**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_З.М.Дюмина | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УРП  \_\_\_\_\_\_\_ Н.Л. Куприна |

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**Методические рекомендации по выполнению курсовой работы**

**специальности 19.02.10**

**Технология продукции общественного питания**

**ПМ 03 Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции**

**МДК 03.01 Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции**

Воскресенск 2016г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения по курсовой работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

2.Характеристика структурных элементов курсовой работы

по дисциплине\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

3.Методические рекомендации по оформлению текста курсовой работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

4. Критерии оценки курсовой работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19

5. Список рекомендуемой литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО КУРСОВОЙ РАБОТЕ**

Методические рекомендации по выполнению курсовой работы по специальности 260807 Технология продукции общественного питания составлены в соответствии с требованиями ФГОС в части требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Целями курсовой работы являются:

- более глубокое овладение знаниями;

- формирование умений осуществлять поиск, обобщать, анализировать необходимую информацию;

- привитие интереса к исследовательской деятельности;

- формирование умений самостоятельной работы;

- овладение умениями последовательного обоснованного изложения своих мыслей;

- выработка умений анализировать сложные явления.

Выполнение курсовой работы направлено на приобретение обучающимися практического опыта по систематизации полученных знаний и практических умений, формированию профессиональных (ПК) и общих компетенций (ОК):

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции  по ФГОС | Перечень компетенций |
| **Общие компетенции** | |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний |
| **Профессиональные компетенции** | |
| ПК 3.1 | Организовывать и проводить приготовление сложных супов |
| ПК 3.2 | Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов |
| ПК 3.3 | Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра |
| ПК 3.4 | Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы |

Изложение материала курсовой работы должно носить проблемный характер.

Кроме того, при написании курсовой работы следует активно использовать региональный компонент, привлекая для сравнения и анализа официальные материалы.

Общими требованиями к курсовой работе являются:

- целевая направленность;

- четкость построения;

- логическая последовательность изложения материала;

- убедительность аргументов;

- краткость и четкость формулировок;

- конкретность изложения результатов работы;

- доказательность выводов и обоснованность рекомендаций;

- грамотность оформления.

**2. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Курсовая работа должна содержать следующие обязательные составные части:

* Задание (Приложение 3)
* Титульный лист (Приложение 4)
* Оглавление (Приложение 5)
* Введение
* Основная часть (2 главы)
* Заключение
* Список использованных источников
* Приложения

Таблица 1- Структура и объём курсовой работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Объем в страницах** |
| Введение | 1-2 |
| Теоретическая часть (1 глава) | 10-12 |
| Практическая часть (2 глава) | 12-18 |
| Заключение | 1-2 |
| Список использованных источников | не менее 15 источников |
| Итого | 30-35 |
| Приложения | в соответствии с темой |

**Введение**

Во введении обучающийся обязательно должен обосновать **актуальность избранной темы курсовой работы.** Для этого следует показать суть проблемной ситуации, с которой сталкиваются предприятия в условиях формирования рыночной экономики, из чего будет видна важность темы курсового исследования. При этом можно использовать региональный компонент, материалы периодической печати и научных дискуссий. Например, для характеристики актуальности темы можно использовать следующую фразу: «Этими обстоятельствами обусловлен выбор темы курсовой работы».

Затем определяется **цель работы** с ее разделением на комплекс взаимосвязанных **задач**, подлежащих решению в процессе выполнения курсовой работы. При этом можно использовать следующие фразы: «Цель курсовой работы состоит в углублении и закреплении теоретических знаний по теме исследования, формировании общих и профессиональных компетенций, разработке нормативно-технологической документации на новые виды кулинарной продукции, обеспечивающей эффективное функционирование современных организаций общественного питания». В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- изучить теоретические основы…

- дать характеристику….

- описать производственные помещения для приготовления…..

- провести анализ применяемых технологий при приготовлении…..

- изложить сущность новых приёмов обработки сырья и ……

- разработать технологические карты и ….

- определить продажную цену блюд и …..

- выполнить расчёт калорийности блюд и гарниров.

Таким образом, цели курсовой работы обычно перечисляются (изучить …, описать…, установить…, выяснить… и т.д.).

Далее во введении **формулируются объект и предмет исследования.** Объектом исследования является предприятие питания определённого типа, а предмет исследования определяется в названии темы курсовой работы.

Затем определяется **информационная база курсового исследования**. Следует грамотно перечислять наименования использованных источников. Далее указываются **использованные** студентом **методы исследования.** Например: «В процесс выполнения курсовой работы для решения поставленных задач применены различные приемы и методы исследований: монографический, логический, статистический, аналитический, расчетно-конструктивный, метод технико-экономических расчетов и т.д.».

Заключительным элементом введения может быть **краткая характеристика структуры работы.** Например: «Курсовая работа содержит введение, 2 главы, заключение, список использованных источников в количестве…, приложение в количестве….. Работа выполнена на … страницах печатного текста».

**Основная часть курсовой работы**

Курсовая работа должна содержать 2 главы, каждая из которых делится на параграфы.

**Глава 1** работы носят общетеоретический характер и представляет собой организационно-технологическую характеристику помещений, оборудования, сырья по теме исследования. Описывается технологический процесс приготовления группы блюд и изделий. Следует делать обязательные ссылки на источник информации, указывая в конце цитаты в квадратных скобках номер источника литературы и страницы, на которой содержится цитируемая фраза.

**Глава 2** работы носит практический, проектный, расчетно-конструктивный характер.

Рассматривается процесс разработки технологических и технико-технологических карт на фирменные блюда, составляются технологические схемы их приготовления, рассчитываются калорийность и продажная цена блюд.

Обязательным для курсовой работы является логическая взаимосвязь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы.

**Заключение**

В этой части работы студент должен показать, как выполнены те цели и задачи, которые поставлены в курсовой работе во введении.

В заключении логически последовательно излагаются выводы и предложения, к которым пришел студент в результате курсового исследования. Они должны быть краткими и четкими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности выполненных разработок. Именно разработка предложений и рекомендаций будет свидетельствовать о практической значимости курсовой работы.

Выводы и предложения пишутся в виде тезисов, по пунктам, и должны отражать основные выводы по теории вопроса, по приведенным расчётам, а также по всем предлагаемым направлениям совершенствования предмета исследования. Таким образом, в заключении формулируются краткие выводы по каждой из двух глав курсовой работы.

**Список использованных источников**

Библиографический список – это элемент библиографического аппарата, который содержит библиографические описания использованных источников и помещается после заключения. Такой список составляет одну из частей курсовой работы и отражает самостоятельную творческую работу студента.

Этот список необходим для подтверждения правильности теоретических и практических выводов и предложений студента, целесообразности выбора использованных в курсовой работе методов исследования. В список литературы должны быть включены только те источники информации, которые были непосредственно использованы студентом и на которые имеются ссылки в тексте курсовой работы.

Список использованных источников в курсовой работе необходимо приводить в **алфавитном порядке.** При этом по каждому источнику отражаются фамилия и инициалы автора, полный заголовок книги или статьи, место издания, наименование издательства, год издания и нумерации страниц.

Рекомендации по оформлению списка использованных источников

В описании книги должны входить:

- фамилия и инициалы автора;

- полное название книги (с подзаголовками, которые могут идти после запятой, после двоеточия, в скобках и т.п.);

- после косой черты- данные о переводчике (если это перевод с иностранного языка) или о редакторе ( если книга написана коллективом авторов);

- после тире- название города, в котором издана книга;

- после двоеточия - название издательства, которое ее выпустило;

- после запятой - год издания;

- после точки и тире - количество страниц.

