	сл.	59,20	51,90
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	14,50	39,90	24,00	64,90	23,70	28,10	19,80	18,60	13,70	13,80	42,90	45,90	0,50	0,90
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	–	сл.	–	0,50	сл.	8,90	–	–	–	–	–	–	58,70	51,00
C <sub>22:1</sub> (ерукова)	–	–	–	–	–	33,00	–	–	–	–	–	–	–	–
зокрема <i>транс-</i>	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30,4	26,00	44,00	33,00
<b>Поліненасичені:</b>	70,60	40,30	57,60	12,10	59,80	22,40	61,20	50,80	49,80	49,30	17,60	11,00	8,10	18,40
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	52,70	40,30	57,00	12,00	59,80	13,90	50,90	50,80	49,80	42,70	17,60	10,90	8,10	18,20
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	17,60	сл.	0,60	сл.	–	8,5	10,30	сл.	–	6,3	–	–	–	0,20

Таблиця 6. ОВОЧІ, КАРТОПЛЯ, ПЛОДИ, ЯГОДИ ТА ГРИБИ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	Овочі				Гриби	
	Капуста білокачанна		Капуста кольорова	Картопля	Білі свіжі	Підосиновики свіжі
	Рання	Пізня				
Сума ліпідів	0,2	0,1	0,3	0,4	1,7*	0,5
Тригліцериди	0,002	0,001	0,004	0,014	0,13	–
Фосфоліпіди + гліколіпіди	0,17	0,8	0,26	0,34	1,49	–
$\beta$ -Ситостерин	0,002	0,003	0,002	сл.	0,002	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	–	–	–	0,336	1,429	0,329
<b>Насичені</b>	–	–	–	0,088	0,354	0,071
C <sub>10:0</sub> (капринова)	–	–	–	–	0,051	–
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	–	–	–	0,002	0,006	0,008
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	–	–	–	0,071	0,14	0,037
C <sub>18:0</sub> (стеоринова)	–	–	–	0,15	0,009	0,006
<b>Мононенасичені</b>	–	–	–	0,166	0,283	0,05
C <sub>16:1</sub> (олеїнова)	–	–	–	0,16	0,214	0,023
C <sub>18:1</sub> (пальмитолеїнова)	–	–	–	0,005	0,03	0,007
<b>Поліненасичені</b>	–	–	–	0,082	0,792	0,208
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	–	–	–	0,082	0,792	0,208

Таблиця 7. М'ЯСО ТА М'ЯСОПРОДУКТИ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	М'ясо великої рогатої худоби				М'ясо дрібної рогатої худоби				М'ясо свиней				
	М'язова тканина	Жирова тканина	Яловичина I категорії	Яловичина II категорії	М'язова тканина	Жирова тканина	Баранина I категорії	Баранина II категорії	М'язова тканина	Жирова тканина	Свинина беконна	Свинина м'ясна	Свинина жирна
Сума ліпідів	2,50	85,00	14,00	8,30	3,00	86,00	16,30	9,60	3,50	91,00	27,80	33,30	49,30
Тригліцериди	1,70	83,50	13,10	7,40	2,10	84,50	15,30	8,60	2,80	89,60	26,90	32,00	48,20
Фосфоліпіди	0,70	1,40	0,80	0,77	0,82	1,4	0,88	0,87	0,64	1,23	0,80	0,84	0,98
Холестерин	0,06	0,10	0,07	0,06	0,066	0,09	0,07	0,07	0,06	0,09	0,06	0,07	0,07
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	2,29	81,03	13,34	7,80	2,64	81,96	15,31	8,98	3,18	86,73	26,41	30,74	44,36
<b>Насичені</b>	1,11	37,78	6,25	3,67	1,45	42,26	7,98	4,72	1,23	33,34	10,16	11,82	17,06
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,06	3,00	0,48	0,27	0,11	2,84	0,54	0,33	0,048	1,21	0,37	0,43	0,62
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	0,01	0,57	0,09	0,05	0,02	0,49	0,10	0,06	0,01	0,05	0,02	0,02	0,03
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,65	22,10	3,66	2,15	0,65	19,70	3,69	2,17	0,79	20,64	6,31	7,34	10,58
C <sub>17:0</sub> (маргарінова)	0,02	1,54	0,23	0,12	0,03	1,23	0,22	0,13	0,01	0,33	0,10	0,11	0,17
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,37	10,50	1,78	1,07	0,61	18,0	3,40	2,00	0,37	11,00	3,33	3,88	5,61
<b>Мононенасичені:</b>	1,05	40,57	6,60	3,82	1,06	37,26	6,84	3,94	1,63	41,98	13,14	15,38	22,01
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	0,02	1,46	0,22	0,12	0,01	0,58	0,10	0,05	сл.	0,03	0,01	0,01	0,01
C <sub>16:1</sub> (пальмитолеїнова)	0,08	5,19	0,80	0,44	0,06	1,97	0,37	0,21	0,12	3,12	0,96	1,11	1,60
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,89	33,6	5,48	3,18	0,92	32,8	6,01	3,47	1,45	38,7	11,80	13,74	19,81
<b>Поліненасичені:</b>	0,13	2,68	0,49	0,31	0,13	2,44	0,49	0,32	0,32	10,41	3,11	3,64	5,29
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,09	1,95	0,35	0,22	0,08	1,70	0,33	0,21	0,24	9,45	2,80	3,28	4,78
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,02	0,73	0,12	0,07	0,03	0,74	0,14	0,09	0,035	0,61	0,19	0,22	0,32
C <sub>20:4</sub> (арахідонова)	0,02	сл.	0,017	0,019	0,02	–	0,016	0,017	0,035	0,35	0,12	0,14	0,19

