



АЛЪБОМ

ПОРЦИЙ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Альбом цветных фотографий порций наиболее важных продуктов и блюд предназначен для оценки количества потребляемой пищи. Порции различной величины представлены на фотографиях в натуральную величину, что облегчает восприятие и объективную оценку размера съеденной порции пищи. Альбом может использоваться при оценке потребления пищи методами суточного воспроизведения питания, анализа частоты потребления или другими методами, при которых требуется оценка количества пищи интервьюером или респондентом.

Использование альбома является одним из необходимых элементов стандартизации методологии сбора информации как при широкомасштабных научных обследованиях и мониторинге рациона питания населения, так и при оценке индивидуального рациона питания.

На страницах 74-76 Альбома приведены таблицы, содержащие дополнительную информацию для определения веса потребленных пищевых продуктов

На страницах 77-83 размещена таблица, содержащая требования к описанию блюд и пищевых продуктов интервьюерами и примеры такого описания.

Разработка Альбома порций продуктов и блюд осуществлена научным коллективом Института питания РАМН.

СОДЕРЖАНИЕ

	Хлебобулочные и зерновые продукты		Блюда из мяса птицы
1.	Хлеб черный (ржано-пшеничный)	34.	Курица жареная
2.	Хлеб пшеничный	35.	Курица жареная
3.	Батон столичный	36.	Курица жареная
4.	Хлеб пшеничный «Каравай»	37.	Потроха куриные отварные
5.	Лепешка пшеничная		
6.	Выпечка		Рыба
7.	Вафли, сушки, пряники	38.	Рыба соленая красная
8.	Печенье разное	39.	Консервы в масле
9.	Блины и оладьи	40.	Сельдь соленая
10.	Пироги печеные	41.	Рыба жареная
11.	Беляши с мясом		
			Картофель
	Макаронны, каши	42.	Картофель отварной
12.	Рожки отварные	43.	Картофель жареный
13.	Рожки отварные	44.	Картофельное пюре
14.	Спагетти отварные		
15.	Спагетти отварные		Овощи и блюда из овощей
16.	Каша гречневая рассыпчатая	45.	Салаты из тертых овощей
17.	Каша гречневая рассыпчатая	46.	Капуста квашеная
18.	Каша рисовая молочная вязкая	47.	Морковь свежая
		48.	Огурцы свежие
		49.	Салат из свежих огурцов
	Кондитерские изделия	50.	Помидоры, редис
19.	Кекс столичный	51.	Салат из свежих помидоров
20.	Рулет бисквитный	52.	Лук, чеснок
21.	Торт «Ленинградский» песочный	53.	Лук зеленый перо
		54.	Зелень столовая
	Блюда из творога, сыры, сливочное масло	55.	Кабачки жареные на раст. масле
22.	Блюда из творога	56.	Перец болгарский свежий
23.	Сыр российский	57.	Перец фаршированный мясом и рисом
24.	Сыры		
25.	Масло сливочное		
			Фрукты, цитрусовые, ягоды
	Колбасы, копчености	58.	Яблоки и груши свежие
26.	Колбаса вареная	59.	Апельсины, мандарины
27.	Колбаса варено-копченая	60.	Персики, абрикосы
28.	Колбаса	61.	Виноград, слива
29.	Грудинка, ветчина, окорок	62.	Арбуз
30.	Шпик (сало) соленый	63.	Ягоды (черника, смородина)
			64. Кружки, чашки
	Блюда из мяса		
31.	Котлеты и тефтели		
32.	Мясо (говядина) жареное		
33.	Мясо (говядина) отварное		

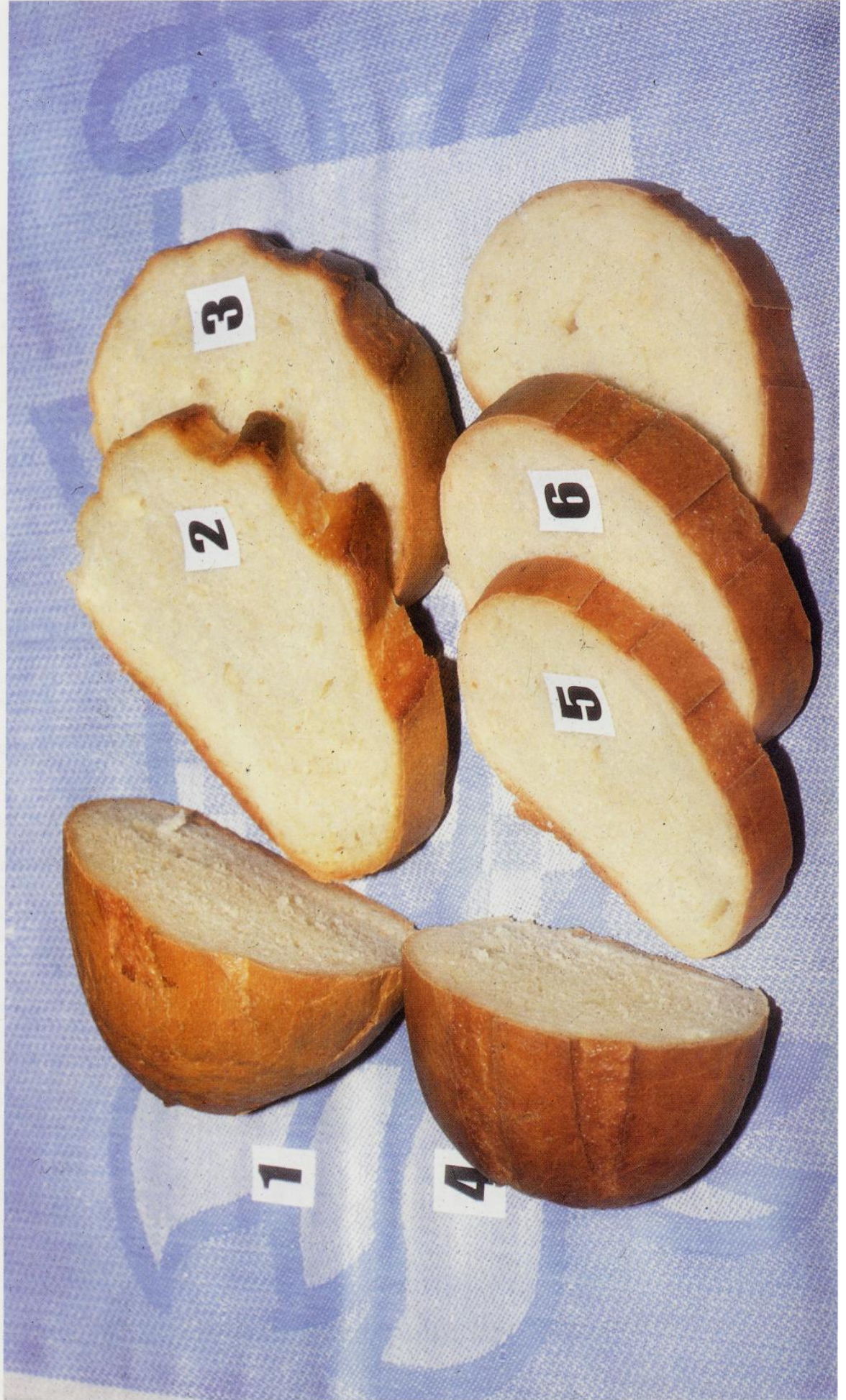


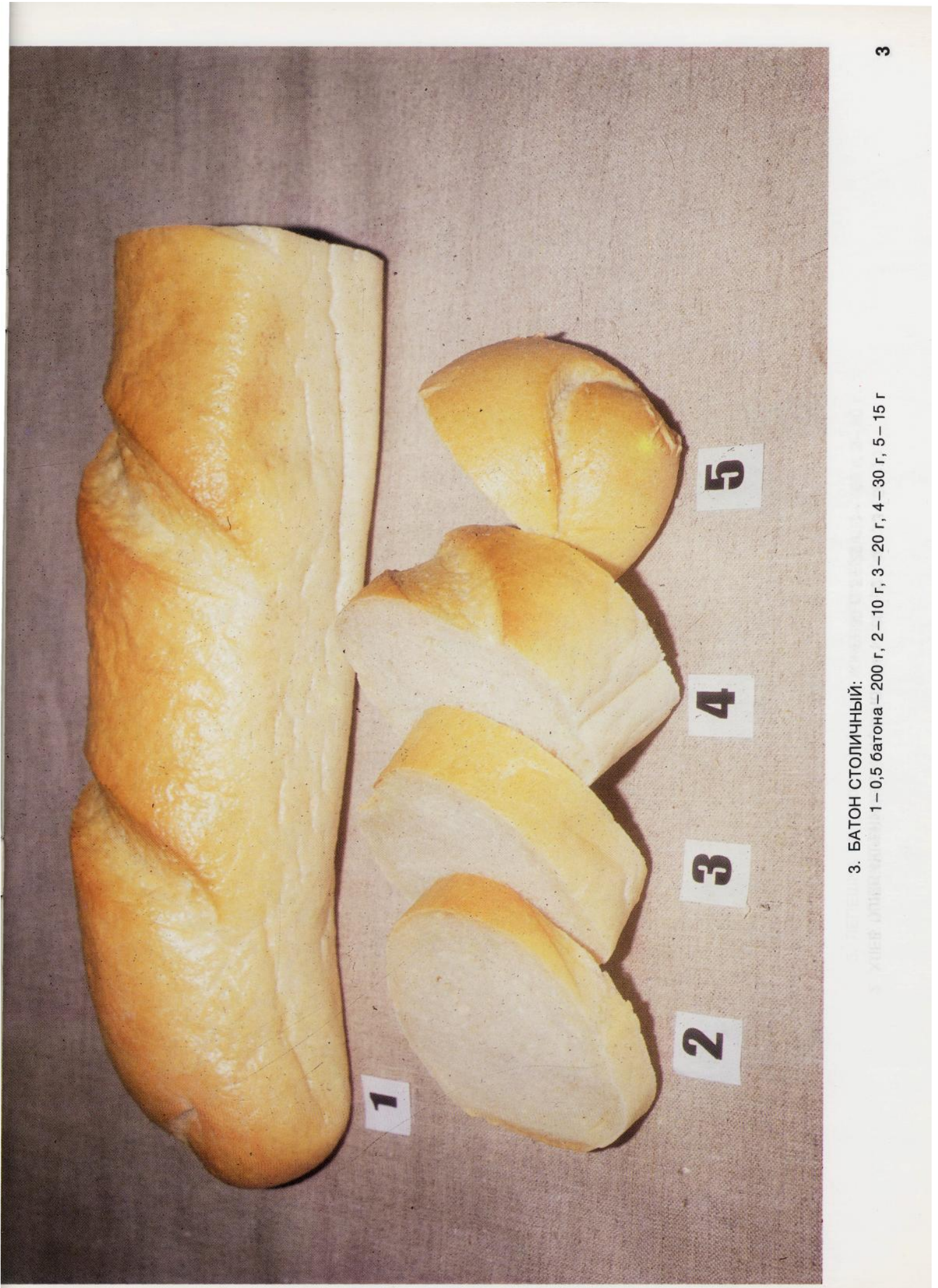
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

1. ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) подовый 1 – 60 г, 2 – 40 г, 3 – 80 г
формовой 4 – 25 г, 5 – 35 г, 6 – 50 г

2

2. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ батон нарезной 0.5 кг: 1—60 г, 2—30 г, 3—50 г
батон нарезной 0.4 кг: 4—50 г, 5—20 г, 6—30 г