Например:

Бланк И.А. Управление торговым предприятием.- М.: Ассоциация авторов и издателей ТАНДЕМ. Издательство ЭКСМОС, 2010.- 416 с.

Экономическая теория: Учебник. 2-е изд. перераб. И доп. / Н.И. Базылев, А.В. Бондарь, С. П. Гурко и др.; Под ред. Н. И. Базылева, С.П. Гурко.- Мн.: БГЭУ, 2012.-550 с.

При использовании статьи из газеты или журнала следует:

- указать фамилию и инициалы автора (авторов);

- указать полное наименование статьи;

- после двойной косой черты указать наименование журнала или газеты;

- после точки и тире указать год издания;

- после точки и тире указать номер журнала или календарную дату издания газеты;

- после точки и тире указать номер страницы, на которой помещена используемая статья.

Например:

Воробьев С. Н. Результаты работы обнадеживают. // Курская правда. – 2012. – 30 сентября. – С.4

Саркисянц А. Проблема мировой задолженности и России. // Банковское дело. – 2012. - № 6. – С.22-29

Список использованных источников должен составляться единообразно, нумерация делается сплошной от первого до последнего названия.

**Приложения**

В курсовой работе обязательно должны быть приложения. Они содержат материал, иллюстрирующий теоретические аспекты и служащий исходной базой для расчетов.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст.

**3.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ТЕКСТА**

**КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Текст работы излагается на компьютере на стандартных листах формата А4 (210 х 297 мм) без рамки. По всем четырем сторонам листа оставляются поля: с левой стороны – 30 мм, с правой – 10 мм, сверху – 20 мм, снизу 20 мм. Абзац – 1,25 см.

Односторонняя печать текста на компьютере, междустрочный интервал – 1,5, шрифт Times New Roman (размер основного текста – 14 пт, размер шрифта сносок, таблиц, приложений – 12 пт).

Выравнивание текста – по ширине, без отступов.

Автоматическая расстановка переносов.

Каждая структурная часть КР оформляется с новой страницы. Наименования структурных частей в тексте КР («ОГЛАВЛЕНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ГЛАВА», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ») печатаются прописными (заглавными) жирными буквами по центру строки, без подчеркивания. Точка в конце наименования не ставится.

Расстояние между заголовком и текстом составляет 2 интервала, а между заголовками раздела и подраздела - 1 интервал.

Перенос слов в заголовках глав и подпунктов не допускается.

Точку в конце заголовка не ставят.

В работе обязательно указывается название глав и вопросов, которое должно точно соответствовать плану и содержанию работы. Главы должны иметь порядковую нумерацию в пределах всей работы и обозначаться арабскими цифрами с точкой.

Введение и заключение не нумеруются.

Номер вопроса состоит из номера главы и порядкового номера вопроса, например: «1.1», «1.2», «2.1» и т.п.

Каждая глава начинается с новой страницы, а начало каждого вопроса пишется на той же странице, что и предыдущий вопрос, при условии, что на этой странице размещается после заголовка не менее 3-х строк текста.

Нумерация страниц работы должна быть сквозной, в нижней части листа, по центру арабскими цифрами.

Титульный лист, задание (состоящее из 2-х страниц) и оглавление включаются в общую нумерацию страниц, но номер страницы на титульном листе не проставляется. Нумерация начинается с «ОГЛАВЛЕНИЯ» (т.е. со страницы 4).

Не принято писать в работе «я думаю», «я предлагаю» и т.п. Излагать материал рекомендуется от первого лица множественного числа («по нашему мнению»).

В КР используются, как правило, ссылки в квадратных скобках, арабской цифрой, которые содержат указание на порядковый номер источника в перечне использованных источников и номер страницы, например: 23, с.50, 23, с.50-53.

Ссылки на иллюстрации, таблицы, формулы, уравнения, приложения следует указывать их порядковым номером, например: «...в подпунктах 2.2.», «... на рисунке 8», «в приложении 9» и т.п.

К иллюстративному материалу относятся: диаграммы, графики, схемы, фото и т.п., которые называются рисунками.

На рисунки, расположенные в основной части ВКР, делается обязательная ссылка:

- в круглых скобках, например:Спрос на товар увеличился вдвое (Рисунок 1);

- в виде оборота, например: Как видно из рисунка 8, спрос на товар увеличился вдвое;

- в приложении (например: Динамика увеличения спроса на товары представлена на рисунке в Приложении 1).

Нумерация рисунков может быть сквозной в пределах всей текстовой части ВКР *(*например: Рисунок 1, Рисунок 2 и т.д.).

Рисунок имеет подрисуночный текст - название, раскрывающее его содержание *(*например: Рисунок 1 – Этапы управления кадрами). Не рекомендуется выделение надписи жирным шрифтом или курсивом.

Оформление рисунков представлено в Приложении 8.

Цифровой материал, результаты расчетов и анализа, как правило, оформляются в виде таблиц, включаемых как в основную часть КР (выравнивание по центру), так и в приложения. На каждую таблицу в тексте должна быть сделана ссылка (например: Данные таблицы 2 показывают…, Результаты расчетов представлены в таблице 3…).

Над таблицей слева помещается надпись «Таблица…» с указанием ее номера (знак № и точка не ставятся), после знака пишется тематический заголовок с прописной (заглавной) буквы, без подчеркивания. Точка в конце заголовка не ставится.

Нумерация таблиц должна быть сквозной в пределах всей текстовой части КР (например: Таблица 1, Таблица 2 и т.д.).

Не предусматривается графа «№ п/п».

В случае переноса таблицы на другой лист заголовок таблицы не дублируется, а в левом верхнем углу указывается: «Продолжение таблицы…», строка с нумерацией граф дублируется при ее наличии.

При большом количестве таблиц часть из них следует оформлять в виде приложений.

Формулы размещаются отдельными строками и нумеруются сквозной нумерацией.

Номер проставляется арабскими цифрами с правой стороны листа на уровне формулы в круглых скобках.

После формулы ставится запятая и с новой строки после слова «где» идет расшифровка каждого обозначения, например:

S = а2 , (1)

где S – площадь квадрата, м2 ,

а – сторона квадрата, м.

Формулы, следующие одна за другой и не разделенные текстом, отделяются запятой.

Размеры прописных букв и цифр формул – 6-8 мм, строчных 3-4 мм, индексы и показатели в 1,5-2 раза меньше буквенных обозначений.

Формулы следует выделять из текста в отдельную строку. Выше и ниже каждой формулы оставляется свободной одна строка.

Список использованных источников имеет единую сквозную нумерацию, охватывающую все подразделы.

При его оформлении рекомендуется следующая последовательность расположения материала:

1. Официально-документальные материалы: Президента РФ, Правительства РФ, Государственной Думы РФ:

а) федеральные законы РФ;

б) указы Президента РФ;

в) постановления Правительства РФ.

2. Труды, речи, выступления Президента РФ, Правительства РФ, материалы конференций, съездов.

3. Технико-экономические нормативы, положения по бухгалтерскому учету, стандарты, сборники документов, материалов министерств и ведомств, статистические сборники.

4. Монографии, диссертации, рефераты, доклады, книги, статьи из книг приводятся в алфавитном порядке авторов. Если авторов нет, то в алфавитном порядке заглавий.

5. Статьи из журналов, газет, периодических изданий располагаются в алфавитном порядке с указанием года издания журнала (газеты), номер, страницы.

6. Библиографические указатели, использованные в процессе работы.