Показники	М'ясо телят				М'ясо кроликів		Жири тваринні			Субпродукти яловичі			
	М'язова тканина	Жирова тканина	Телятина I	Телятина II	I категорії	II категорії	Яловичий	Свинячий	Баранячий	Печінка	Нирки	Серце	Язик
Сума ліпідів	0,50	75,00	2,00	0,90	15,00	7,40	99,70	99,70	99,70	3,70	2,80	3,50	12,10
Тригліцериди	–	–	–	–	12,38	5,72	98,30	99,20	98,10	0,90	0,90	0,90	-
Фосфоліпіди	–	–	–	–	2,58	1,55	1,25	0,33	1,40	2,50	1,60	2,40	-
Холестерин	0,08	–	0,11	–	0,04	0,12	0,11	0,10	0,10	0,27	0,30	0,14	0,15
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	0,37	71,52	1,78	0,86	12,49	6,30	94,70	95,80	94,20	2,82	2,11	2,64	11,38
<b>Насичені</b>	0,16	31,66	0,79	0,39	4,90	2,80	50,90	39,64	51,20	1,28	0,74	0,75	4,83
C <sub>10:0</sub> (капринова)	–	–	–	–	–	–	0,10	0,12	0,10	–	–	–	–
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	–	–	–	–	–	–	0,60	0,20	0,20	–	–	–	–
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,01	2,72	0,06	0,03	0,46	0,28	3,40	1,40	3,20	0,02	0,01	0,02	0,42
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	сл.	0,14	0,01	0,01	0,08	0,05	0,70	0,02	0,50	–	–	–	–
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,10	17,20	0,44	0,22	3,20	1,83	24,70	24,30	24,80	0,45	0,40	0,35	3,18
C <sub>17:0</sub> (маргарінова)	сл.	0,64	0,015	0,01	0,11	0,09	1,40	0,30	1,40	–	–	–	–
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,05	10,60	0,26	0,12	0,99	0,45	20,00	12,50	21,00	0,81	0,33	0,38	1,23
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	–	–	–	–	–	–	–	0,80	–	–	–	–	–
<b>Мононенасичені</b>	0,15	35,54	0,86	0,40	4,50	1,59	40,60	45,56	38,90	0,70	0,59	1,01	5,91
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	сл.	0,57	0,02	0,01	0,07	0,02	1,10	0,01	0,50	–	–	–	–
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	0,02	3,15	0,08	0,04	0,77	0,29	3,00	2,50	1,50	0,05	0,04	0,07	0,39
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	0,13	28,50	0,69	0,32	3,52	1,21	36,50	43,00	36,90	0,55	0,55	0,88	5,22
<b>Поліненасичені:</b>	0,06	4,32	0,13	0,07	3,09	1,92	3,20	10,60	4,10	0,84	0,78	0,88	0,64
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,03	3,07	0,08	0,04	2,69	1,48	2,50	9,40	3,10	0,42	0,51	0,67	0,41
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,01	1,07	0,03	0,01	0,36	0,30	0,60	0,70	0,90	0,02	0,02	0,01	–
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,01	0,14	0,02	0,02	0,04	0,04	0,10	0,50	0,10	0,22	0,20	0,20	0,23
C <sub>22:6</sub> (докозагексаєнова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,18	сл.	сл.	–