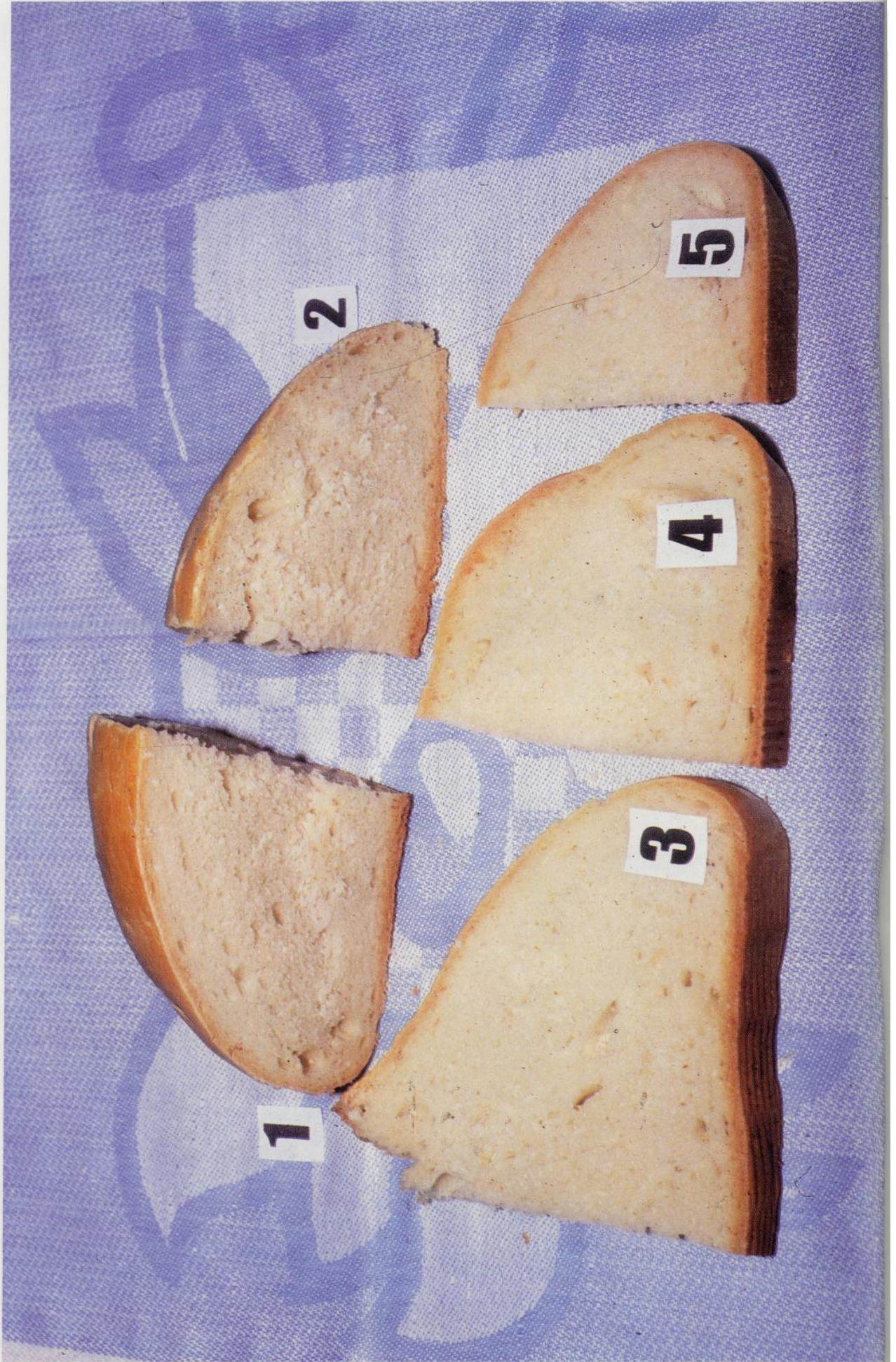


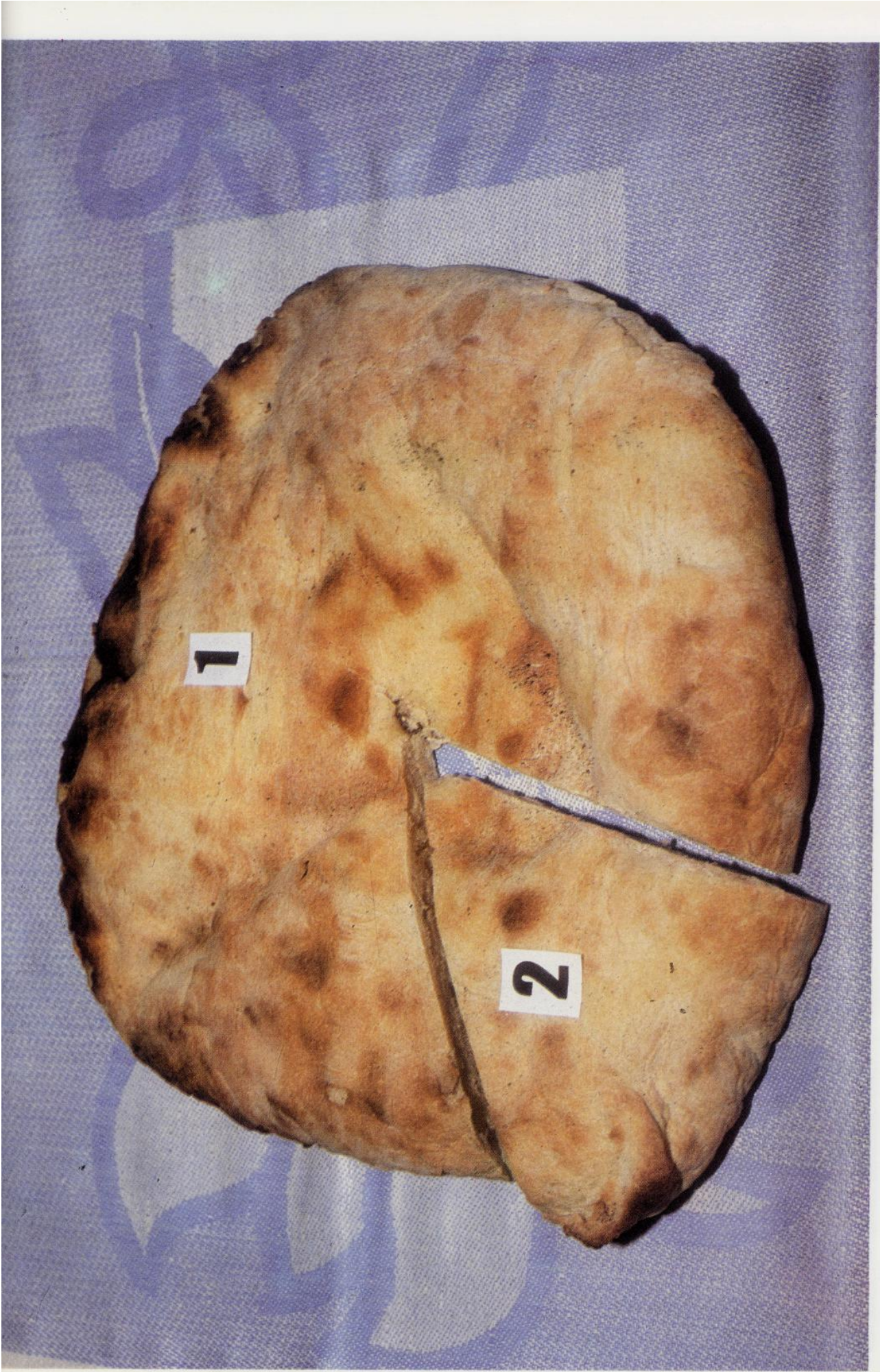
3. БАТОН СТОЛИЧНЫЙ:

1 – 0,5 батона – 200 г, 2 – 10 г, 3 – 20 г, 4 – 30 г, 5 – 15 г

4

4. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ «КАРАВАЙ» 1 – 80 г, 2 – 40 г, 3 – 50 г,
4 – 30 г, 5 – 20 г

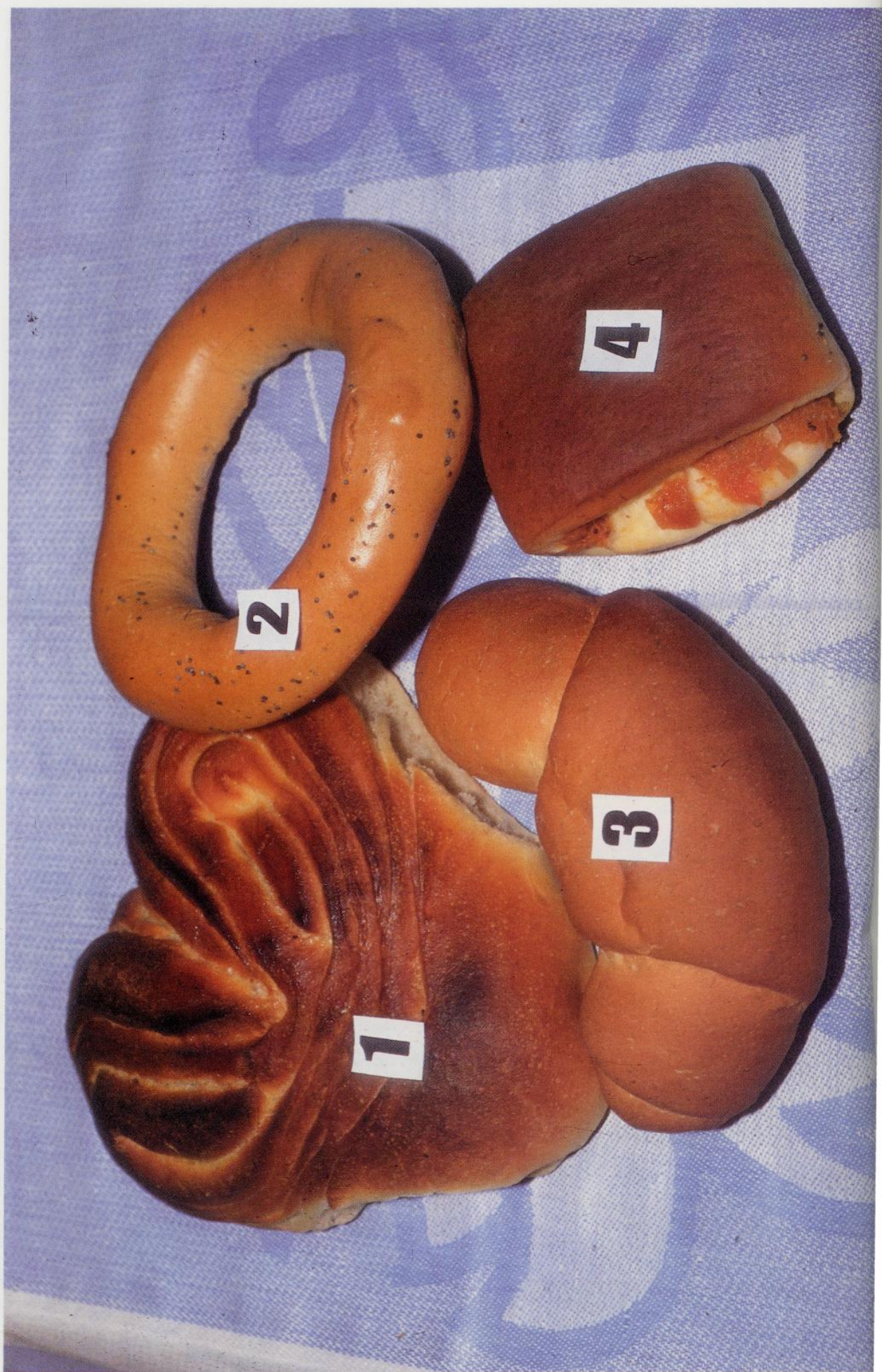




5. ЛЕПЕШКА ПШЕНИЧНАЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА: 1 – 400 г, 2 – 80 г

6. ВЫПЕЧКА:

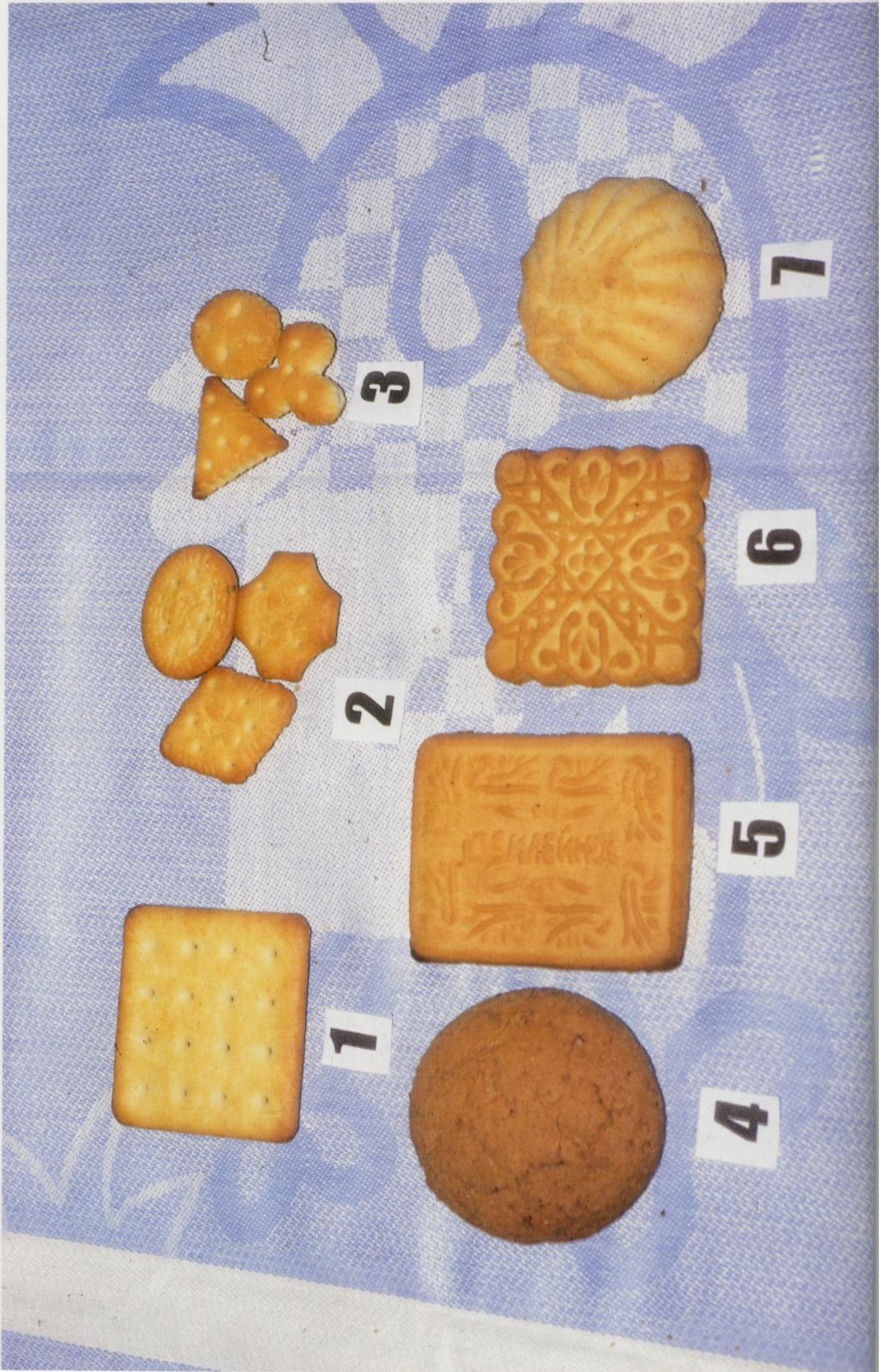
1 – плюшка – 200 г, 2 – бублик – 100 г, 3 – рогалик – 50 г, 4 – слойка – 100 г





7. ВАФЛИ, СУШКИ, ПРЯНИКИ: вафли 1 – 20 г, 2 – 18 г, 3 – сушка – 10 г, 4 – хлебные палочки – 3 г, 5 – пряник – 30 г, 6 – пряник «тульский» – 100 г

8. ПЕЧЕНЬЕ РАЗНОЕ (вес одной штуки): 1 – крекер – 7 г, 2 – 2 г, 3 – 1 г, 4 – овсяное печенье – 15 г
сахарное печенье 5 – 15 г, 6 – 10 г, 7 – 20 г





9. БЛИНЫ И ОЛАДЫ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА: Оладьи 1—40 г, 2—20 г
Блины 3—20 г, 4—30 г

10

10. ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА:
1 – 120 г, 2 – 90 г, 3 – 50 г