В подразделе «Литература» указываются при описании источников:

одного, двух или трех авторов:

Фамилия и инициалы автора Название (*без кавычек*): Сведения, относящиеся к названию (*если есть*) /.– Сведения об издании (*номер, дополнения и т.д.*). – Место издания (*город, где была издана книга*): Название издательства (*без кавычек*), год издания (*без буквы «г»*). – Общее количество страниц или номера страниц, если использовалась  часть книги.

более трех авторов:

Название / Фамилия и инициалы автора, могут быть указаны все авторы или только первый с пометкой в квадратных скобках [и др.].– Сведения об издании (*номер, дополнения и т.д.*). – Место издания (*город, где была издана книга*). : Название издательства (*без кавычек*), год издания (*без буквы «г»*). – Общее количество страниц или номера страниц, если использовалась  часть книги.

пяти и более авторов:

Название / Фамилия и инициалы автора, может быть указан только первый автор или три автора с пометкой в квадратных скобках [и др.].– Сведения об издании (*номер, дополнения и т.д*.). – Место издания (*город, где была издана книга*). : Название издательства (*без кавычек*), год издания (*без буквы «г»*). – Общее количество страниц или номера страниц, если использовалась  часть книги.

статьи из журнала (газеты):

Фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала (или газеты). – Год выхода (*год выпуска газеты*). - № журнала (*дата выпуска или № газеты*). – Страницы, на которых помещена публикуемая статья

В подразделе «Ресурсы Интернет» при составлении ссылок на электронные ресурсы указывается обозначение материалов для электронных ресурсов: [Электронный ресурс]. В примечаниях приводят сведения, необходимые для поиска и характеристики технических спецификаций электронного ресурса, в следующей последовательности:

-системные требования - в том случае, когда для доступа к документу нужно специальное программное обеспечение, например: Adobe Acrobat Reader, Power Point и т.п.;

-сведения об ограничении доступа - в том случае, если доступ к документу возможен, например, из какого-то конкретного места (локальной сети, организации, для сети которой доступ открыт), только для зарегистрированных пользователей и т.п. В описании в таком случае указывают: «Доступ из …», «Доступ для зарегистрированных пользователей» и др. Если доступ свободен, то сведения об ограничении доступа не указываются;

-дата обновления документа или его части указывается в том случае, если она зафиксирована на сайте;

-электронный адрес, дата обращения к документу – дата, когда составитель ссылки открывал данный документ и этот документ был доступен.

Каждое приложение должно начинаться с нового листа (страницы) с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение» и номера арабскими цифрами и иметь тематический заголовок.

В тексте на все приложения даются ссылки.

**4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Оценка *«отлично»* выставляется если:

* Показана актуальность исследования.
* Обоснованы и четко сформулированы: цель, задачи, объект и предмет курсовой работы.
* Достаточно полно раскрыта теоретическая и практическая значимость работы, выполненной автором.
* Сделаны четкие и убедительные выводы по результатам исследования.
* Список использованных источников в достаточной степени отражает информацию, имеющуюся в курсовой работе. В тексте имеются ссылки на литературные источники.
* Имеется необходимый иллюстративный материал.

Оценка *«хорошо»* выставляется если:

* Показана актуальность исследования.
* Обоснованы и четко сформулированы: цель, задачи, объект и предмет курсовой работы.
* Достаточно полно раскрыта теоретическая и практическая значимость работы, выполненной автором.
* Сделаны четкие и убедительные выводы по результатам исследования.
* Список использованных источников не полностью отражает информацию, имеющуюся в курсовой работе
* Содержание и результаты исследования доложены недостаточно четко.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется если к курсовой работе имеются замечания по содержанию, по глубине проведенного исследования, работа написана неубедительно.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется, если курсовая работа имеет много замечаний от рецензента, работа написана непоследовательно, нелогично.

**5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1. | Технологическое оборудование общественного питания и торговли | Гайваронский К. Я., Щеглов Н. Г. | М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФА-М, 2012. - 479 с. |
| 2. | Товароведение и организация торговли продовольственными товарами | Гранаткина Н. В. | М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240 с. |
| 3. | Охрана труда в сфере общественного питания | Докторов А. В., Митрофанова Т. И. Мышкина О. Е. | М.: Альфа – М.: ИНФРА–М, 2016. -272 с. |
| 4. | Новые кулинарные технологии | Долгополова С. В. | М.: ЗАО «Издательский дом «Ресторанные ведомости», 2016. - 272 с. |
| 5. | Технология приготовления пищи, учебник для средних специальных учебных заведений / под ред. доктора технических наук, профессора М. А. Николаевой | Ковалев Н. И., Куткина М. Н., Кравцова В. А | М.: Издательский дом «Деловая литература», Издательство «Омега–Л», 2016. - 480 с. |
| 6. | Стандартизация и подтверждение соответствия: учебник / И. М. Лифиц. – 9-е изд., перераб. и доп. | Лифиц М. М. | М.: Из-во Юрайт; ИД Юрайт, 2016. – 315 с. |
| 7. | Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник. | Матюхина З. П. | М.: ИРПО; Изд. Центр «Академия», 2016. -184 с. |
| 8. | Организация производства на предприятиях общественного питания: учебник / Л. А. Радченко. – Изд. 11-е, испр. и доп. | Радченко Л. А. | Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 373 с. |
| 9. | Технология продукции общественного питания в 2-х т. | Ратушный А. С., Баранов Б. А., Ковалев Н. И. и др. | М.: Мир, 2015. – 416 с. |
| 10. | Десерты. Большая кулинарная книга: пер. с немецкого. |  | М.: «BBPG» (ЗАО «ББПГ»), 2015. – 320с. |
| 11. | Микробиология, физиология питания, санитария: учебное пособие | Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. | М: ФОРУМ, 2015. – 240 с. |
| 12. | Технология кондитерских изделий | Драгилев А.И., Лурье И.С | М.: ДеЛи принт, 2014. – 479 с. |
| 13. | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. |  | М.: Хлебпродинформ, 1997. |
| 14. | Сборник рецептур на продукцию общественного питания (сборник технических нормативов). |  | М.: Дели плюс, 2011. – 1008 с. |

**Дополнительная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1. | Стандартизация и подтверждение соответствия: учебник / И. М. Лифиц. – 9-е изд., перераб. и доп. | Лифиц М. М. | М.: Из-во Юрайт; ИД Юрайт, 2010. – 315 с. |
| 2. | Кулинарные праздники | Селезнёв А. | М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФА-М, 2008. - 479 с. |
|  | Отечественные журналы: |  |  |
| 1. | «Гастроном» |  |  |
| 2. | «Пищевая промышленность» |  |  |
| 3. | «Питание и общество» |  |  |
| 4. | «Ресторанные ведомости» |  |  |
| 5. | «Ресторатор» |  |  |
| 6. | «Торговое оборудование» |  |  |
| 7. | «Школа гастронома» |  |  |
| 8. | «Шеф» |  |  |

**Интернет ресурсы:**

* [www.frio.ru](http://www.frio.ru/) (официальный сайт Федерации рестораторов и отельеров);
* [www.culina-russia.ru](http://www.culina-russia.ru/) (официальный сайт Ассоциации кулинаров России);
* [www.CHEFS.ru](http://www.chefs.ru/) (официальный сайт Ассоциации шеф-поваров России);
* www. allcafe. info;
* www. restoranoff. ru;
* www. culinart. ru;
* www. pir. ru;
* www. su-shef. ru;
* www. kuking. net.
* [HYPERLINK "http://consultant.ru/"wwwHYPERLINK "http://consultant.ru/". HYPERLINK "http://consultant.ru/"consultantHYPERLINK "http://consultant.ru/".HYPERLINK "http://consultant.ru/"ru](http://consultant.ru/).