Показник	Субпродукти свинячі					Копчено-запечена			Сирокопчена корейка		
	Мозок	Печінка	Нирки	Серце	Язик	М'язова тканина	Жирова тканина	В цілому	М'язова тканина	Жирова тканина	В цілому
Сума ліпідів	8,60	3,80	3,60	4,00	16,80	3,6	90,2	48,2	3,0	90,0	47,4
Тригліцериди	–	1,10	1,00	1,30	–	–	–	–	–	–	–
Фосфоліпіди	–	2,50	2,30	2,50	–	–	–	–	–	–	–
Холестерин	2,00	0,13	0,20	0,12	0,05	0,06	0,07	0,06	–	–	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	5,05	2,84	2,69	3,17	15,80	3,26	85,79	45,88	2,83	87,44	45,88
<b>Насичені:</b>	2,02	1,19	1,12	1,11	5,36	1,21	30,82	16,50	1,19	35,94	18,83
C <sub>10:0</sub> (капринова)	–	–	–	–	–	0,001	0,017	0,009	0,001	0,018	0,008
C <sub>12:0</sub> (лауринова)	–	–	–	–	–	0,001	0,025	0,013	0,001	0,025	0,012
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,04	0,04	0,05	0,09	0,32	0,05	1,29	0,692	0,04	1,13	0,59
C <sub>15:0</sub> (пентадеканова)	–	–	–	–	–	0,001	0,034	0,018	0,001	0,027	0,01
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	1,03	0,53	0,64	0,60	3,76	0,67	15,98	8,58	0,64	19,35	10,15
C <sub>17:0</sub> (маргаринаова)	–	–	–	–	–	0,006	0,171	0,09	0,005	0,095	0,050
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,95	0,62	0,43	0,42	1,28	0,48	13,30	7,10	0,50	15,30	8,01
<b>Мононенасичені:</b>	2,09	0,94	1,03	1,20	8,26	1,68	45,81	24,47	1,36	42,57	22,27
C <sub>14:1</sub> (миристоленова)	–	–	–	–	–	0,004	0,085	0,044	0,003	0,06	0,040
C <sub>16:1</sub> (пальмитолеїнова)	0,14	0,05	0,05	0,08	0,54	0,17	3,30	1,78	0,11	3,44	1,80
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	1,80	0,83	0,90	0,95	7,34	1,51	42,43	22,65	1,25	38,87	20,43
<b>Поліненасичені:</b>	0,94	0,71	0,54	0,86	2,18	0,36	9,16	4,91	0,28	9,13	4,78
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,10	0,32	0,30	0,60	1,86	0,32	8,12	4,35	0,24	7,80	4,08
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,13	0,02	0,02	0,06	0,08	0,02	0,61	0,33	0,02	0,78	0,41
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,50	0,28	0,22	0,20	0,24	0,022	0,43	0,23	0,02	0,55	0,29
C <sub>22:6</sub> (докозагексаєнова)	0,21	0,09	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Таблиця 8. РИБА, РИБНІ ТА ІНШІ ПРОДУКТИ МОРЯ Ліпіди, г на 100 г їстівної частини продукту

Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена												
	Короп	Кета	Кілька балтійська	Кілька каспійська	Крижана	Лящ	Мінтай	Мойва весняна	Мойва осіння	Нототенія мармурова	Окунь морський	Палтус	Сайра
Сума ліпідів	5,20	6,30	9,60	13,10	2,70	4,10	0,90	7,10	18,10	9,50	3,30	4,70	7,00
Тригліцериди	3,86	–	–	–	–	–	–	5,95	16,8	8,14	–	–	4,23
Фосфоліпіди	0,75	–	–	–	–	–	–	0,91	0,27	0,97	–	–	0,51
Холестерин	0,27	–	–	–	–	–	–	–	0,34	0,21	–	–	0,21
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	4,25	5,79	9,10	12,53	2,34	3,69	0,664	6,32	16,09	8,41	2,99	4,23	6,07
<b>Насичені</b>	1,16	1,36	3,46	5,08	0,73	0,99	0,18	1,44	3,46	2,31	0,80	1,17	1,81
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,04	0,27	0,70	0,70	0,25	0,14	0,02	0,66	1,41	0,70	0,27	0,30	0,51
C <sub>16:0</sub> (пальмітинова)	0,78	0,82	2,12	3,76	0,43	0,62	0,13	0,64	1,60	1,51	0,43	0,72	1,00
C <sub>17:0</sub> (маргарінова)	0,01	0,04	0,13	0,17	–	0,02	–	0,02	0,10	–	0,02	0,01	0,03
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,32	0,18	0,26	0,28	0,04	0,13	0,03	0,10	0,13	0,05	0,06	0,08	0,21
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	–	0,01	0,10	–	–	–	–	–	0,11	–	–	0,02	–
C <sub>22:0</sub> бегенова)	0,01	0,02	0,05	0,10	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Мононенасичені:</b>	2,62	3,04	4,65	5,40	0,84	2,06	0,17	3,69	10,71	4,61	1,70	2,35	2,25
C <sub>16:1</sub> (пальмітолеїнова)	0,38	0,34	0,83	0,95	0,41	0,78	0,02	0,81	2,77	1,56	0,34	0,50	0,29
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	2,08	1,33	2,04	3,70	0,40	1,07	0,11	0,41	1,09	1,71	0,55	0,95	0,38
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	0,10	0,59	0,53	0,14	0,01	0,11	0,03	1,15	2,93	0,67	0,36	0,47	0,73
C <sub>22:1</sub> (ерукова)	0,01	0,70	1,15	0,48	0,01	0,02	0,01	1,22	3,76	0,39	0,42	0,41	0,78
<b>Поліненасичені:</b>	0,47	1,39	0,99	2,05	0,77	0,64	0,32	1,19	1,92	1,49	0,49	0,71	2,01
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,27	0,10	0,12	0,60	0,03	0,16	0,01	0,06	0,16	0,05	0,03	0,02	0,08
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,03	0,04	0,07	0,37	0,01	0,11	–	0,08	0,08	0,03	0,01	–	0,07
C <sub>18:4</sub> (октадекатетраїнова)	0,01	0,04	0,10	0,31	0,04	0,07	–	0,08	–	0,03	0,02	0,06	0,34
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,02	0,04	0,03	0,07	0,02	0,08	0,01	0,03	0,07	0,11	0,03	0,09	0,03
C <sub>20:5</sub> (ейкозапентанова)	–	0,31	0,04	0,04	0,37	0,03	0,13	0,39	0,58	0,67	0,02	0,19	0,21
C <sub>22:5</sub> (докозапентаїнова)	0,01	0,11	0,10	0,19	0,01	–	0,01	0,03	0,11	0,02	0,03	0,03	0,13
C <sub>22:6</sub> (докозагексаїнова)	0,02	0,67	0,44	0,23	0,25	0,07	0,16	0,37	0,67	0,31	0,28	0,21	1,00