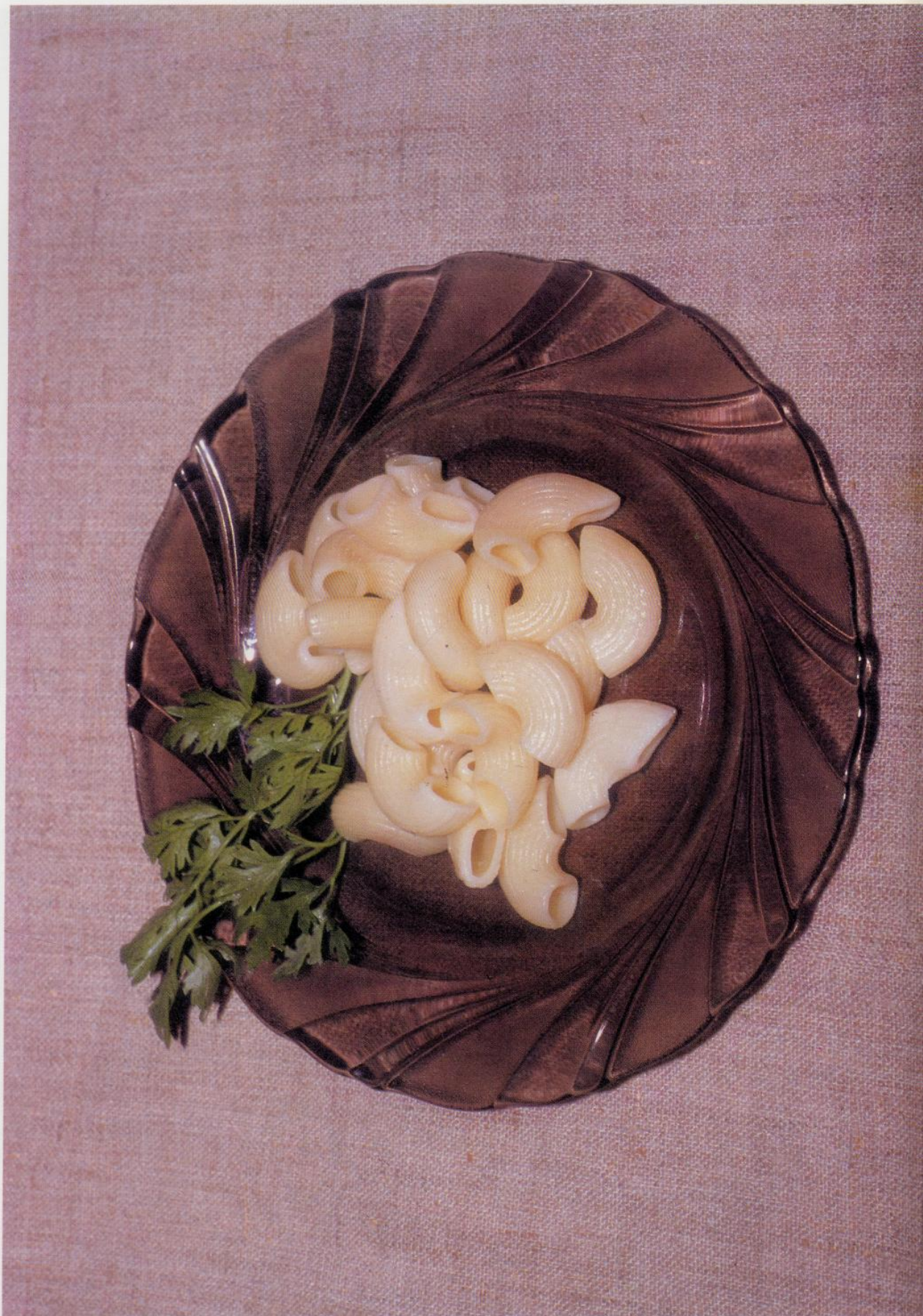




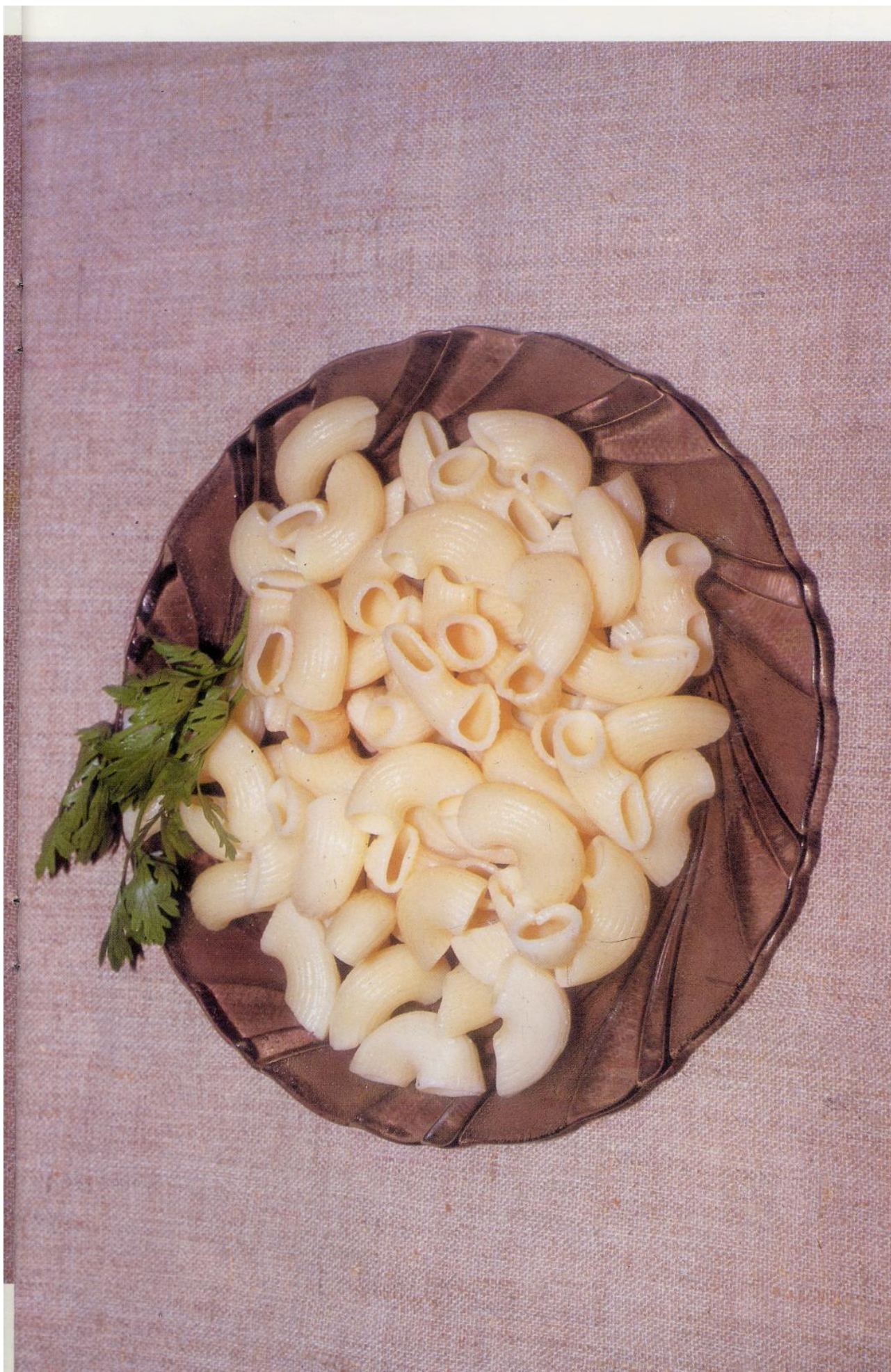
11. БЕЛЯШИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ:
1 – 160 г, 2 – 100 г, 3 – 60 г

12

12. РОЖКИ ОТВАРНЫЕ – 50 г



МАКАРОНЫ, КАШИ-ГАРНИРЫ И МОЛОЧНЫЕ КАШИ



13. РОЖКИ ОТВАРНЫЕ – 150 г

14. СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ – 75 г





15. СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ – 150 г

16. КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ — 75 г





17. КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ – 150 г

18. КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ: 1 – 150 г, 2 – 250 г





КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

19. КЕКС СТОЛИЧНЫЙ – 50 г и 70 г

20. РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ – 25 и 50 г





21. ТОРТ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» ПЕСОЧНЫЙ
1 – 120 г, 2 – 80 г

22. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА сырны палочки: 1 — 30 г, 2 — 40 г
сырники 3 — 80 г, 4 — 60 г, 5 — 40 г



БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА СЫРЫ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



23. СЫР РОССИЙСКИЙ: 1—10 г, 2—25 г, 3—10 г
4—15 г, 5—20 г, 6—30 г

24. СЫРЫ: колбасный сыр: 1—20 г, 2—30 г
брынза 3—20 г, 4—30 г, 5—65 г



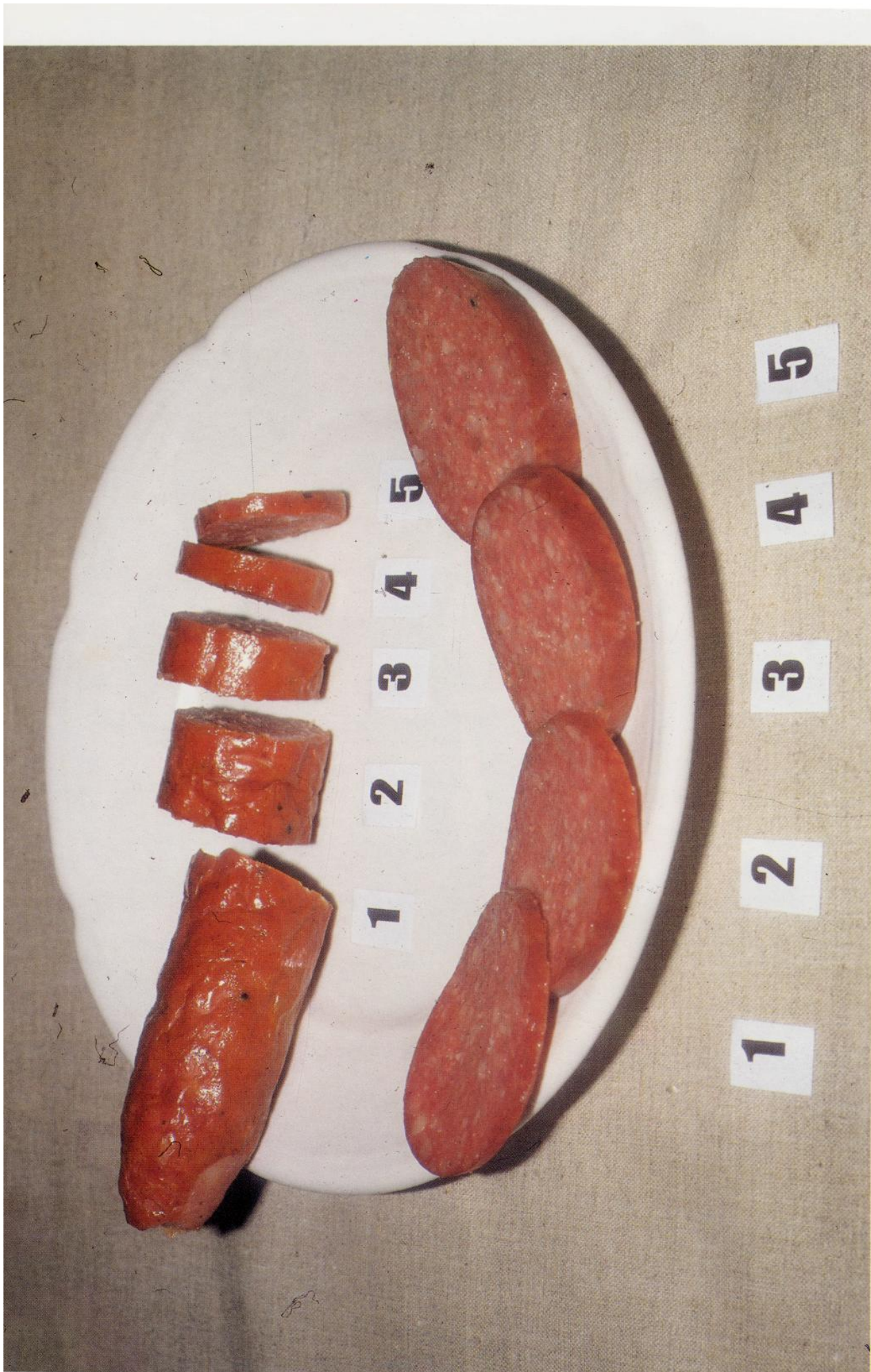


25. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ: 1 – 5 г, 2 – 10 г, 3 – 20 г