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Примерная тематика курсовых работ**

* Организация процесса приготовления и приготовление сложных прозрачных супов.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных пюреобразных супов.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из овощей.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из грибов и сыра.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из рыбы и морепродуктов.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих жареных блюд из говядины.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих жареных блюд из свинины.
* Организация процесса приготовления, приготовление и дизайн сложной горячей продукции из мяса.
* Изучение новых направлений технологии производства сложных блюд из рубленого мяса.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих жареных блюд из птицы.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из тушёной птицы.
* Организация процесса приготовления и приготовление гарниров для сложных блюд.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из тушеной и запеченной рыбы.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из отварной и припущенной рыбы.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных горячих блюд из тушеного и запеченного мяса.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных жареных и тушеных блюд из баранины и ягнятины.
* Организация процесса приготовления и приготовление горячих соусов для отпуска сложных блюд из мяса.
* Организация процесса приготовления и приготовление горячих соусов для отпуска сложных блюд из птицы.
* Организация процесса приготовления и приготовление горячих соусов для отпуска сложных блюд из рыбы.
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд Пушкинской эпохи
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд Пасхального стола
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд Рождественского стола
* Организация процесса приготовления и приготовление блюд из жареного мяса в кухнях народов России
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд из жареной и тушёной птицы в кухнях народов России
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд из жареной рыбы в кухнях народов России
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных супов в кухнях народов России
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра в кухнях народов России
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных супов в европейской кухне
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд из жареной рыбы в европейской кухне
* Организация процесса приготовления и приготовление сложных блюд из жареного мяса в европейской кухне

Приложение 2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_З.М.Дюмина | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УРП  \_\_\_\_\_\_\_ Н.Л. Куприна |

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**Задание**

**для курсовой работы**

По ПМ 03:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Студента (ки):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О.Ф. полностью)

Курса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальности:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр и наименование специальности)

Тема курсовой работы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечень подлежащих разработке вопросов:

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1

1.1

1.2

1.3

ГЛАВА 2

2.1

2.2

2.3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Дата выдачи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руководитель курсовой работы

Срок окончания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_З.М. Дюмина | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УРП  \_\_\_\_\_\_\_ Н.Л. Куприна |

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПМ 03 Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции**

По теме **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(тема)

Выполнена студентом (кой) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О.Ф полностью) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(группы)

Основная профессиональная образовательная программа по специальности

260807 Технология продукции общественного питания

(шифр и наименование специальности)

Форма обучения дневное

Руководитель\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Промахова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О. Фамилия) (подпись, дата)

2017г.

Приложение 4

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Стр.

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

И ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛОЖНЫХ БЛЮД ИЗ….

1.1

1.2

1.3

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ

ДОКУМЕНТАЦИИ НА СЛОЖНЫЕ БЛЮДА ИЗ…

2.1

2.2

2.3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………1-2 стр**

Описание актуальность избранной темы курсовой работы. Характеристика

определенного типа предприятия

**ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛОЖНЫХ БЛЮД ИЗ………………………..10-12 стр**

1.1 Характеристика проектируемых цехов

1.2 Подбор технологического и немеханического оборудования

1.3 Охрана труда в цехах

**ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ НА СЛОЖНЫЕ БЛЮДА ИЗ………………………………………………...12-18 стр**

2.1 Товароведная характеристика сырья для приготовления сложных блюд

2.2 Технико-технологические карты (приложение 8 стр.26)

2.3 Технологические схемы приготовления сложных блюд

2.4 Разработка калорийности сложных блюд (приложение 7 стр.25)

2.5 Себестоимость сложных блюд

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………..1-2 стр**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ………………………1 стр**

**ПРИЛОЖЕНИЯ** (1. Схема цехов; 2. Оборудование механическое, немеханическое, инвентарь, инструменты; 3. Иллюстрация блюд)

Приложение 6

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

**РЕЦЕНЗИЯ НА КУРСОВУЮ РАБОТУ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. полностью)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр и наименование специальности)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(тема курсовой работы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(руководитель)

* Системно и последовательно ли работал студент над заявленной темой?

Да Нет

* Проявлял ли самостоятельность, творчество в процессе работы?

Да Нет

* Какова глубина проработки проблемы исследования?
* Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

4. Уровень выполнения исследования в практической части работы?

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

* Представил ли материалы, подтверждающие его практическую деятельность?

Да Нет

* Своевременно ли выполнял работу согласно этапам календарного плана?

Да Нет

**Показал ли студент при выполнении курсовой работы сформированность следующих общих и профессиональных компетенций:**

* Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, устойчивый интерес к ней:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

3. Умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

4. Владение информационной культурой, умение анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

5. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

6. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей , содержания смены технологий, изменения нормативно-правовой базы:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

7. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

8. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

9. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий:

Оптимально |\_\_| Достаточно |\_\_| Недостаточно

10. Соответствует ли работа требованиям, предъявляемым к курсовой работе по специальности:

Да Нет

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (расшифровка подписи)

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(число) (месяц) (год)

Приложение 7

Таблица 1 - Расчет калорийности блюда «Карась, запеченный в соли»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  продуктов | Калорийность 100 г съедобной части продукта, ккал | Норма продукта на 1 порцию, г | Калорийность продукта в одной порции, ккал |
|  | Соль | 1,0 | 1,5 | - |
|  | Карась | 87,0 | 250,0 | 210,0 |
|  | Масло зеленое | 748,0 | 15,0 | 112,2 |
|  | Специи | - | 5,0 | - |
| Калорийность блюда 322,2 | | | | |

Приложение 8

«Утверждаю»

Директор предприятия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г

**ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3**

**на блюдо *«Рулет из рыбного филе, запеченый с шампиньонами»***

* **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

**1.1** Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо «*Рулет из рыбного филе, запеченый с шампиньонами*», вырабатываемое в предприятии питания.

**2.ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ**

**2.1**Для приготовления блюда «*Рулет из рыбного филе, запеченый с шампиньонами*» используют сырье и продукты зарубежных фирм, имеющие сертификаты и удостоверения качества РФ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Морской язык |  | ГОСТ 3948-99 |
| Сыр голландский |  | ГОСТ 275568-87 |
| Яйца (белки) |  | ГОСТ 27583-88 |
| Зелень петрушки |  | ГОСТ 370-77 |
| Сметана |  | ГОСТ 372-89 |
| Грибы шампиньоны |  | ГОСТ 608-79 |
| Перец черный молотый |  | ГОСТ 290-91 |
| Мука |  | ГОСТ 9353-90 |
| Помидор |  | ГОСТ 1725-85 |
| Огурцы |  | ГОСТ 1726-85 |
| Поваренная соль |  | ГОСТ 13685-84 |

**2.2** Сырье, используемое для приготовления блюда «*Рулет из рыбного филе, запеченый с шампиньонами*» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты, удостоверения качества.

**3. РЕЦЕПТУРА**

**3.1** Рецептура блюда «*Рулет из рыбного филе, запеченного с шампиньонами*»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
|  | Морской язык (филе) | 450 | 345 |
|  | Сыр голландский | 100 | 60 |
|  | Яйцо (белок) | 80 | 75 |
|  | Зелень петрушки | 50 | 50 |
|  | Сметана | 20 | 10 |
|  | Мука | 10 | 5 |
|  | Перец черный | 3 | 3 |
|  | Огурец | 10 | 10 |
|  | Помидор | 30 | 30 |
|  | Соль | 3 | 3 |
| Выход готового блюда (1 порция): 450 г. | | | |

**4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

**4.1** Подготовка сырья к производству блюда «*Рулет из рыбного филе, запеченый с шампиньонами*» осуществляется в соответствии с рекомендациями Сборника рецептур блюд кулинарных изделий для предприятия общественного питания (2011 г.)