Показник	Риба свіжа, охолоджена, морожена														
	Сала-ка	Сарди-ни	Оселе-дець тихооке-анський	Скум-брія атлан-тична	Скумб-рія ти-хооке-анська	Сом	Став-рида	Су-дак	Тріс-ка	Тунець	Хек среб-ристий	Щука	Каль-мар	Краб	Креве-тка
Сума ліпідів	6,30	10,0	12,10	13,20	18,00	1,50	11,10	1,10	0,60	4,00	2,10	1,10	4,20	3,60	2,20
Тригліцериди	5,80	–	9,20	12,10	16,60	–	–	–	0,03	–	–	0,38	0,04	–	–
Фосфоліпіди	–	–	2,42	0,53	0,72	–	–	–	0,47	–	–	0,52	0,35	–	–
Холестерин	–	–	0,20	0,22	0,36	–	–	–	0,03	0,04	–	0,05	–	–	–
<b>Жирні кислоти (сума)</b>	5,91	9,38	10,41	11,93	16,02	1,24	10,25	0,82	0,42	3,62	1,81	0,80	2,98	2,70	2,02
<b>Насичені</b>	2,07	3,49	2,65	4,23	3,72	0,37	2,25	0,25	0,10	1,33	0,64	0,21	1,03	0,66	0,48
C <sub>14:0</sub> (міристинова)	0,47	0,84	0,74	1,42	0,93	0,02	0,51	0,02	0,006	0,15	0,095	0,01	0,07	0,05	0,04
C <sub>16:0</sub> (пальмитинова)	1,42	2,06	1,62	2,42	2,18	0,23	1,31	0,17	0,08	0,87	0,38	0,14	0,77	0,39	0,39
C <sub>17:0</sub> (маргаринаова)	0,01	0,08	0,09	0,05	0,18	0,02	0,06	0,01	–	0,05	0,006	–	0,01	0,07	0,01
C <sub>18:0</sub> (стеаринова)	0,12	0,43	0,18	0,30	0,39	0,09	0,33	0,04	0,01	0,24	0,14	0,05	0,16	0,12	0,04
C <sub>20:0</sub> (арахінова)	0,01	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,006	–	–	–	–
C <sub>22:0</sub> бегенова)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Мононенасичені:</b>	2,60	3,43	5,48	4,55	7,37	0,59	2,56	0,40	0,09	1,06	0,60	0,37	0,40	0,92	1,06
C <sub>16:1</sub> (пальмитолеїнова)	0,84	0,91	0,85	0,89	0,77	0,12	0,42	0,08	0,01	0,19	0,14	0,06	0,03	0,17	0,18
C <sub>18:1</sub> (олеїнова)	1,51	1,26	2,24	1,61	1,82	0,39	1,03	0,25	0,05	0,67	0,34	0,29	0,20	0,58	0,44
C <sub>20:1</sub> (гадолеїнова)	0,08	0,47	1,11	0,90	2,28	0,04	0,80	0,03	0,01	0,13	0,11	0,02	0,12	0,09	0,44
C <sub>22:1</sub> (ерукова)	0,09	0,72	1,23	1,08	2,32	–	0,24	0,01	0,005	0,06	–	–	0,01	0,05	–
<b>Поліненасичені:</b>	1,24	2,46	2,28	3,15	4,93	0,28	5,44	0,17	0,23	1,23	0,57	0,22	1,55	1,12	0,48
C <sub>18:2</sub> (лінолева)	0,22	0,13	0,12	0,16	0,28	0,04	0,38	0,02	–	0,04	0,02	0,05	0,03	0,07	0,01
C <sub>18:3</sub> (ліноленова)	0,16	0,07	0,05	0,07	0,31	0,01	0,09	0,01	–	0,01	–	0,02	–	0,07	–
C <sub>18:4</sub> (октадекатетраїнова)	0,07	0,10	0,21	0,27	0,10	0,01	–	–	–	0,02	–	–	–	0,04	–
C <sub>20:4</sub> (арахидонова)	0,05	0,08	0,08	0,36	0,51	0,05	0,45	0,02	0,01	0,06	0,02	0,04	0,04	0,04	0,01
C <sub>20:5</sub> (ейкозапентанова)	0,30	0,86	0,90	0,71	1,26	0,03	1,44	0,02	0,06	0,30	0,09	0,02	0,40	0,55	0,33
C <sub>22:5</sub> докозапентаїнова)	0,04	0,17	0,14	0,10	0,43	0,02	0,28	0,02	0,006	0,06	0,03	0,01	–	0,02	–
C <sub>22:6</sub> (докозагексаїнова)	0,30	0,70	0,62	1,32	1,62	0,06	2,16	0,04	0,10	0,66	0,38	0,04	1,04	0,17	0,12

## Додаток 5

### Приклад хронограми робочого дня студента:

7.00	підйом	16.00 – 16.30	обід
7.00 – 7.15	зарядка	16.30 – 17.00	миття посуду
7.15 – 7.30	ранковий туалет	17.30 – 18.00	прання
7.30 – 7.45	сніданок	18.30 – 19.00	ходіння до спорткомплексу
7.45 – 8.00	проїзд у ВНЗ	19.00 – 20.00	плавання
8.00 – 11.30	заняття у ВНЗ	20.00 – 20.30	ходіння із спорткомплексу
11.30 – 12.00	перерва, II сніданок	20.30 – 21.00	вечеря
12.00 – 15.30	заняття в ВНЗ	21.00 – 23.00	відпочинок, перегляд телепрограм
15.30 – 16.00	проїзд із ВНЗ	23.00 – 7.00	сон

### Додаток 6. Хімічний склад та калорійність раціону

№ рецептури	Назва страви	Вихід страви (г)	Продукти, г	Маса,	Білки,	Жири,	Вуглеводи, г				Мінеральні речовини, мг						Вітаміни, мг						Енергетична цінність, ккал		
				г	г	г	У т. ч. легко засвоюються		Крохмаль		Клітковина		Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
					Разом	У т. ч. тваринні	Разом	У т. ч. рослинні	Разом	У т. ч., які легко засвоюються	Крохмаль	Клітковина	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	

#### Сніданок

Разом

---

#### Обід

Разом

---

#### Вечеря

Разом за день

---

Рекомендована норма

---

Відхилення від норми (±)