26. КОЛБАСА ВАРЕНАЯ: 1 – 10 г, 2 – 20 г, 3 – 30 г, 4 – 20 г, 5 – 40 г



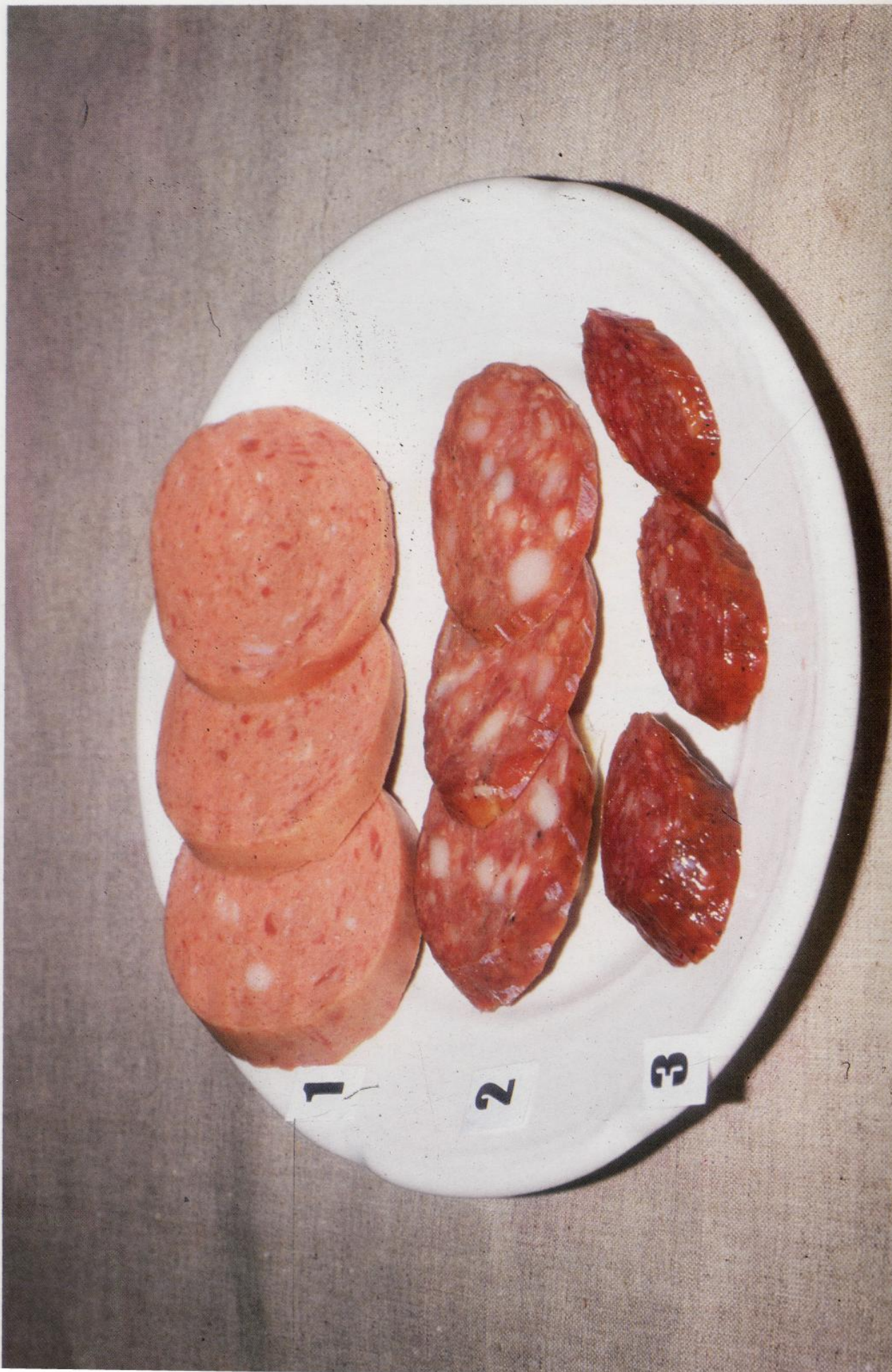
КОЛБАСЫ, КОПЧЕНОСТИ

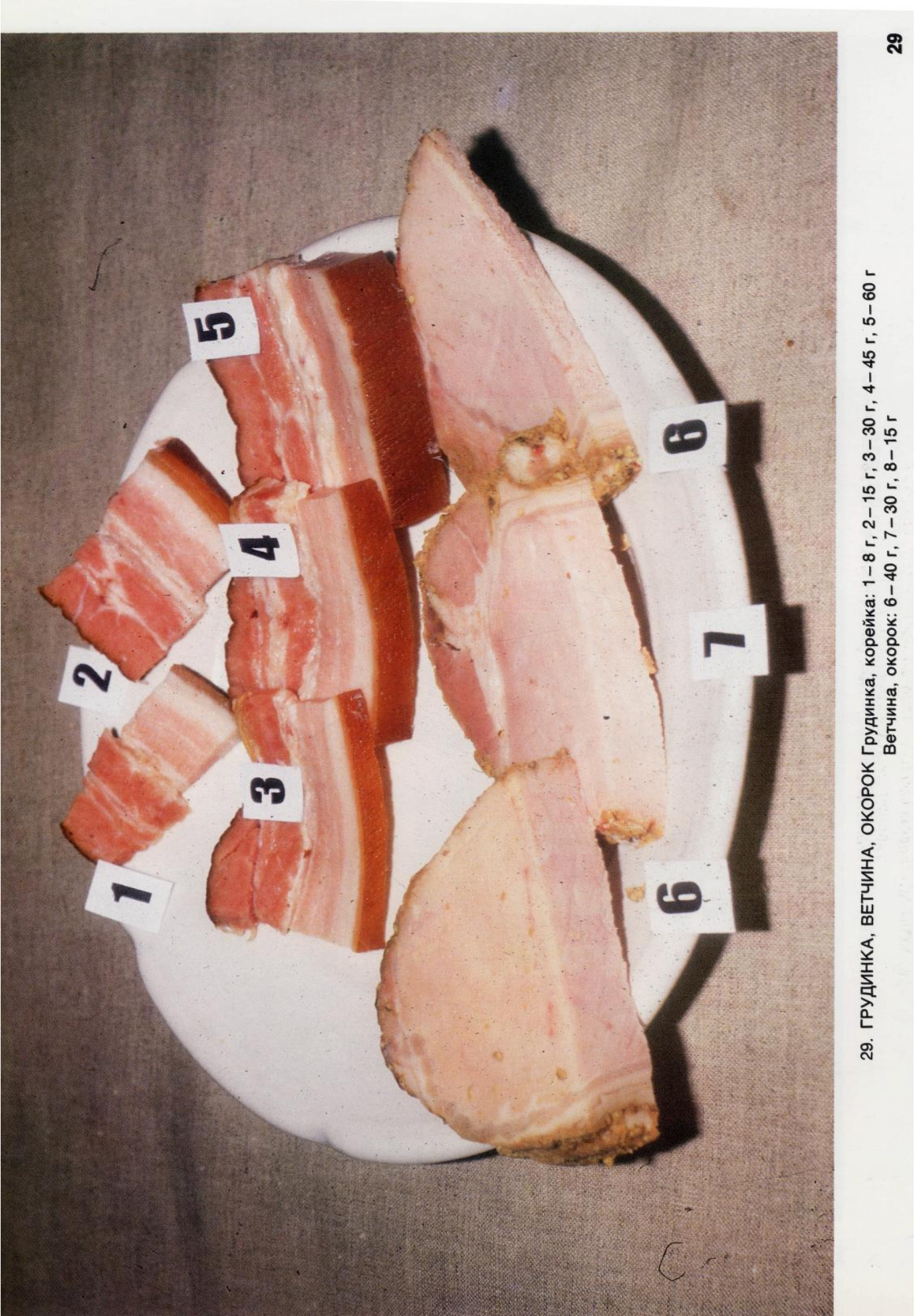


27. КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ Краковская: 1–50 г, 2–20 г, 3–15 г, 4–8 г, 5–5 г
Сервелат в/к: 1–8 г, 2–12 г, 3–16 г, 4–24 г

28. КОЛБАСА варенокопченая (полтавская): 1—40 г, 25 г, 15 г
сырокопченая (московская): 2—20 г, 12 г, 6 г
сервелат сырокопченый (импортный): 3—12 г, 8 г, 4 г

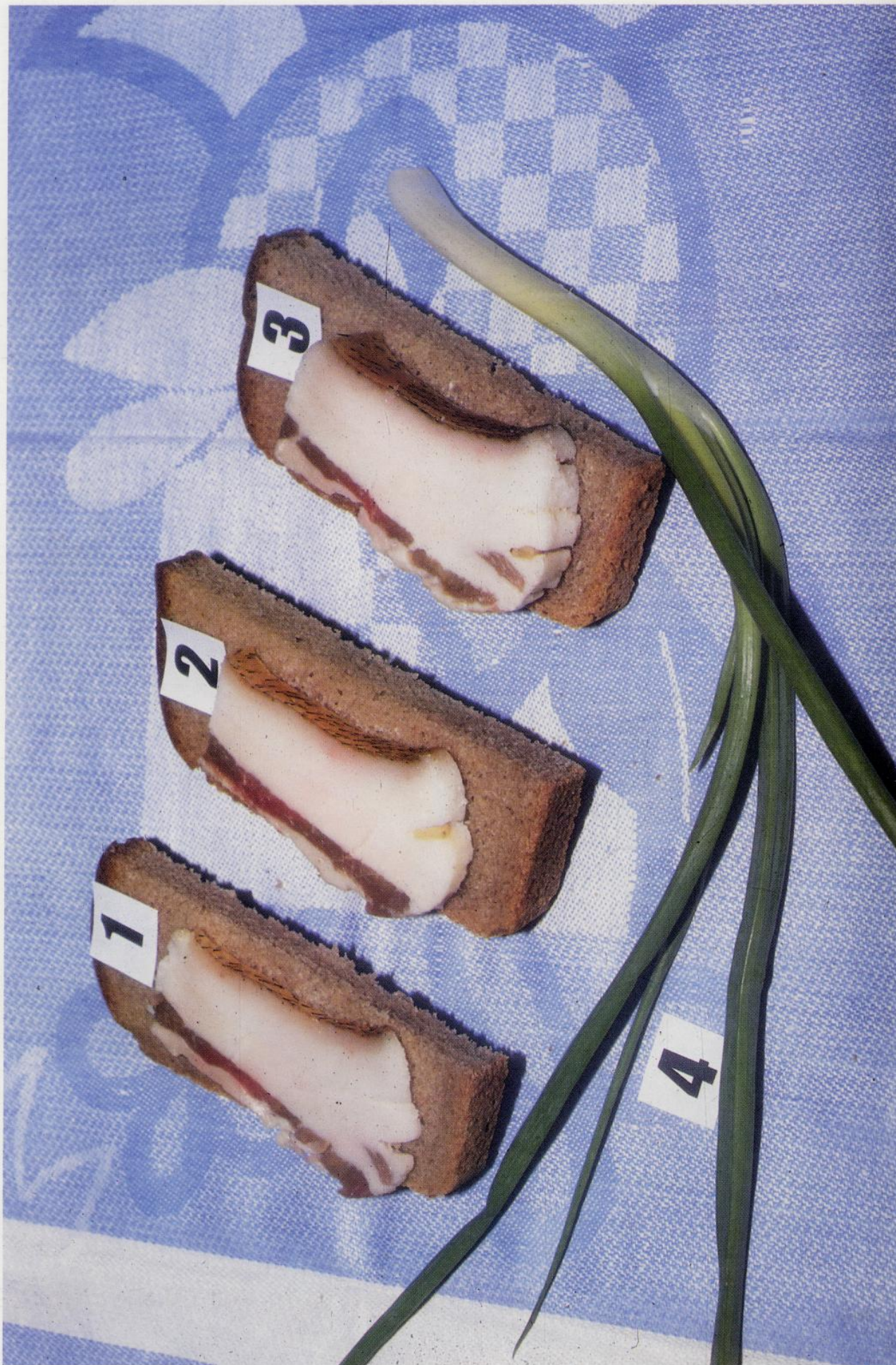
28





29. ГРУДИНКА, ВЕТЧИНА, ОКОРОК
 Грудинка, корейка: 1–8 г, 2–15 г, 3–30 г, 4–45 г, 5–60 г
 Ветчина, окорок: 6–40 г, 7–30 г, 8–15 г

30. ШПИК (САЛО) СОЛЕННЫЙ: 1 – 8 г, 2 – 15 г, 3 – 30 г, 4 – лук зеленый – 15 г



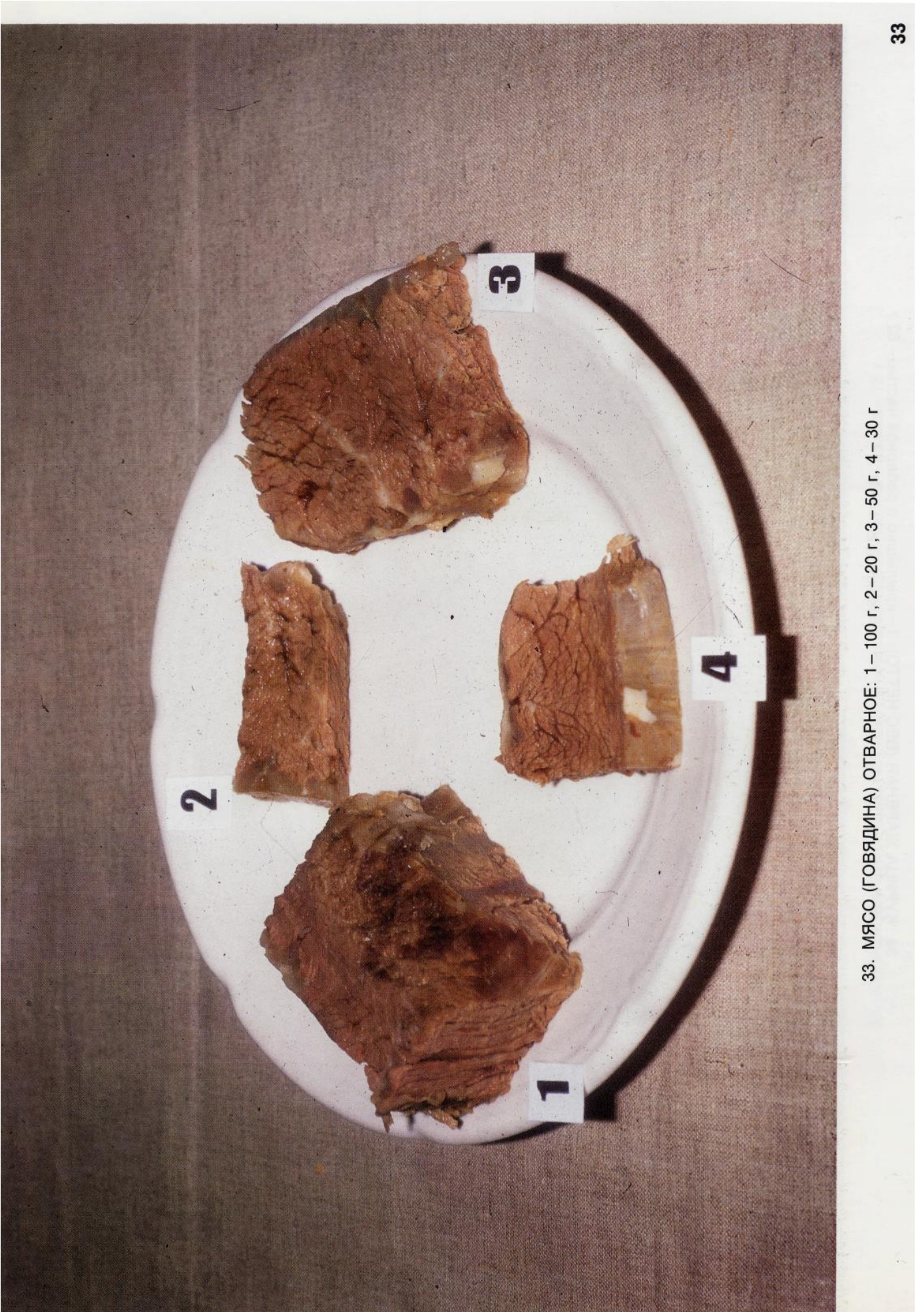


БЛЮДА ИЗ МЯСА

31. КОТЛЕТЫ И ТЕФТЕЛИ Тефтели: 1 – 30 г, 2 – 50 г
Котлеты: 3 – 60 г, 4 – 100 г

32. МЯСО (ГОВЯДИНА) ЖАРЕНОЕ: 1—60 г, 2—30 г, 3—100 г





33. МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ: 1 – 100 г, 2 – 20 г, 3 – 50 г, 4 – 30 г

34

34. КУРИЦА ЖАРЕНАЯ (ВЕС НЕТТО): 1 – крылышко с реберной частью – 82 г
2 – крылышко – 18 г



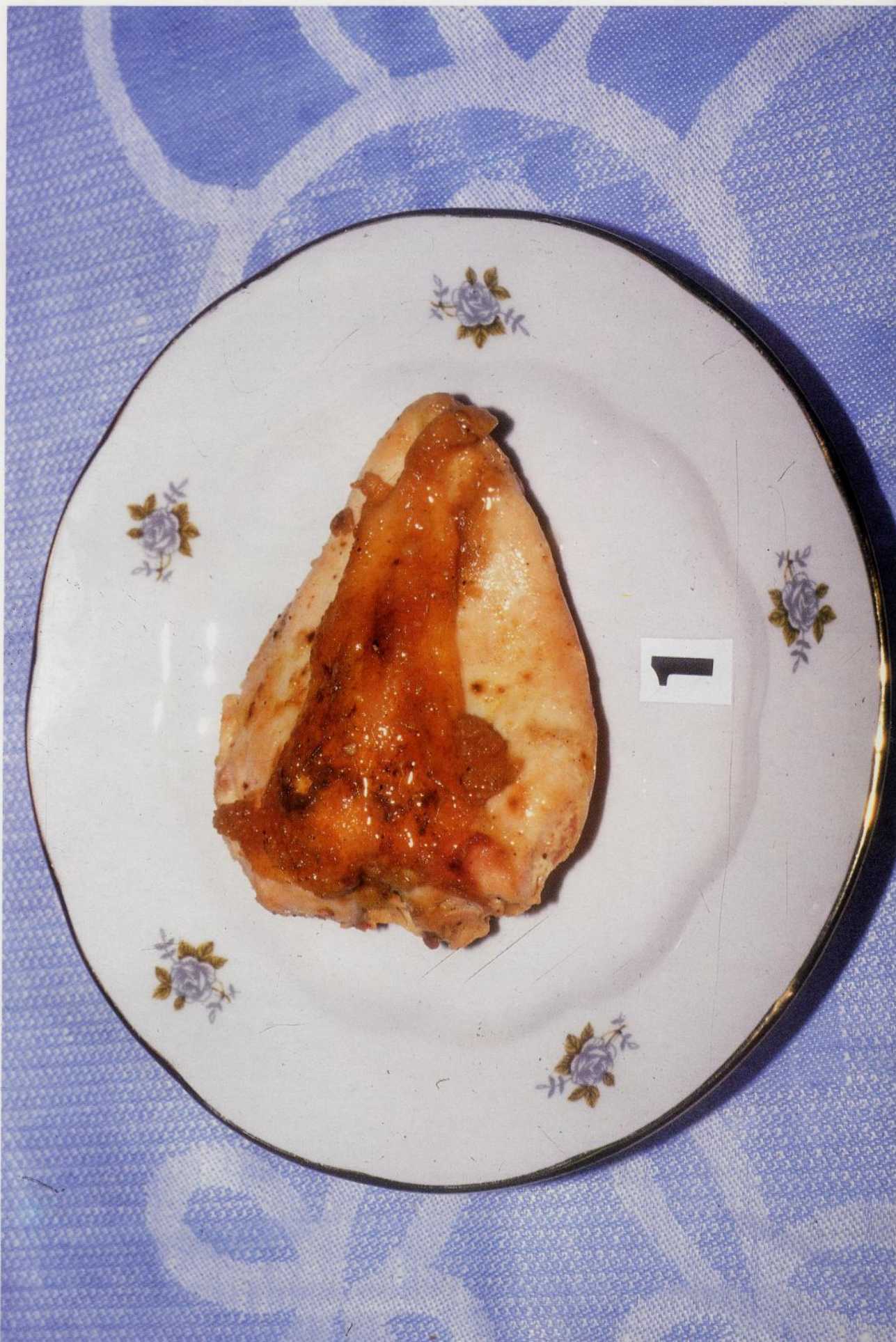
ВЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ



35. КУРИЦА ЖАРЕНАЯ (ВЕС НЕТТО): 1 – ножка с бедром – 90 г, 2 – ножка – 75 г

36

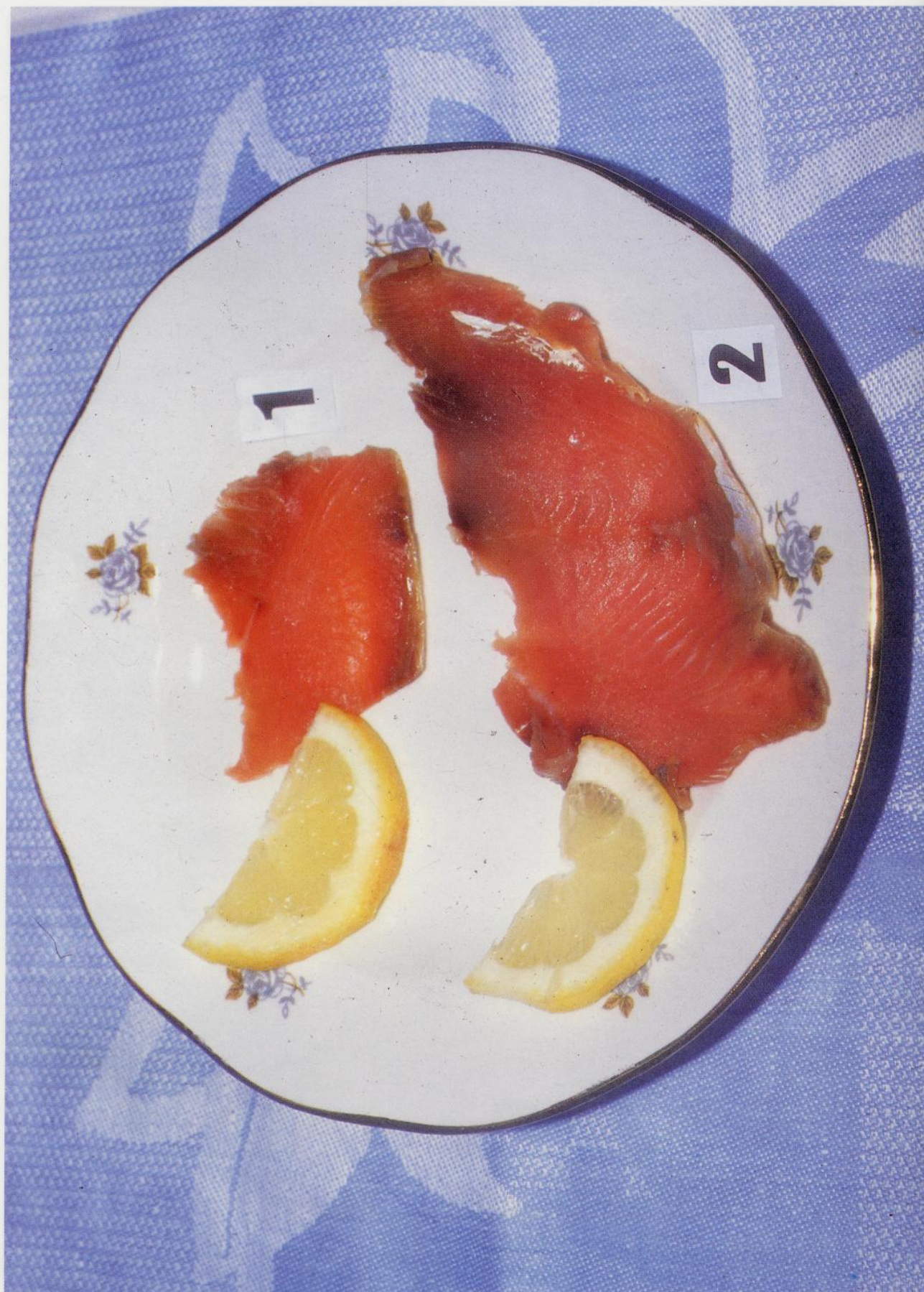
36. КУРИЦА ЖАРЕНАЯ (ВЕС НЕТТО): грудная часть – 80 г





37. ПОТРОХА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ (ВЕС НЕТТО): 1 – шейка – 6 г, 2 – желудок – 20 г, 3 – сердце – 2 г, 4 – печень – 40 г

38. РЫБА СОЛЕНАЯ КРАСНАЯ: 1 – 10 г, 2 – 30 г



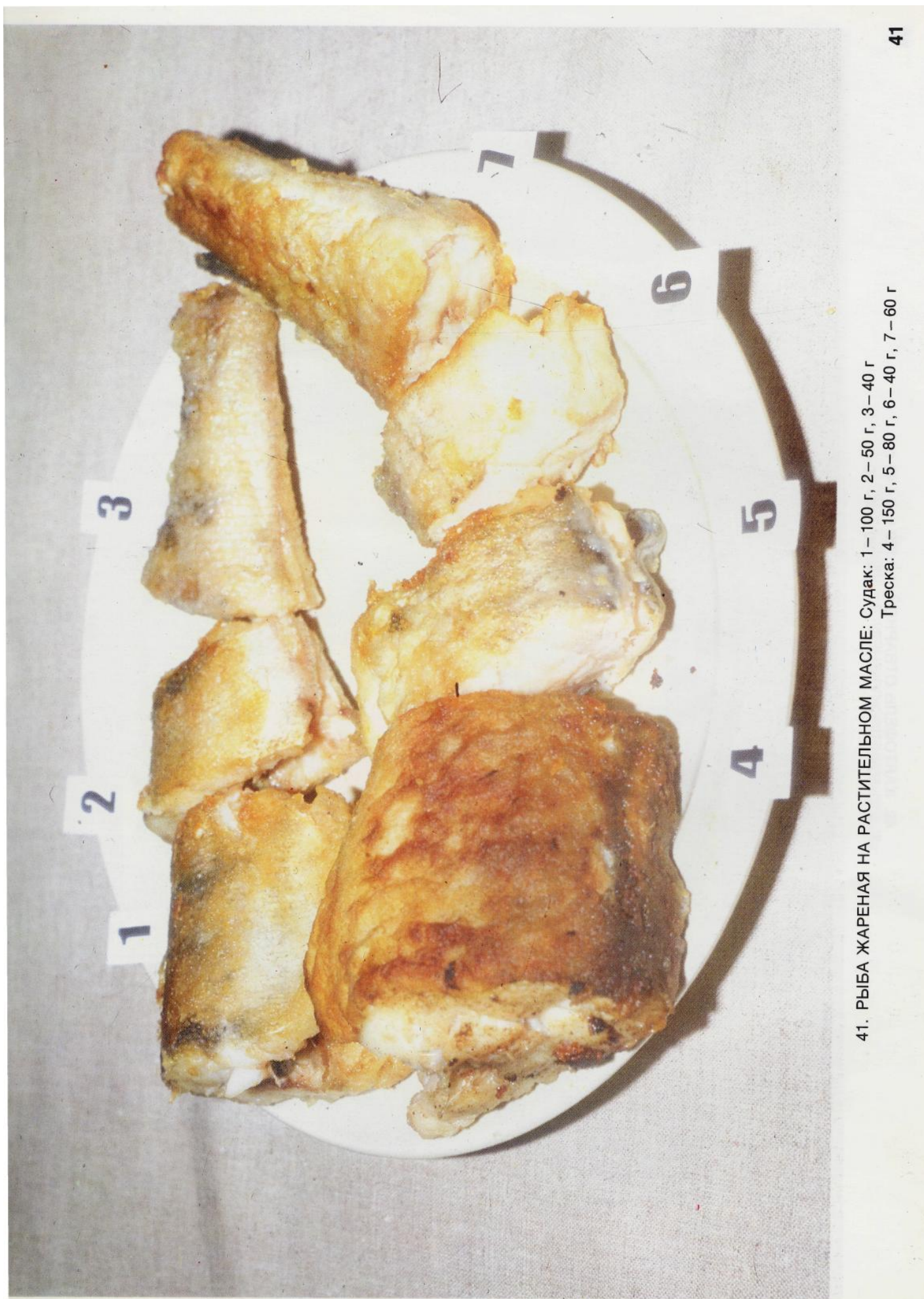


39. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ: 1 — сардины — 20 г,
2 и 3 — сайра, вес кусочка — 15 г,
4 — шпроты — 10 г 5 — шпроты — 16 г,

40. СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ:

1—5 г, 2—10 г, 3—20 г, 4—25 г, 5—8 г, 6—икра 18 г, 7—60 г (половина тушки сельди)





41. РЫБА ЖАРЕНАЯ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ: Судак: 1 – 100 г, 2 – 50 г, 3 – 40 г

Треска: 4 – 150 г, 5 – 80 г, 6 – 40 г, 7 – 60 г

42

42. КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ: 1 – 120 г, 2 – 40 г
3 – 160 г, 4 – 80 г



КАРТОФЕЛЬ



43. КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ: 1 – 100 г, 2 – 150 г

44. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ: 1 – 300 г, 2 – 150 г



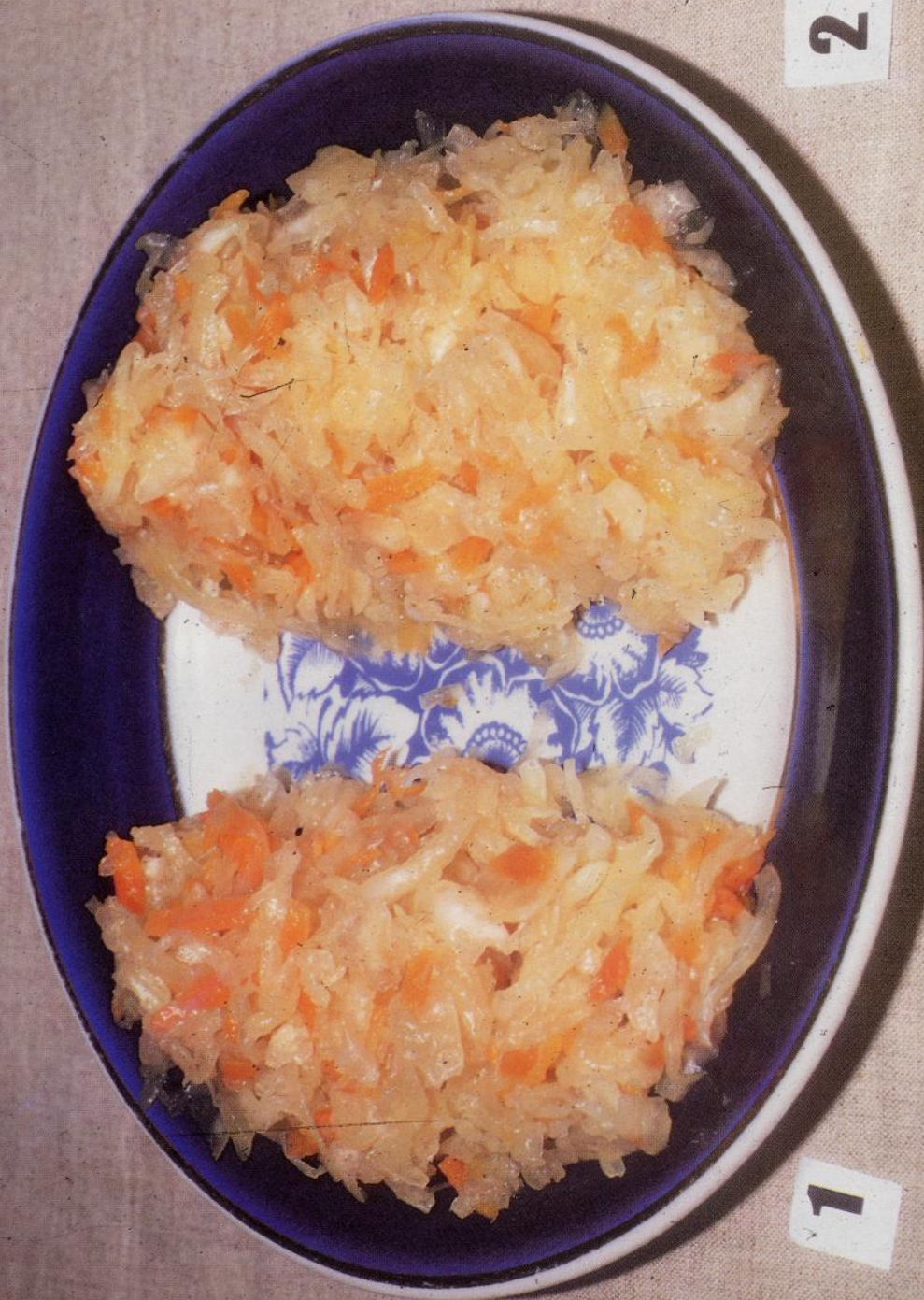
ОВОЩИ СЫРЫЕ И БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