**4.2** Технологический процесс приготовления блюда

Филе рыбы нарезают на порционные куски, посыпают солью и перцем, фаршируют жареными грибами, заворачивают в рулет, скрепляют шпажками, сверху оформляют массой из сметаны, натёртых отварного белка и сыра, выкладывают на подготовленную порционную сковороду, сбрызгивают маслом и запекают.

**5. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ**

**5.1** Подают на порционной сковороде.

**5.2** Температура подачи не менее 650С.

**5.3** Срок реализации не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

**6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ**

**6.1** Органолептические показатели качества блюда:

Внешний вид – запеченный порционный кусок из рыбы под аккуратной поджаренной корочкой.

Консистенция - нежная, сочная.

Цвет- румяный.

Вкус - свойственный данному виду рыбы, в меру соленый

Запах - свойственный данному виду рыбы, с ароматом сыра и сметаны.

**6.2** Физико-химические показатели: в норме

**6.3** Микробиологические показатели: в норме

**7. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
| 34,8 | 21,16 | 4,9 | 346 |

Ответственный разработчик:

**Таблица калорийности и состава продуктов**

Для удобства дано по 100 г каждого продукта. Представьте, что каждый продукт - это 100%, часть из которых оставляет вода, часть - жир, углеводы и белки. Например, в 1 картофелине 76% воды, 2% белка, 0,1% жира и 19,7% углеводов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **ОВОЩИ** | | | | | |
| Баклажаны | 91 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 24 |
| Брюква | 87,5 | 1,2 | 0,1 | 8,1 | 37 |
| Горошек зеленый | 80 | 5 | 0,2 | 13,3 | 72 |
| Кабачки | 93 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | 27 |
| Капуста белокочанная | 90 | 1,8 | - | 5,4 | 28 |
| Капуста краснокочанная | 90 | 1,8 | - | 6,1 | 31 |
| Капуста цветная | 90,9 | 2,5 | - | 4,9 | 29 |
| Картофель | 76 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |
| Лук зеленый (перо) | 92,5 | 1,3 | - | 4,3 | 22 |
| Лук порей | 87 | 3 | - | 7,3 | 40 |
| Лук репчатый | 86 | 1,7 | - | 9,5 | 43 |
| Морковь красная | 88,5 | 1,3 | 0,1 | 7 | 33 |
| Огурцы грунтовые | 95 | 0,8 | - | 3 | 15 |
| Огурцы парниковые | 96,5 | 0,7 | - | 1,8 | 10 |
| Перец зеленый сладкий | 92 | 1,3 | - | 4,7 | 23 |
| Перец красный сладкий | 91 | 1,3 | - | 5,7 | 27 |
| Петрушка (зелень) | 85 | 3,7 | - | 8,1 | 45 |
| Петрушка (корень) | 85 | 1,5 | - | 11 | 47 |
| Ревень (черешковый) | 94,5 | 0,7 | - | 2,9 | 16 |
| Редис | 93 | 1,2 | - | 4,1 | 20 |
| Редька | 88,6 | 1,9 | - | 7 | 34 |
| Репа | 90,5 | 1,5 | - | 5,9 | 28 |
| Салат | 95 | 1,5 | - | 2,2 | 14 |
| Свекла | 86,5 | 1,7 | - | 10,8 | 48 |
| Томаты (грунтовые) | 93,5 | 0,6 | - | 4,2 | 19 |
| Томаты (парниковые) | 94,6 | 0,6 | - | 2,9 | 14 |
| Зеленая фасоль (стручок) | 90 | 4 | - | 4,3 | 32 |
| Хрен | 77 | 2,5 | - | 16,3 | 71 |
| Черемша | 89 | 2,4 | - | 6,5 | 34 |
| Чеснок | 70 | 6,5 | - | 21,2 | 106 |
| Шпинат | 91,2 | 2,9 | - | 2,3 | 21 |
| Щавель | 90 | 1,5 | - | 5,3 | 28 |
| **Продукт** | **100 г. продукта содержит** | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ** | | | | | |
| Фундук | 4,8 | 16,1 | 66,9 | 9,9 | 704 |
| Миндаль | 4 | 18,6 | 57,7 | 13,6 | 645 |
| Грецкий орех | 5 | 13,8 | 61,3 | 10,2 | 648 |
| Арахис | 10 | 26,3 | 45,2 | 9,7 | 548 |
| Семя подсолнечника | 8 | 20,7 | 52,9 | 5 | 578 |
| **ФРУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ, ЯГОДЫ** | | | | | |
| Абрикосы | 86 | 0,9 | - | 10,5 | 46 |
| Айва | 87,5 | 0,6 | - | 8,9 | 38 |
| Алыча | 89 | 0,2 | - | 7,4 | 34 |
| Ананас | 86 | 0,4 | - | 11,8 | 48 |
| Бананы | 74 | 1,5 | - | 22,4 | 91 |
| Вишня | 85,5 | 0,8 | - | 11,3 | 49 |
| Гранат | 85 | 0,9 | - | 11,8 | 52 |
| Груша | 87,5 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |
| Инжир | 83 | 0,7 | - | 13,9 | 56 |
| Кизил | 85 | 1 | - | 9,7 | 45 |
| Персики | 86,5 | 0,9 | - | 10,4 | 44 |
| Рябина садовая | 81 | 1,4 | - | 12,5 | 58 |
| Рябина черноплодная | 80,5 | 1,5 | - | 12 | 54 |
| Слива садовая | 87 | 0,8 | - | 9,9 | 43 |
| Финики | 20 | 2,5 | - | 72,1 | 281 |
| Хурма | 81,5 | 0,5 | - | 15,9 | 62 |
| Черешня | 85 | 1,1 | - | 12,3 | 52 |
| Шелковица | 82,7 | 0,7 | - | 12,7 | 53 |
| Яблоки | 86,5 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
| Апельсин | 87,5 | 0,9 | - | 8,4 | 38 |
| Грейпфрут | 89 | 0,9 | - | 7,3 | 35 |
| Лимон | 87,7 | 0,9 | - | 3,6 | 31 |
| Мандарин | 88,5 | 0,8 | - | 8,6 | 38 |
| Брусника | 87 | 0,7 | - | 8,6 | 40 |
| Виноград | 80,2 | 0,4 | - | 17,5 | 69 |
| Голубика | 88,2 | 1 | - | 7,7 | 37 |
| Ежевика | 88 | 2 | - | 5,3 | 33 |
| Земляника | 84,5 | 1,8 | - | 8,1 | 41 |
| Клюква | 89,5 | 0,5 | - | 4,8 | 28 |
| Крыжовник | 85 | 0,7 | - | 9,9 | 44 |
| Малина | 87 | 0,8 | - | 9 | 41 |
| Морошка | 83,3 | 0,8 | - | 6,8 | 31 |
| Облепиха | 75 | 0,9 | - | 5,5 | 30 |
| Смородина белая | 86 | 0,3 | - | 8,7 | 39 |