---

## Додаток 7.

Таблиця 7.1. - Продукти, що мають високий глікемічний індекс (ГІ від 70 та вище)

Продукти	ГІ	Продукти	ГІ
1	2	3	4
Пиво	110	Солодкі газовані напої	70
Фініки	103	Білий (клейкий) рис	90
Глюкоза	100	Морква варена або тушкована	85
Тост з білого хліба	100	Булочка для гамбургерів	85
Здобні булочки	95	Кукурудзяні пластівці	85
Картопля печена	95	Несолодкий поп-корн	85
Картопля смажена	95	Картопляне пюре	83
Картопляна запіканка	95	Крекери	80
Рисова лапша	92	Круасани	70
Консервованій абрикос	91	Лапша із м'яких сортів пшениці	70
Мюслі з родзинками горіхами	80	Перлова крупа	70
Гарбуз	75	Картопляні чіпси	70
Кавун	75	Коричневий цукор	70
Французький багет	75	Білий цукор	70
Несолодкі вафлі	75	Манна крупа	70
Пшоно	71	Рисова каша на молоці	70
Шоколадний батончик («Марс», «Снікерс», «Твікс»)	70		
Молочний шоколад	70		

Таблиця 7.2. - Продукти, що мають середній глікемічний індекс (ГІ від 50 до 69)

Продукти	ГІ	Продукти	ГІ
1	2	3	4
Пшеничне борошно	69	Длиннозерновий рис	60
Свіжий ананас	66	Лазанья	60
Швидкорозчинна вівсяна каша	66	Промисловий майонез	60
Сік апельсиновий	66	Диня	60
Джем	65	Вівсяна каша	60
Буряк варений або тушкований	65	Какао-порошок з додаванням цукру	60
Чорний дріжджовий хліб	65	Папайя свіжа	59

Мармелад	65	Солодка консервована кукурудза	57
Мюслі з цукром	65	Виноградний сік без цукру	55
Консервований ананас	65	Кетчуп	55
Родзинки	65	Гірчиця	55
Житній хліб	65	Спагетті	55
Варена картопля в мундирі	65	Суши	55
Батат (солодка картопля)	65	Консервовані персики	55
Цельнозерновий хліб	65	Цукрове печиво	55
Консервовані овочі	65	Журавлиний сік (без цукру)	50
Макарони з сиром	64	Ківі	50
Пророщені зерна пшениці	63	Ананасовий сік (без цукру)	50
Оладки з пшеничного борошна	62	Манго	50
Піца на тонкому пшеничному тісті з томатами і сиром	61	Хурма	50
Банан	60	Коричневий неочищений рис	50
Морозиво (з додаванням цукру)	60	Яблучний сік (без цукру)	50

Таблиця 7.3. - Продукти, що мають низьким глікемічний індекс (ГІ від 49 та нижче)

Продукти	ГІ	Продукти	ГІ
1	2	3	4
Журавлина свіжа або морожена	69	Гіркий шоколад (більше 70% какао)	60
Грейпфрутовий сік без цукру	66	Мигдальне молоко	60
Консервований зелений горошок	66	Молоко будь-якої жирності	60
Кокос	66	Мандарин свіжий	60
Виноград	65	Агрис	60
Апельсиновий фреш	65	Вишня	60
Тост з цільнозернового хліба	65	Малина	59
Цільнозернові готові сніданки (без цукру та меду)	65	Солодка консервована кукурудза	57

Моркв'яний сік (без цукру)	65	Виноградний сік без цукру	55
Курага	65	Кетчуп	55
Чорнослив	65	Гірчиця	55
Свіже яблуко	65	Спагетті	55
М'ясо з бобами	65	Суши	55
Свіжий зелений горошок	65	Консервовані персики	55
Свіжий апельсин	65	Цукрове печиво	55
Свіжа слива	65	Журавлинний сік (без цукру)	50
Свіжа айва	64	Ківі	50
Знежирений натуральний йогурт	63	Ананасовий сік (без цукру)	50
Морозиво на фруктозі	62	Манго	50
Квасоля	61	Хурма	50
Часник	60	Коричневий неочищений рис	50
Свіжа морква	60	Яблучний сік (без цукру)	50
Свіжий буряк			
Джем (без цукру)			
Груша свіжа			
Томат свіжий			
Сир знежирений			
Чорниця, брусниця, голубіка			

## Додаток 8. Приблизне визначення відсотку жирової тканини в організмі