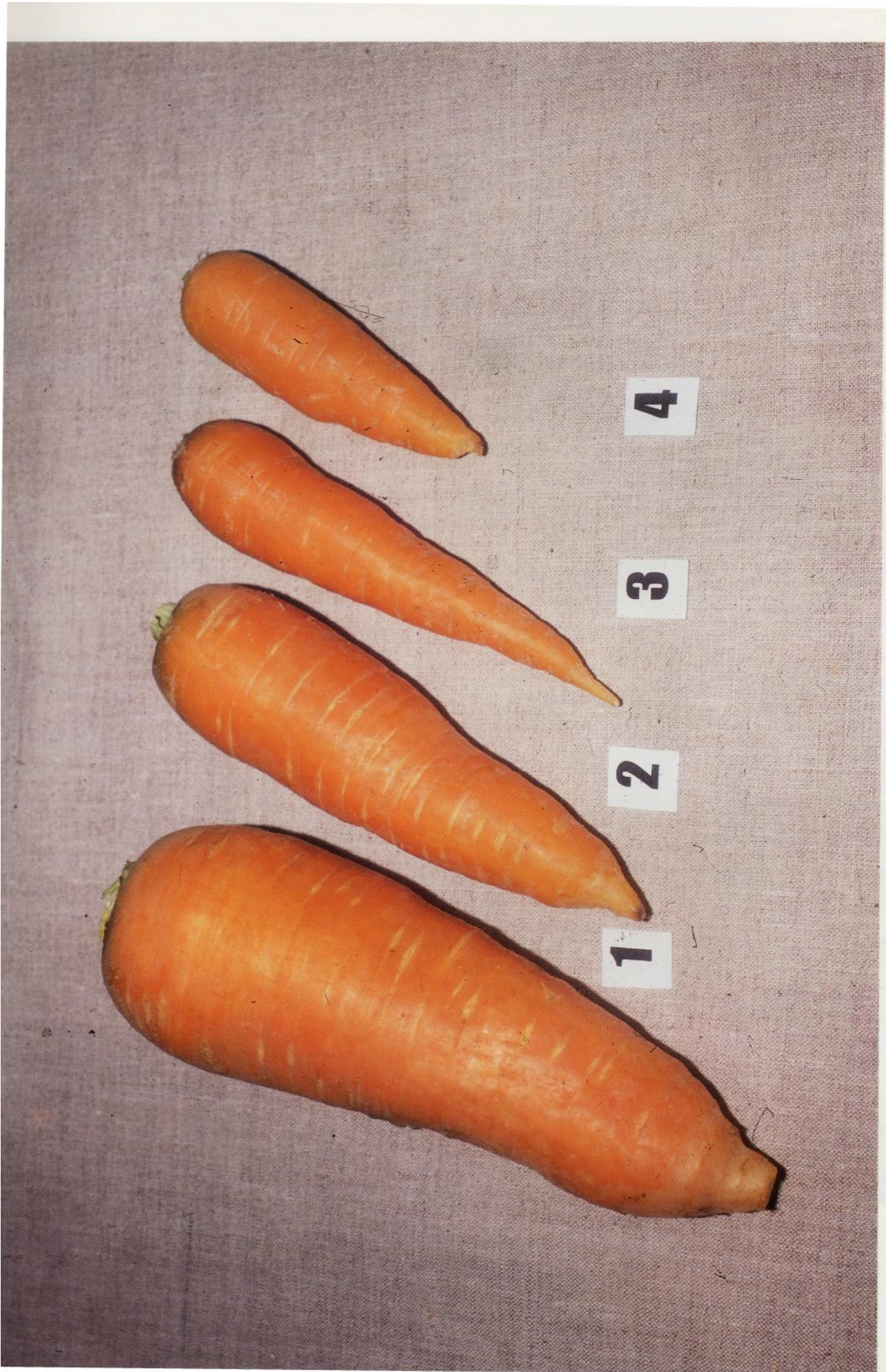
45. САЛАТЫ ИЗ ТЕРТЫХ ОВОЩЕЙ (вес 1 столовой ложки):

1 – морковный – 40 г, 2 – свекольный – 50 г, 3 – оливье летний – 70 г

46

46. КАПУСТА КВАШЕНАЯ: 1 – 100, 2 – 150 г





47. МОРКОВЬ СВЕЖАЯ: 1—240 г, 2—90 г, 3—40 г, 4—30 г

48. ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ: 1—400 г, 2—120 г, 3—90 г

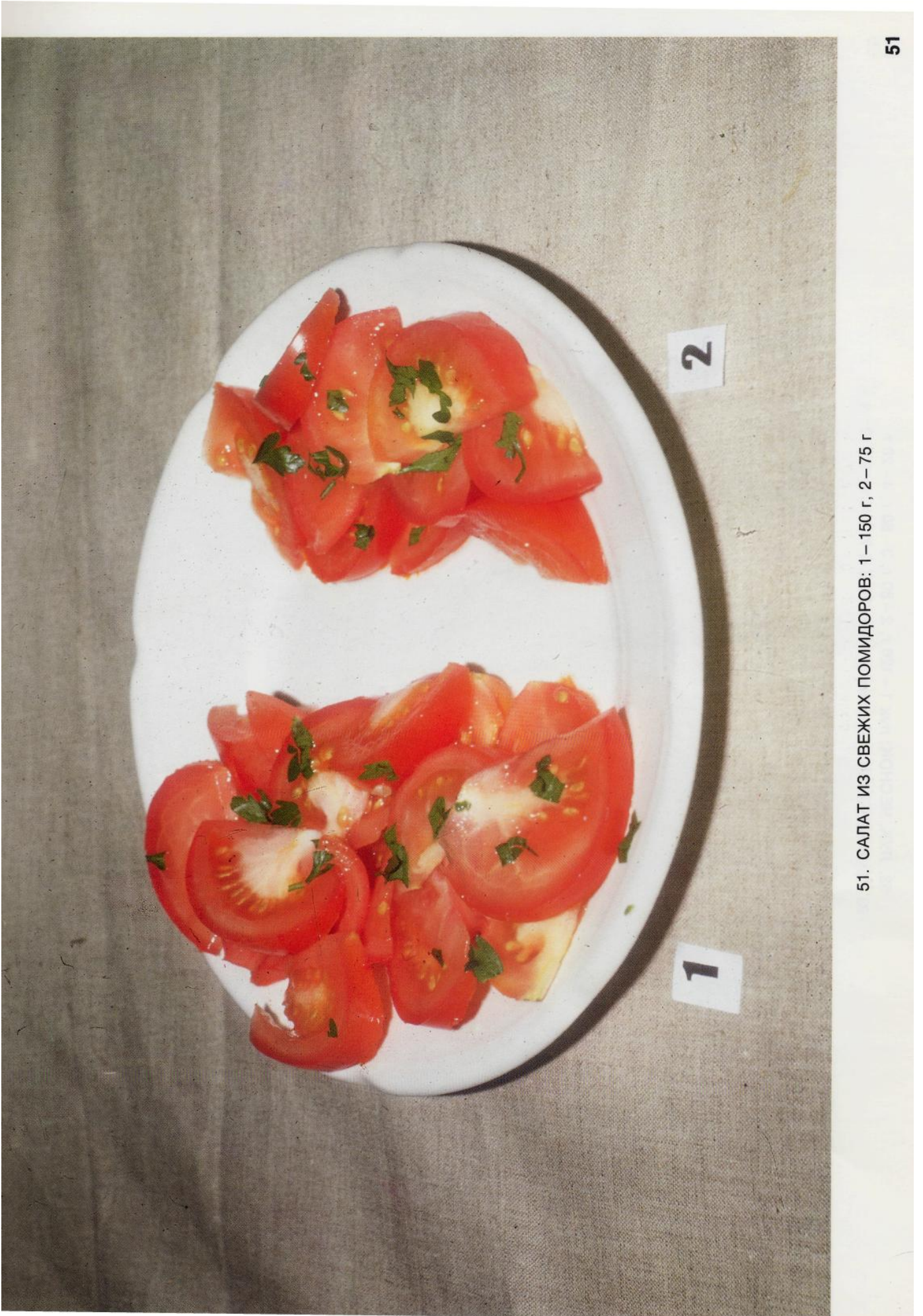




49. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ: 1 – 100 г, 2 – 150 г

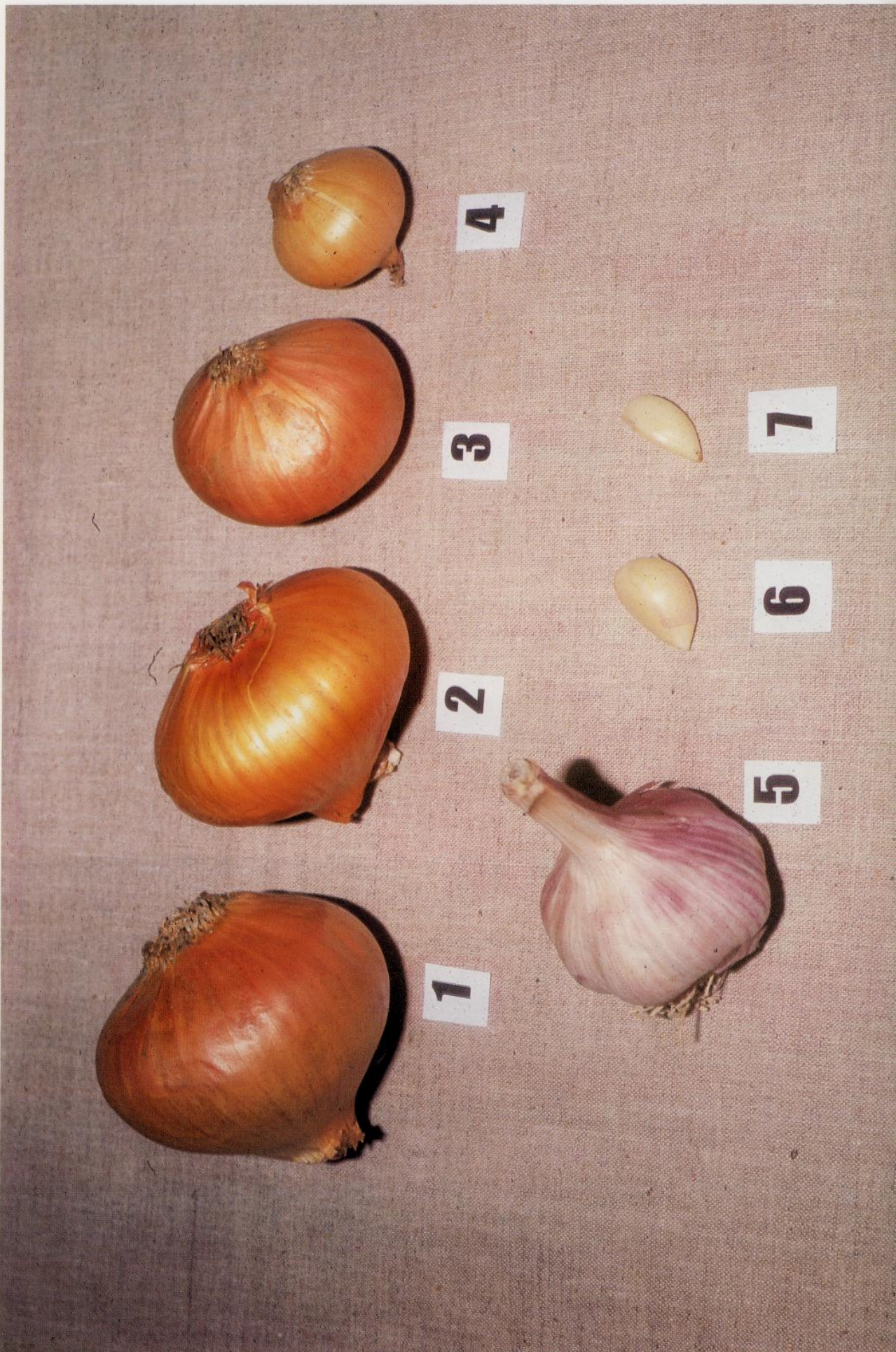
50. ПОМИДОРЫ, РЕДИС помидоры 1 – 300 г, 2 – 150 г, 3 – 75 г
редис: 4 – 40 г, 5 – 20 г, 6 – 12 г, 7 – 8 г





51. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ: 1 – 150 г, 2 – 75 г

52. ЛУК, ЧЕСНОК: лук 1 – 120 г, 2 – 80 г, 3 – 60 г, 4 – 20 г
чеснок 5 – 40 г, 6 – 3 г, 7 – 1 г

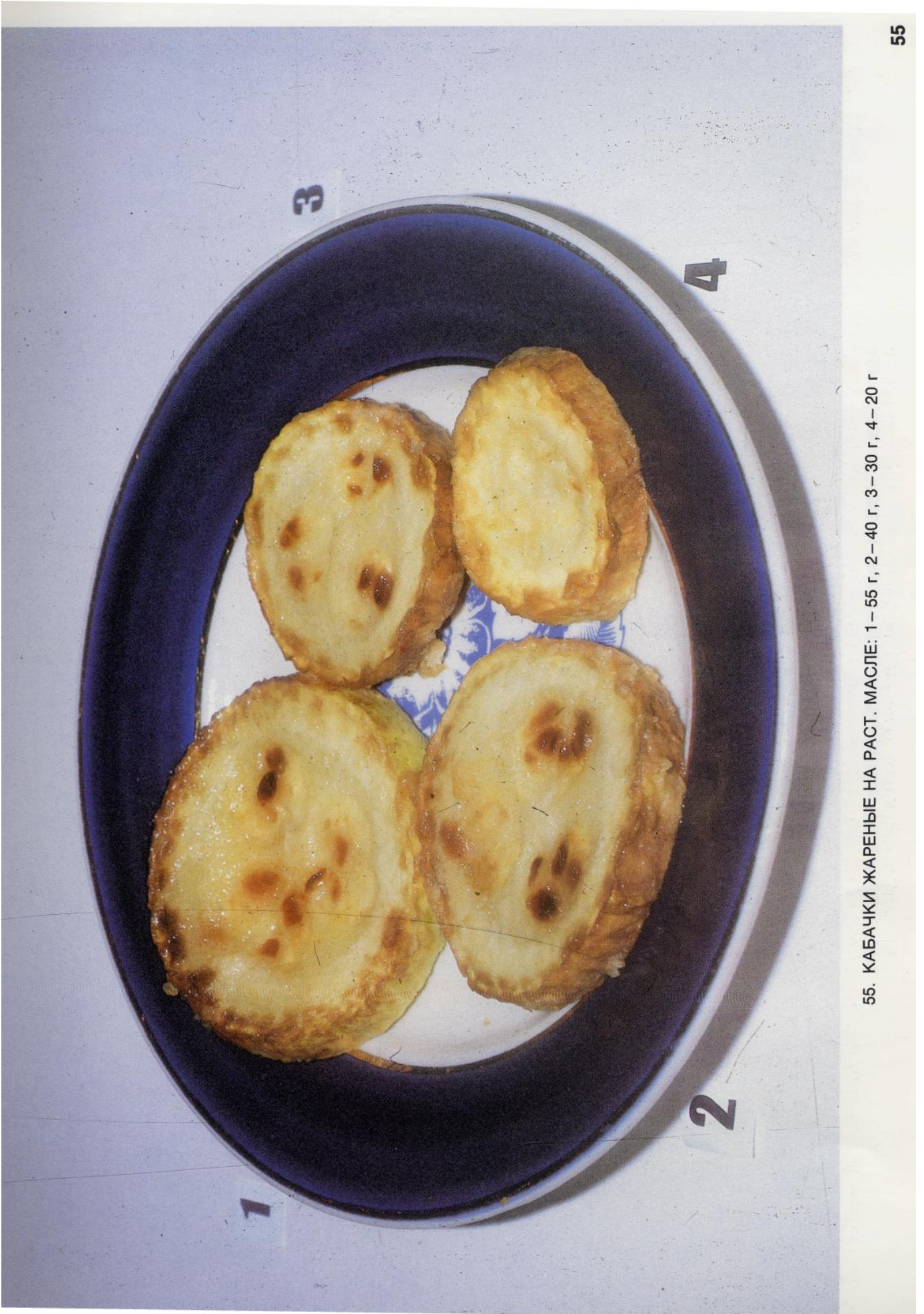




53. ЛУК ЗЕЛЕННЫЙ ПЕРО: 1 – 65 г, 2 – 50 г, 3 – 10 г, 4 – 5 г, 5 – 4 г

54. ЗЕЛЕНЬ СТОЛОВАЯ: укроп – 10 г, петрушка – 10 г, салат зеленый – 10 г





55. КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ НА РАСТ. МАСЛЕ: 1—55 г, 2—40 г, 3—30 г, 4—20 г

56. ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ СВЕЖИЙ (вес нетто): 1—120 г, 2—90 г, 3—45 г



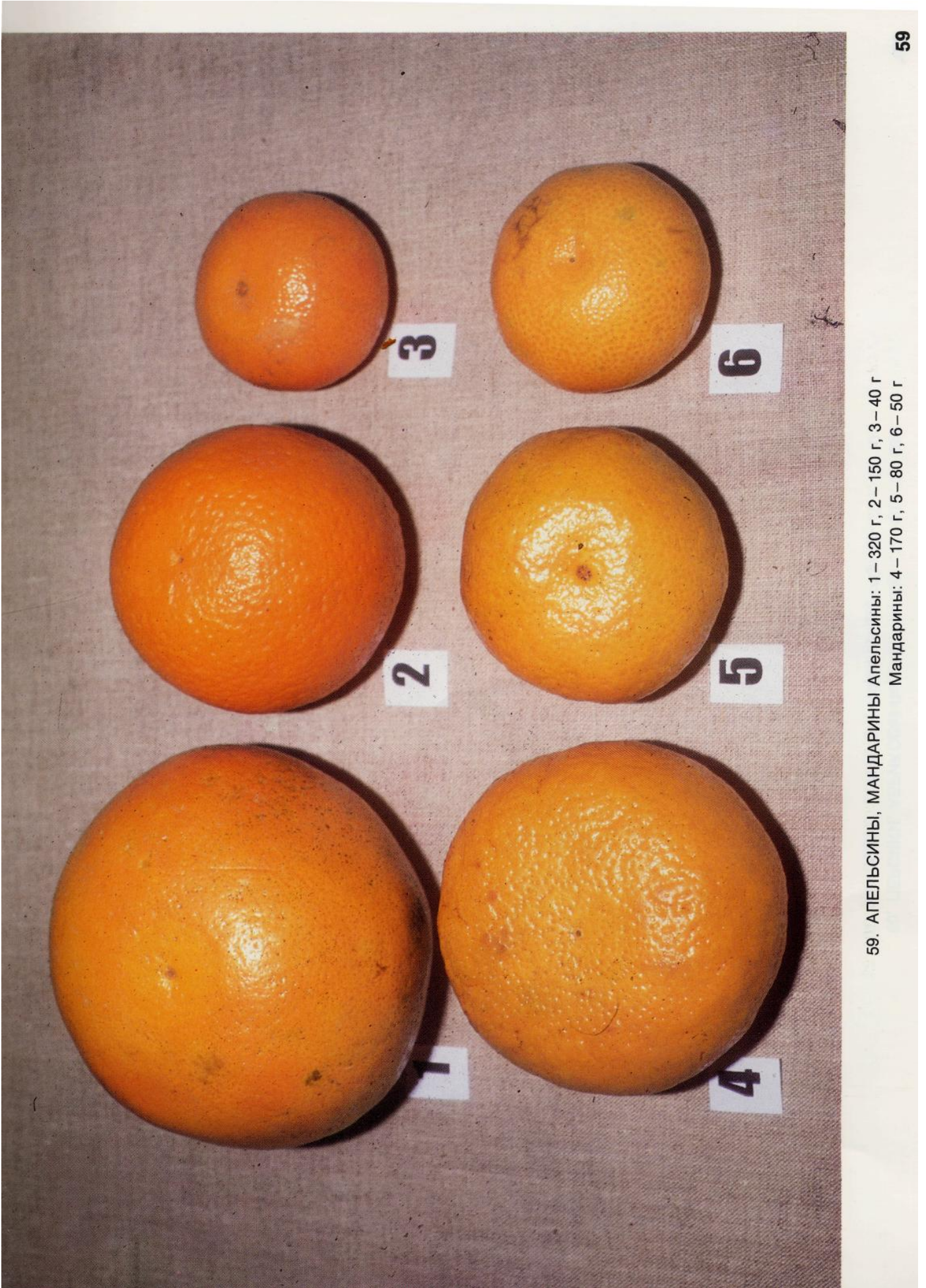


57. ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ: 1 – 100 г, 2 – 150 г

58. ЯБЛОКИ И ГРУШИ СВЕЖИЕ: 1 – 230 г, 2 – 170 г, 3 – 100 г, 4 – 120 г, 5 – 80 г

ФРУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ, ЯГОДЫ





59. АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ
Апельсины: 1 – 320 г, 2 – 150 г, 3 – 40 г
Мандарины: 4 – 170 г, 5 – 80 г, 6 – 50 г

60. ПЕРСИКИ, АБРИКОСЫ
Персики: 1 – 300 г, 2 – 90 г, 3 – 60 г
Абрикосы: 4 – 40 г, 5 – 20 г, 6 – 10 г



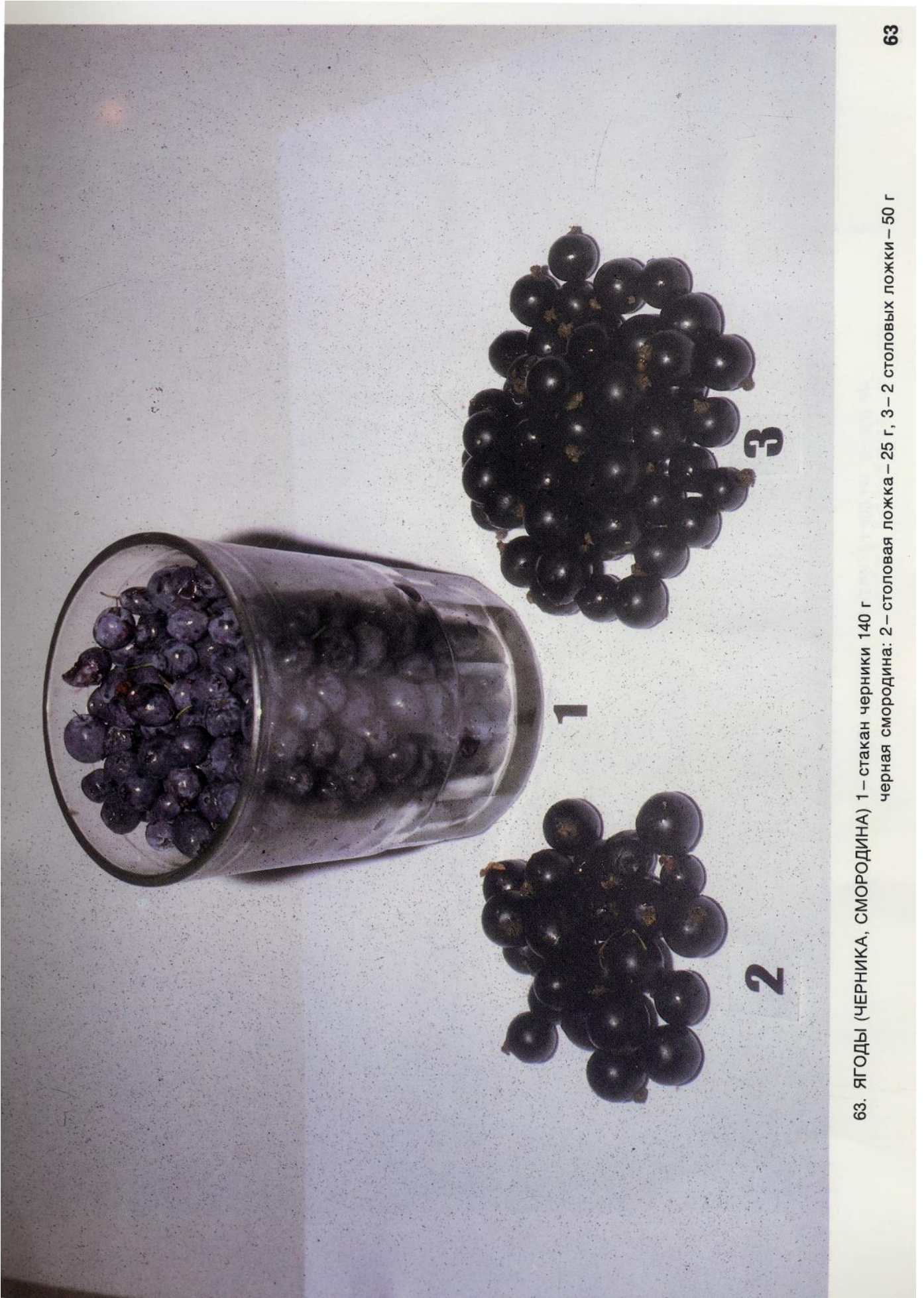


61. ВІНОГРАД, СЛИВА Виноград: 1 – 250 г, 2 – 50 г

Слива: 3 – 60 г, 4 – 40 г, 5 – 30 г, 6 – 15 г

62. АРБУЗ (вес нетто): 1—85 г, 2—200 г, 3—370 г





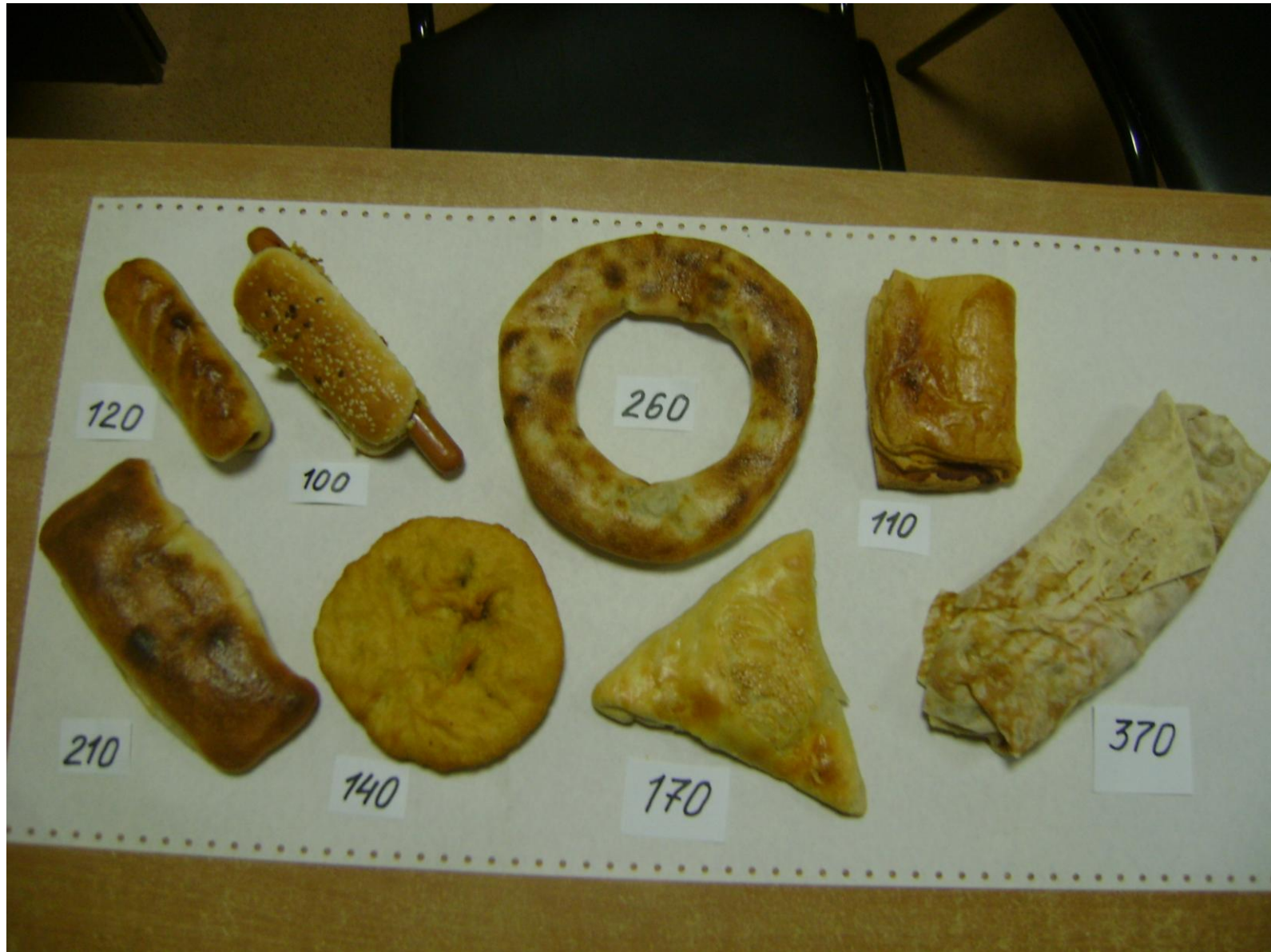
63. ЯГОДЫ (ЧЕРНИКА, СМОРОДИНА) 1 – стакан черники 140 г

черная смородина: 2 – столовая ложка – 25 г, 3 – 2 столовых ложки – 50 г

64

64. КРУЖКИ, ЧАШКИ: 1 – 500 мл, 2 – 400 мл, 3 – 250 мл





Хлеб формовой из пшеничной муки в/с



50



40



Хлеб белый формовой из пшеничной муки
высшего сорта



30 г

40 г

Хлеб формовой из пшеничной муки 1 и 2
сорта



**СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА.**

Приняты следующие объемы емкостей в мл:

Стакан граненый (ст.)	200
Столовая ложка (ст.л.)	18
Чайная ложка (ч.л.)	5
Объем полной порции 1-ых блюд в предприятиях общепита (мл)	500
Объем 1/2 порции 1-ых блюд в предприятиях общепита (мл)	250

	Масса, граммы		
	Стакан	Ложка Столовая	Ложка чайная
Мука	130	25	8
Хлопья овсяные Геркулес	70	12	3
Крупы	170	25	8
Сахар-песок	160	25	7
Мед натуральный	-	30	9
Какао-порошок	-	25	9
Молоко, кефир, простокваша, сливки, кумыс и др.	200	18	5
Молоко сгущенное с сахаром, кофе, какао со сгущенном молоком	-	30	12
Сметана	200	20	8
Творог		17	5
Масло растительное	-	17	5
Майонез	-	15	4
Масло сливочное растопленное	-	17	5
Вишня, черешня	130	-	-
Малина, смородина	150	-	-
Соки плодово-ягодные, овощные, компоты	200	18	5
Варенье, джемы	-	40	15
Продукты детского питания в сухом виде	200	20	6
Семечки подсолнечные (нетто)	45	-	-
Семечки тыквенные (нетто)	60	-	-
Курага	180	-	-
Изюм	-	25	7
Кетчуп	-	30	8
Клюква	145	23	7