| Смородина красная | 85,4 | 0,6 | - | 8 | 38 |
| Смородина черная | 85 | 1 | - | 8 | 40 |
| Черника | 86,5 | 1,1 | - | 8,6 | 40 |
| Шиповник свежий | 66 | 1,6 | - | 24 | 101 |
| Шиповник сушеный | 14 | 4 | - | 60 | 253 |
| **Продукт** | **100 г. продукта содержит** | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ** | | | | | |
| Арбуз | 89,5 | 0,7 | - | 9,2 | 38 |
| Дыня | 88,5 | 0,6 | - | 9,6 | 39 |
| Тыква | 90,3 | 1 | - | 6,5 | 29 |
| **ГРИБЫ** | | | | | |
| Белые свежие | 89,9 | 3,2 | 0,7 | 1,6 | 25 |
| Белые сушеные | 13 | 27,6 | 6,8 | 10 | 209 |
| Подберезовики свежие | 91,6 | 2,3 | 0,9 | 3,7 | 31 |
| Подосиновики свежие | 91,1 | 3,3 | 0,5 | 3,4 | 31 |
| Сыроежи свежие | 83 | 1,7 | 0,3 | 1,4 | 17 |
| **КВАШЕНЫЕ, СОЛЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ** | | | | | |
| Капуста квашеная | 90,9 | 0,8 | - | 1,8 | 14 |
| Огурцы соленые | 93,8 | 2,8 | - | 1,3 | 19 |
| Томаты соленые | 92,8 | 1,7 | - | 1,8 | 19 |
| **СУШЕНЫЕ ОВОЩИ** | | | | | |
| Горошек | 13,1 | 35 | 0,4 | 47,5 | 322 |
| Картофель | 12 | 6,6 | 0,3 | 73,7 | 307 |
| Лук репчатый | 14 | 16 | 2,8 | 47,8 | 273 |
| Морковь | 14 | 13 | 1,5 | 54,6 | 275 |
| Свекла | 14 | 13,5 | - | 59,6 | 278 |
| **ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ** | | | | | |
| Урюк | 18 | 5 | - | 67,5 | 278 |
| Курага | 20,2 | 5,2 | - | 65,9 | 272 |
| Изюм с косточкой | 19 | 1,8 | - | 70,9 | 276 |
| Изюм кишмиш | 18 | 2,3 | - | 71,2 | 279 |
| Вишня | 18 | 1,5 | - | 73 | 292 |
| Груша | 24 | 2,3 | - | 62,1 | 246 |
| Персики | 18 | 3 | - | 68,5 | 275 |
| Чернослив | 25 | 2,3 | - | 65,6 | 264 |
| Яблоки | 20 | 3,2 | - | 68 | 273 |
| **ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | | | | |
| Хлеб ржаной | 42,4 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| Хлеб пшеничный из муки I сорта | 34,3 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Сдобная выпечка | 26,1 | 7,6 | 4,5 | 60 | 297 |
| Баранки | 17 | 10,4 | 1,3 | 68,7 | 312 |
| Сушки | 12 | 11 | 1,3 | 73 | 330 |
| Сухари пшеничные | 12 | 11,2 | 1,4 | 72,4 | 331 |
| Сухари сливочные | 8 | 8,5 | 10,6 | 71,3 | 397 |
| Мука пшеничная высшего сорта | 14 | 10,3 | 0,9 | 74,2 | 327 |
| Мука пшенич. I сорта | 14 | 10,6 | 1,3 | 73,2 | 329 |
| Мука пшенич. II сорта | 14 | 11,7 | 1,8 | 70,8 | 328 |
| Мука ржаная | 14 | 6,9 | 1,1 | 76,9 | 326 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **КРУПЫ** | | | | | |
| Гречневая ядрица | 14 | 12,6 | 2,6 | 68 | 329 |
| Гречневая продел | 14 | 9,5 | 1,9 | 72,2 | 326 |
| Манная | 14 | 11,3 | 0,7 | 73,3 | 326 |
| Овсяная | 12 | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 345 |
| Перловая | 14 | 9,3 | 1,1 | 73,7 | 324 |
| Пшено | 14 | 12 | 2,9 | 69,3 | 334 |
| Рисовая | 14 | 7 | 0,6 | 73,7 | 323 |
| Пшеничная | 14 | 12,7 | 1,1 | 70,6 | 325 |
| Толокно | 10 | 12,2 | 5,8 | 68,3 | 357 |
| Ячневая | 14 | 10,4 | 1,3 | 71,7 | 322 |
| Геркулес | 12 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355 |
| Кукурузная | 14 | 8,3 | 1,2 | 75 | 325 |
| **БОБОВЫЕ** | | | | | |
| Бобы | 83 | 6 | 0,1 | 8,3 | 58 |
| Горох лущеный | 14 | 23 | 1,6 | 57,7 | 323 |
| Горох цельный | 14 | 23 | 1,2 | 53,3 | 303 |
| Соя | 12 | 34,9 | 17,3 | 26,5 | 395 |
| Фасоль | 14 | 22,3 | 1,7 | 54,5 | 309 |
| Чечевица | 14 | 24,8 | 1,1 | 53,7 | 310 |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** | | | | | |
| Брынза из коровьего молока | 52 | 17,9 | 20,1 | 0 | 260 |
| Йогурт натуральный 1.5% жирности | 88 | 5 | 1,5 | 3,5 | 51 |
| Кефир нежирный | 91,4 | 3 | 0,1 | 3,8 | 30 |
| Кефир жирный | 88,3 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 59 |
| Молоко | 88,5 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |
| Молоко ацидофильное | 81,7 | 2,8 | 3,2 | 10,8 | 83 |
| Молоко сухое цельное | 4 | 25,6 | 25 | 39,4 | 475 |
| Молоко сгущенное | 74,1 | 7 | 7,9 | 9,5 | 135 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 26,5 | 7,2 | 8,5 | 56 | 315 |
| Простокваша | 88,4 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 58 |
| Ряженка | 85,3 | 3 | 6 | 4,1 | 85 |
| Сливки 10% | 82,2 | 3 | 10 | 4 | 118 |
| Сливки 20% | 72,9 | 2,8 | 20 | 3,6 | 205 |
| Сметана 10% | 82,7 | 3 | 10 | 2,9 | 116 |
| Сметана 20% | 72,7 | 2,8 | 20 | 3,2 | 206 |
| Сырки и масса творожные особые | 41 | 7,1 | 23 | 27,5 | 340 |
| Сыр российский | 40 | 23,4 | 30 | 0 | 371 |
| Сыр голландский | 38,8 | 26,8 | 27,3 | 0 | 361 |
| Сыр швейцарский | 36,4 | 24,9 | 31,8 | 0 | 396 |
| Сыр пошехонский | 41 | 26 | 26,5 | 0 | 334 |
| Сыр плавленный | 55 | 24 | 13,5 | 0 | 226 |
| Творог жирный | 64,7 | 14 | 18 | 1,3 | 226 |
| Творог полужирный | 71 | 16,7 | 9 | 1,3 | 156 |
| Творог нежирный | 77,7 | 18 | 0,6 | 1,5 | 86 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ** | | | | | |
| Баранина | 67,6 | 16,3 | 15,3 | 0 | 203 |
| Говядина | 67,7 | 18,9 | 12,4 | 0 | 187 |
| Конина | 72,5 | 20,2 | 7 | 0 | 143 |
| Кролик | 65,3 | 20,7 | 12,9 | 0 | 199 |
| Свинина нежирная | 54,8 | 16,4 | 27,8 | 0 | 316 |
| Свинина жирная | 38,7 | 11,4 | 49,3 | 0 | 489 |
| Телятина | 78 | 19,7 | 1,2 | 0 | 90 |
| **СУБПРОДУКТЫ БАРАНЬИ** | | | | | |
| Печень | 71,2 | 18,7 | 2,9 | 0 | 101 |
| Почки | 79,7 | 13,6 | 2,5 | 0 | 77 |
| Сердце | 78,5 | 13,5 | 2,5 | 0 | 82 |
| **СУБПРОДУКТЫ ГОВЯЖЬИ** | | | | | |
| Вымя | 72,6 | 12,3 | 13,7 | 0 | 173 |
| Мозги | 78,9 | 9,5 | 9,5 | 0 | 124 |
| Печень | 72,9 | 17,4 | 3,1 | 0 | 98 |
| Почки | 82,7 | 12,5 | 1,8 | 0 | 66 |
| Сердце | 79 | 15 | 3 | 0 | 87 |
| Язык | 71,2 | 13,6 | 12,1 | 0 | 163 |
| **СУБПРОДУКТЫ СВИНЫЕ** | | | | | |
| Печень | 71,4 | 18,8 | 3,6 | 0 | 108 |
| Почки | 80,1 | 13 | 3,1 | 0 | 80 |
| Сердце | 78 | 15,1 | 3,2 | 0 | 89 |
| Язык | 66,1 | 14,2 | 16,8 | 0 | 208 |
| **ПТИЦА ДОМАШНЯЯ** | | | | | |
| Цыплята | 71,3 | 18,7 | 7,8 | 0,4 | 156 |
| Гуси | 49,7 | 16,1 | 33,3 | 0 | 364 |
| Индейка | 64,5 | 21,6 | 12 | 0,8 | 197 |
| Куры | 68,9 | 20,8 | 8,8 | 0,6 | 165 |
| Утки | 51,5 | 16,5 | 61,2 | 0 | 346 |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | |
| **ВАРЕНЫЕ КОЛБАСЫ** | | | | | |
| Диабетическая | 62,4 | 12,1 | 22,8 | 0 | 254 |
| Диетическая | 71,6 | 12,1 | 13,5 | 0 | 170 |
| Докторская | 60,8 | 13,7 | 22,8 | 0 | 260 |
| Любительская | 57 | 12,2 | 28 | 0 | 301 |
| Молочная | 62,8 | 11,7 | 22,8 | 0 | 252 |
| Отдельная | 64,8 | 10,1 | 20,1 | 1,8 | 228 |
| Телячья | 55 | 12,5 | 29,6 | 0 | 316 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **САРДЕЛЬКИ** | | | | | |
| Свиные | 53,7 | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| **СОСИСКИ** | | | | | |
| Молочные | 60 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277 |
| Русские | 66,2 | 12 | 19,1 | 0 | 220 |
| Свиные | 54,8 | 11,8 | 30,8 | 0 | 324 |
| **ВАРЕНО-КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ** | | | | | |
| Любительская | 39,1 | 17,3 | 39 | 0 | 420 |
| Сервелат | 39,6 | 28,2 | 27,5 | 0 | 360 |
| **ПОЛУКОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ** | | | | | |
| Краковская | 34,6 | 16,2 | 44,6 | 0 | 466 |
| Минская | 52 | 23 | 17,4 | 2,7 | 259 |
| Полтавская | 39,8 | 16,4 | 39 | 0 | 417 |
| Украинская | 44,4 | 16,5 | 34,4 | 0 | 376 |
| **СЫРОКОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ** | | | | | |
| Любительская | 25,2 | 20,9 | 47,8 | 0 | 514 |
| Московская | 27,6 | 24,8 | 41,5 | 0 | 473 |
| **СВИНИНА, ГОТОВАЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ** | | | | | |
| Грудинка сырокопченая | 21 | 7,6 | 66,8 | 0 | 632 |
| Корейка сырокопченая | 37,3 | 10,5 | 47,2 | 0 | 467 |
| Ветчина | 53,5 | 22,6 | 20,9 | 0 | 279 |
| **МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ** | | | | | |
| Говядина тушеная | 63 | 16,8 | 18,3 | 0 | 232 |
| Завтрак туриста (говядина) | 66,9 | 20,5 | 10,4 | 0 | 176 |
| Завтрак туриста (свинина) | 65,6 | 16,9 | 15,4 | 0 | 206 |
| Колбасный фарш | 63,2 | 15,2 | 15,7 | 2,8 | 213 |
| Свинина тушеная | 51,1 | 14,9 | 32,2 | 0 | 349 |
| **ЯЙЦО И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ** | | | | | |
| Яйцо куриное | 74 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| Яичный порошок | 6,8 | 45 | 37,3 | 7,1 | 542 |
| Сухой белок | 12,1 | 73,3 | 1,8 | 7 | 336 |
| Сухой желток | 5,4 | 34,2 | 52,2 | 4,4 | 623 |
| Яйцо перепелиное | 73,3 | 11,9 | 13,1 | 0,6 | 168 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **РЫБА МОРОЖЕНАЯ И СВЕЖАЯ** | | | | | |
| Горбуша | 70,5 | 21 | 7 | 0 | 147 |
| Камбала | 79,5 | 16,1 | 2,6 | 0 | 88 |
| Карась | 78,9 | 17,7 | 1,8 | 0 | 87 |
| Карп | 79,1 | 16 | 3,6 | 0 | 96 |
| Кета | 71,3 | 22 | 5,6 | 0 | 138 |
| Корюшка | 79,8 | 15,5 | 3,2 | 0 | 91 |
| Ледяная | 81,8 | 15,5 | 1,4 | 0 | 75 |
| Лещ | 77,7 | 17,1 | 4,1 | 0 | 105 |
| Семга | 62,9 | 20,8 | 15,1 | 0 | 219 |
| Макрурус | 85 | 13,2 | 0,8 | 0 | 60 |
| Минога | 75 | 14,7 | 11,9 | 0 | 166 |
| Минтай | 80,1 | 15,9 | 0,7 | 0 | 70 |
| Мойва | 75 | 13,4 | 11,5 | 0 | 157 |
| Навага | 81,1 | 16,1 | 1 | 0 | 73 |
| Налим | 79,3 | 18,8 | 0,6 | 0 | 81 |
| Нототения мраморная | 73,4 | 14,8 | 10,7 | 0 | 156 |
| Окунь морской | 75,4 | 17,6 | 5,2 | 0 | 117 |
| Окунь речной | 79,2 | 18,5 | 0,9 | 0 | 82 |
| Осетр | 71,4 | 16,4 | 10,9 | 0 | 164 |
| Палтус | 76,9 | 18,9 | 3 | 0 | 103 |
| Путассу | 81,3 | 16,1 | 0,9 | 0 | 72 |
| Рыба-сабля | 75,2 | 20,3 | 3,2 | 0 | 110 |
| Рыбец каспийский | 77 | 19,2 | 2,4 | 0 | 98 |
| Сазан | 75,3 | 18,4 | 5,3 | 0 | 121 |
| Сайра крупная | 59,8 | 18,6 | 20,8 | 0 | 262 |
| Сайра мелкая | 71,3 | 20,4 | 0,8 | 0 | 143 |
| Салака | 75,4 | 17,3 | 5,6 | 0 | 121 |
| Сельдь | 62,7 | 17,7 | 19,5 | 0 | 242 |
| Сиг | 72,3 | 19 | 7,5 | 0 | 144 |
| Скумбрия | 71,8 | 18 | 9 | 0 | 153 |
| Сом | 75 | 16,8 | 8,5 | 0 | 144 |
| Ставрида | 74,9 | 18,5 | 5 | 0 | 119 |
| Стерлядь | 74,9 | 17 | 6,1 | 0 | 320 |
| Судак | 78,9 | 19 | 0,8 | 0 | 83 |
| Треска | 80,7 | 17,5 | 0,6 | 0 | 75 |