Семечки подсолнечные (нетто) – горсть 6 грамм

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
(указана масса съедобной части)

ХЛЕБ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	Масса 1 шт. г	кондитерские изделия	Масса 1 шт. г
Сдоба обыкновенная	50	Сахар-рафинад	
Баранки	30	быстрорастворимый	5
Сушка простая	10	прессованный	7,5
Сухари сливочные	20	Карамель	6
Булочка (элитная)	25	Конфеты шоколадные	12
Булочка (улитка)	60	Ирис	7
Хлебцы докторские (булочка)	50	Мармелад	12
Чоко-пай	28	Пастила	15
Печенье «Альпенгольд»	14	Зефир	33
Сухарики кубики	0,5	Вафли	14
Сухарики длинные	0,7	Пирожные	75
Палочки хлебные (6см)	2,2	Импортный шоколад Сникерс, Марс, Баунти и т.п.	58
Подушечки с шоколадной начинкой	1,3		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		ФРУКТЫ	
Сардельки	100	Гранат	125
Сосиски, стандартные	50	Банан	100
Сосиски длинные (21 см)	65	Хурма	85
Сосиски малютки (9 см)	38	Инжир	40
		Груша	130
Яйца перепелиные	9	Грейпфрут	130
Яйца куриные	47	Лимон	60
		Земляника садовая (клубника)	8
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Киви	90
Сырки глазированные	50	Манго без косточки	400
Сырки плавленые	30 и 100	Курага без косточек	8
Мороженое	100 и 250		

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ (граммы) НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Блюдо	1 штука	Ложка столовая	Ложка чайная
Пельмени отварные			
-стандартные	20		
-средние (d - 3,5 см)	8		
-маленькие (d – 2,5)	4		
Хинкали отварные	35		
Макароны отварные	-	20	-
Рис отварной	-	20	-
Пюре картофельное	-	25	-
Свекла с майонезом		50	
Грибы отварные		25	
Горох консервированный		18	6
Зелень свежая		4	1,5
Лук пассерованный		18	8
Говядина тушеная		25	8
Хрен тертый			7
Омлет из 2-х яиц с молоком	120		
Хот-дог большой (сосиска, огурец, помидор, лук, булочка, кетчуп)	1 штука средняя- 250г		
Хот-дог маленький (сосиска, огурец, лук, булочка, майонез)	1 штука средняя-126 г		
Булка с сосиской	1 штука средняя-115 г		
Царь-бургер (булочка с котлетой, салат листовой, соус)	1 штука средняя- 260 г		
Слойка с сосиской (слойка, сосиска)	1 штука средняя- 100 г		
Слойка с сарделькой (слойка, сарделька)	1 штука средняя- 110 г		
Шаурма в лаваше (огурец, капуста свежая, мясо курицы, помидоры, зелень, соус, лаваш, майонез)	1 штука средняя- 360 г		
Шаурма в питте (пита, огурец, помидор, лук, капуста свежая, соус, мясо курицы)	1 штука средняя- 250 г		
Самса (булка, рубленое мясо)	1 штука средняя- - 170 г		

ВАЖНЕЙШИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, ОПИСЫВАЕМЫЕ ПРИ 24-ЧАСОВОМ ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПИТАНИЯ

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ		
Хлеб, булочки несдобные	Черный, белый, сорт муки; количество кусков (вес определяется по альбому)	Если в виде бутерброда, то с чем ели (масло, сыр, колбаса и др.) или чем запивали
Блины, блинчики	Вид и сорт муки, с какими добавками; домашние или из кулинарии. Какая начинка для блинчиков: с мясом, творогом, джемом, вареньем и т.д.	Масло, маргарин, сметана, варенье, мед
Пироги, пирожки	Вид (жареные или печеные), вид теста, начинка, домашнего или промышленного приготовления	С чем ели или запивали
Хлопья и другие сухие завтраки	Вид, количество	С чем ели или запивали
Каши, макароны отварные	Вид, рассыпчатая или вязкая, на воде или в виде гарнира; каши молочные: с/без добавление масла и/или сахара в процессе приготовления; макароны отварные, обжаренные в масле	Масло, маргарин, другой жир, соус, сыр и др. компоненты, добавленные на столе при приеме пищи
Гренки	Из какого хлеба (его количество), использованный для жарки жир, смоченные молоком, яйцом	С чем ели или запивали
Национальные сорта хлеба (лепешки)	Название, основные составные части, способ приготовления, количество определяется самостоятельно, если отсутствуют сведения в альбоме.	

ПРИМЕР:

Интервьюер выяснил, что съел 1 порцию каши рисовой молочной без масла, 1 пирожок жареный с капустой и 3 куска лепешки из пшеничной муки высшего сорта. Интервьюер выясняет детали характеристики блюд и, оценив по альбому вес каждого из приведенных продуктов, должен в анкете записать:

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом
	<p><i>Каша рисовая молочная без масла</i> 200</p> <p><i>Пирожок жареный с капустой и луком 1 шт.</i> 80</p> <p><i>Лепешка из пшеничной муки высш. сорта 3 куска</i> 240</p>	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко, сливки, молочные напитки	Коровье, кобылье, козье; домашнее или покупное, кипяченое, % жирности	С чем ели, что запивали
Кефир, ряженка, простокваша, кумыс, йогурты	Из молока какого животного, % жирности, какие включены добавки (фруктовый, с витамином С и др.)	Сахар
Мороженое	Вид (сливочное, шоколадное, пломбир и т.д.)	Орехи, варенье, мед, шоколад
Сыры, творог, творожные пасты и десерты	Вид сыра: твердый (чеддер, голландский, пошехонский), сулугуни или другие национальные виды, брынза, творожный, сливочный и др. Вид творога: жирный, полужирный, нежирный, диетический; домашний или покупной	С чем употреблялся творог: сметана, сахар, варенье, мед и др.
<p>ПРИМЕР:</p> <p><i>Молоко коровье в пакете, 2,5% жир. 1 стакан</i> 200</p> <p><i>Сыр домашний клинковый, жирность неизвестна</i> 60</p> <p><i>Кумыс из кобыльего молока, 1 пиала</i> 150</p> <p><i>Кефир с витамином С, 2 стакана</i> 400</p> <p><i>Мороженое 1 вафельный стаканчик</i> 100</p>		
МЯСО, ДОМАШНЯЯ ПТИЦА		
Мясо животных	Вид (говядина, свинина, баранина, др.), мясо диких животных); жареное, тушеное, отварное; доля жира в мясе; вид жира для	С бульоном или другим первым блюдом;

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом								
	приготовлении. Оценить вес съеденного мяса без кости!	подлива, соус, гарнир								
Изделия из рубленого мяса	Вид, из какого мяса; с добавлением хлеба или без (котлеты, бифштексы), зразы, рулеты (указать вид начинки); способ приготовления: жареные, тушеные, отварные, паровые, в печи СВЧ	Соус, подлива, гарнир								
Колбасы, колбасные изделия, копчености	Вид колбасы: вареная, варенокопченая, сырокопченая (торговое название), с видимым жиром или без жира, жареная на каком жиру	Соус, подлива, гарнир								
Грудинка, корейка	Количество жира: 1/2, 1/3, 1/4, без видимого жира									
Домашняя птица	Вид птицы, название части тушки, с кожей или без нее, отварное, жареное (на каком жире), тушеное. Оценить вес съеденного мяса без кости!	Соус, подлива, гарнир								
РЫБА										
Рыба	Вид, свежая: жареная (жир в приготовлении), отварная или тушеная; соленая, копченая (горячего, холодного); рыбные консервы	Соус, подлива, маринад, гарнир								
ПРИМЕР: <table data-bbox="264 1225 1167 1417" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding-left: 40px;"><i>Баранина отварная 1/3 жира</i></td> <td style="text-align: right; padding-right: 20px;"><i>40</i></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;"><i>Котлета (говядина/свинина 1:1) 2 шт.</i></td> <td style="text-align: right; padding-right: 20px;"><i>60</i></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;"><i>Утка отварная мясо из 1 крылышка</i></td> <td style="text-align: right; padding-right: 20px;"><i>30</i></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;"><i>Рыба сайра консервированная в собств. соку</i></td> <td style="text-align: right; padding-right: 20px;"><i>25</i></td> </tr> </table>			<i>Баранина отварная 1/3 жира</i>	<i>40</i>	<i>Котлета (говядина/свинина 1:1) 2 шт.</i>	<i>60</i>	<i>Утка отварная мясо из 1 крылышка</i>	<i>30</i>	<i>Рыба сайра консервированная в собств. соку</i>	<i>25</i>
<i>Баранина отварная 1/3 жира</i>	<i>40</i>									
<i>Котлета (говядина/свинина 1:1) 2 шт.</i>	<i>60</i>									
<i>Утка отварная мясо из 1 крылышка</i>	<i>30</i>									
<i>Рыба сайра консервированная в собств. соку</i>	<i>25</i>									
ПЕРВЫЕ БЛЮДА										
Супы, борщи, щи, бульоны	Вид, продуктовый состав, крупяной или овощной или	Мясо, съеденное из первого блюда								

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом								
	смешанный, домашний или из концентрата, молочный, молочно-растительный	записывается как мясо (вид) отварное!!! Сметана, майонез, яйцо из зеленых щей.								
<p>ПРИМЕР:</p> <table data-bbox="264 619 1473 863"> <tr> <td>Суп картофельный с макаронами на курином бульоне, 1/2 тарелки</td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>Курица отварная</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Борщ (свекла, капуста, картофель) на бульоне из баранины, 1 тарелка (равная полной порции в столовой)</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>Баранина отварная из борща</td> <td>20</td> </tr> </table>			Суп картофельный с макаронами на курином бульоне, 1/2 тарелки	250	Курица отварная	50	Борщ (свекла, капуста, картофель) на бульоне из баранины, 1 тарелка (равная полной порции в столовой)	500	Баранина отварная из борща	20
Суп картофельный с макаронами на курином бульоне, 1/2 тарелки	250									
Курица отварная	50									
Борщ (свекла, капуста, картофель) на бульоне из баранины, 1 тарелка (равная полной порции в столовой)	500									
Баранина отварная из борща	20									
Блюда из яиц	Способ приготовления яиц: вареные (вкрутую, всмятку); омлет, яичница-глазунья, вид жира для жарки	Сыр, колбаса, овощи, ветчина, майонез								
<p>ПРИМЕР:</p> <table data-bbox="264 1027 1265 1222"> <tr> <td>Яйцо куриное вареное всмятку 1 шт.</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>Яичница на сливочном масле из 2-х яиц</td> <td>94</td> </tr> <tr> <td>Колбаса вареная жареная без жира 1 кусок-срез (респондент сказал, что яичница была с колбасой)</td> <td>40</td> </tr> </table>			Яйцо куриное вареное всмятку 1 шт.	47	Яичница на сливочном масле из 2-х яиц	94	Колбаса вареная жареная без жира 1 кусок-срез (респондент сказал, что яичница была с колбасой)	40		
Яйцо куриное вареное всмятку 1 шт.	47									
Яичница на сливочном масле из 2-х яиц	94									
Колбаса вареная жареная без жира 1 кусок-срез (респондент сказал, что яичница была с колбасой)	40									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ										
Печенье, пирожное, кексы	Вид, печенье, пирожные, торты (вид крема, начинки), кексы; домашнее или производственные (отечественные или импортные)									
Конфеты	Вид, название, начинка, покрытие, из натурального шоколада, молочного шоколада, или соевые,									
Сахар	Оценивается по количеству чайных ложек песка (1 ложка = 7 г) или									

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом
	кусков быстрорастворимого сахара (1 кусок = 5 г)	
ПРИМЕР:		
	<i>Сахар 1 ч.л.</i>	7
	<i>Печенье сдобное "Полет" 4 шт.</i>	20
	<i>Конфет с шоколадной глазурью 2 шт.</i>	24
ЖИРЫ И МАСЛА		
Растительное масло,	Вид (хлопковое, подсолнечное, соевое) , торговое название, кулинарный жир,	
Масло сливочное (коровье), спреды	Сорт или тип, торговое название. Спреды сливочно-растительные, растительно-сливочные (уточнить по этикетке)	
Приправа для салата	Состав: наличие растительного масла майонеза, соли, уксуса, специй	
Подливы, соусы	Домашнего или производственного приготовления, молоко (% жира) или вода, вид жира,	
ПРИМЕР:		
	<i>Масло сливочное (на 2 бутерброда)</i>	10
	<i>Майонез "Провансаль" (для салата) 1 ст.л.</i>	15
	<i>Соус томатный "Острый" 1,5 ст.л.</i>	23
ФРУКТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ		
Фрукты,	Свежие, консервированные или сушеные. Оценить вес по альбому	Консервированные фрукты из домашних компотов
Фруктовые соки, нектары, напитки	Соки – 100% восстановленные или свежавыжатые, название по	

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом				
Минеральные воды, пепси, кола, лимонад,	Название воды или напитка, напитки искусственные с подсластителями или с сахаром					
<p><i>ПРИМЕР:</i></p> <table data-bbox="264 528 898 616"> <tr> <td><i>Чай черный 2 стакана</i></td> <td><i>400</i></td> </tr> <tr> <td><i>Сахар песок 4 ч/л</i></td> <td><i>28</i></td> </tr> </table>			<i>Чай черный 2 стакана</i>	<i>400</i>	<i>Сахар песок 4 ч/л</i>	<i>28</i>
<i>Чай черный 2 стакана</i>	<i>400</i>					
<i>Сахар песок 4 ч/л</i>	<i>28</i>					
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ (Вино, пиво, водка, коньяк, в том числе и домашнего приготовления)						
<p><i>ПРИМЕР:</i></p> <table data-bbox="264 743 898 831"> <tr> <td><i>Пиво "Жигулевское" 1 бутылка</i></td> <td><i>500</i></td> </tr> <tr> <td><i>Водка "Столичная" 1 рюмка</i></td> <td><i>50</i></td> </tr> </table>			<i>Пиво "Жигулевское" 1 бутылка</i>	<i>500</i>	<i>Водка "Столичная" 1 рюмка</i>	<i>50</i>
<i>Пиво "Жигулевское" 1 бутылка</i>	<i>500</i>					
<i>Водка "Столичная" 1 рюмка</i>	<i>50</i>					
ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ						
Диетические продукты специализированного назначения	Название, вид, для чего предназначены, чем обогащены Поливитаминовые препараты					
<p><i>ПРИМЕР:</i></p> <table data-bbox="264 1062 976 1150"> <tr> <td><i>Сухой молочный продукт "Здоровье"</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>3 ст.л.(в 2 стаканах кипяченой воды)</i></td> <td><i>60</i></td> </tr> </table>			<i>Сухой молочный продукт "Здоровье"</i>		<i>3 ст.л.(в 2 стаканах кипяченой воды)</i>	<i>60</i>
<i>Сухой молочный продукт "Здоровье"</i>						
<i>3 ст.л.(в 2 стаканах кипяченой воды)</i>	<i>60</i>					