| Угольная рыба | 71,5 | 13,2 | 11,6 | 0 | 158 |
| Угорь морской | 77,5 | 19,1 | 1,9 | 0 | 94 |
| Угорь | 53,5 | 14,5 | 30,5 | 0 | 333 |
| Хек | 79,9 | 16,6 | 2,2 | 0 | 86 |
| Щука | 70,4 | 18,8 | 0,7 | 0 | 82 |
| Язь | 80,1 | 18,2 | 0,3 | 0 | 117 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **МОРЕПРОДУКТЫ** | | | | | |
| Кальмар | 80,3 | 18 | 0,3 | 0 | 75 |
| Краб | 81,5 | 16 | 0,5 | 0 | 69 |
| Креветка | 77,5 | 18 | 0,8 | 0 | 83 |
| Морская капуста | 88 | 0,9 | 0,2 | 3 | 5 |
| Паста "Океан" | 72,2 | 18,9 | 6,8 | 0 | 137 |
| Трепанг | 89,4 | 7,3 | 0,6 | 0 | 35 |
| **ИКРА** | | | | | |
| Кеты зернистая | 46,9 | 31,6 | 13,8 | 0 | 251 |
| Лещевая пробойная | 58 | 24,7 | 4,8 | 0 | 142 |
| Минтаевая пробойная | 63,2 | 28,4 | 1,9 | 0 | 131 |
| Осетровая зернистая | 58 | 28,9 | 9,7 | 0 | 203 |
| Осетровая пробойная | 39,5 | 36 | 10,2 | 0 | 123 |
| **РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ** | | | | | |
| Лещ средний | 59,9 | 32,8 | 4,5 | 0 | 172 |
| Салака (копчушка) | 65,1 | 25,4 | 5,6 | 0 | 152 |
| Треска потрошеная без головы | 69,4 | 26 | 1,2 | 0 | 115 |
| Угорь потрошеный | 43,5 | 15,7 | 35,9 | 0 | 386 |
| **РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ** | | | | | |
| Сардины атлантич. (ломтики) | 59 | 17,9 | 19,7 | 0 | 249 |
| Сайра | 56 | 18,3 | 23,3 | 0 | 283 |
| Скумбрия | 62,4 | 19,5 | 15,8 | 0 | 220 |
| Треска копченая | 52,9 | 20,7 | 22,9 | 0 | 290 |
| Шпроты | 46,4 | 17,4 | 32,4 | 0,4 | 364 |
| **РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В ТОМАТЕ** | | | | | |
| Бычки | 70,8 | 12,8 | 8,1 | 5,2 | 145 |
| Камбала | 71,6 | 13,7 | 6,3 | 4,8 | 132 |
| Кета | 65,3 | 19,7 | 8,2 | 4,1 | 168 |
| Лещ | 71,1 | 15,3 | 7,4 | 2,6 | 139 |
| Ставрида | 66,7 | 14,8 | 8,3 | 7,3 | 161 |
| Судак | 74,2 | 14 | 5,3 | 3,7 | 119 |
| Щука | 74,7 | 14,2 | 4 | 3,6 | 108 |
| **РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ** | | | | | |
| Горбуша | 70,6 | 20,9 | 5,8 | 0 | 138 |
| Кета | 70,4 | 21,5 | 4,8 | 0 | 131 |
| Креветка дальневосточная | 64,8 | 28,7 | 1,2 | 0 | 134 |
| Печень трески | 26,4 | 4,2 | 65,7 | 0 | 613 |
| Тунец | 74 | 22,7 | 0,7 | 0 | 96 |
| Продукт | 100 г. продукта содержит | | | | |
| Вода г. | Белки г. | Жиры г. | Угле- воды г. | Кило- калории |
| **ЖИРЫ** | | | | | |
| Жир бараний или говяжий топленый | 0,3 | 0 | 99,7 | 0 | 897 |
| Шпик свиной (без шкурки) | 5,7 | 1,4 | 92,8 | 0 | 816 |
| Маргарин молочный | 15,9 | 0,3 | 82,3 | 1 | 746 |
| Маргарин бутербродный | 15,8 | 0,5 | 82 | 1,2 | 744 |
| Майонез | 25 | 3,1 | 67 | 2,6 | 627 |
| Масло растительное | 0,1 | 0 | 99,9 | 0 | 899 |
| Масло сливочное | 15,8 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | 748 |
| Масло топленое | 1 | 0,3 | 98 | 0,6 | 887 |
| **СЛАДОСТИ** | | | | | |
| Мед | 17,2 | 0,8 | 0 | 80,3 | 308 |
| Драже фруктовое | 7 | 3,7 | 10,2 | 73,1 | 384 |
| Зефир | 20 | 0,8 | 0 | 78,3 | 299 |
| Ирис | 6,5 | 3,3 | 7,5 | 81,8 | 387 |
| Мармелад | 21 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| Карамель (в среднем) | 4,4 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| Конфеты, глазированные шоколадом | 7,9 | 2,9 | 10,7 | 76,6 | 396 |
| Пастила | 18 | 0,5 | 0 | 80,4 | 305 |
| Сахар | 0,2 | 0,3 | 0 | 99,5 | 374 |
| Халва тахинная | 3,9 | 12,7 | 29,9 | 50,6 | 510 |
| Халва подсолнечная | 2,9 | 11,6 | 29,7 | 54 | 516 |
| Шоколад темный | 0,8 | 5,4 | 35,3 | 52,6 | 540 |
| Шоколад молочный | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 52,4 | 547 |
| **МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ** | | | | | |
| Вафли с фруктовыми начинками | 12 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 342 |
| Вафли с жиросодержащими начинками | 1 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 530 |
| Пирожное слоеное с кремом | 9 | 5,4 | 38,6 | 46,4 | 544 |
| Пирожное слоеное с яблоком | 13 | 5,7 | 25,6 | 52,7 | 454 |
| Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой | 21 | 4,7 | 9,3 | 84,4 | 344 |
| Пряники | 14,5 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 |
| Торт бисквитный с фруктовой начинкой | 25 | 4,7 | 20 | 49,8 | 386 |
| Торт миндальный | 9,3 | 6,6 | 35,8 | 46,8 | 524 |
| **СОКИ** | | | | | |
| Абрикосовый | 84 | 0,5 | 0 | 14 | 56 |
| Апельсиновый | 84,5 | 0,7 | 0 | 13,3 | 55 |
| Виноградный | 80,3 | 0,5 | 0 | 12,6 | 52 |
| Вишневый | 85 | 0,7 | 0 | 12,2 | 53 |
| Мандариновый | 87,8 | 0,8 | 0 | 9,6 | 41 |
| Яблочный | 87 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 |
| Свекольный | 83,4 | 1 | 0 | 14,6 | 59 |
| Томатный | 94,3 | 1 | 0 | 3,3 | 18 |
| **НАПИТКИ** | | | | | |
| Квас | 93,4 | 0,2 | 0 | 5 | 25 |
| Лимонад | 92 | 0 | 0 | 7,5 | 31 |
| Пиво | 92 | 0,6 | 0 | 4,8 | 37 |
| Вино столовое красное | 89,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 71 |

Подробнее: http://krasgmu.net/publ/zdorove/pitanie/tablica\_kalorijnosti\_produktov/32-1-0-754