

Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки

Наименование рыб, способы промышленной и кулинарной разделки и тепловой обработки	Рыба (сырье)						Рыба специальной разделки (полуфабрикат*)		Масса сырья нетто или полуфабриката, г	Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката	Выход готового изделия, г
	крупная		средняя		мелкая		Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто			
	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Амур неразделанный¹											
Непластованный кусками:											
отварной	—	—	152	38	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	202	38	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	252	38	—	—	—	—	156	20	125
припущенный	—	—	147	38	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	197	38	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	245	38	—	—	—	—	152	18	125
жареный	—	—	144	38	—	—	—	—	89/94 ²	20	75
»	—	—	192	38	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	240	38	—	—	—	—	149/156	20	125
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	—	—	192	51	—	—	109	14	94	20	75
»	—	—	255	51	—	—	145	14	125	20	100
»	—	—	318	51	—	—	181	14	156	20	125
припущенное	—	—	186	51	—	—	106	14	91	18	75
»	—	—	249	51	—	—	142	14	122	18	100
»	—	—	310	51	—	—	177	14	152	18	125
жареное	—	—	182	51	—	—	103	14	89/94	20	75
»	—	—	243	51	—	—	138	14	119/125	20	100
»	—	—	304	51	—	—	173	14	149/156	20	125
Филе с кожей, без костей:											
припущенное	—	—	217	58	—	—	115	21	91	18	75
»	—	—	290	58	—	—	154	21	122	18	100

	1	2	3	4	5
припущенное		—	—	362	58
жареное		—	—	212	58
»		—	—	283	58
»		—	—	355	58
запеченное		—	—	212	58
»		—	—	283	58
»		—	—	355	58

Аргентина неразделанная¹

Непластованная кусками:

отварная		—	—	139	33
»		—	—	184	33
»		—	—	230	33
припущенная		—	—	136	33
»		—	—	182	33
»		—	—	227	33
жареная		—	—	133	33
»		—	—	178	33
»		—	—	222	33

Филе с кожей и реберными костями:

отварное		—	—	166	44
»		—	—	220	44
»		—	—	275	44
припущенное		—	—	163	44
»		—	—	218	44
»		—	—	271	44

Барабуля (султанка) неразделанная¹

Целая без головы:

жареная		—	—	135	34 ³
»		—	—	180	34 ³
»		—	—	226	34 ³

Баттерфиш (рыба-зеркало) неразделанный

Целый, без головы:

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	192	21	152	18	125
—	—	113	21	89/94	20	75
—	—	151	21	119/125	20	100
—	—	189	21	149/156	20	125
—	—	113	21	89/94	20	75
—	—	151	21	119/125	20	100
—	—	189	21	149/156	20	125
—	—	—	—	93	19	75
—	—	—	—	123	19	100
—	—	—	—	154	19	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	108	14	93	19	75
—	—	143	14	123	19	100
—	—	179	14	154	19	125
—	—	106	14	91	18	75
—	—	142	14	122	18	100
—	—	177	14	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4
отварной		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
припущенный		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареный		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
Белорыбца неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	136
»		—	—	181
»		—	—	226
припущенная		—	—	132
»		—	—	177
»		—	—	220
жареная		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	216
Филе с кожей и реберными костьюми.				
припущенное		—	—	149
»		—	—	200
»		—	—	249
жареное		—	—	146
»		—	—	195
»		—	—	244
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		—	—	157
»		—	—	210
»		—	—	262
жареное		—	—	153
»		—	—	205
»		—	—	257
Филе без кожи и костей:				
припущенное		—	—	165

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	140	35	—	—	91	18	75
—	188	35	—	—	122	18	100
—	234	35	—	—	152	18	125
—	135	35	—	—	88	15	75
—	182	35	—	—	118	15	100
—	226	35	—	—	147	15	125
—	120	35	—	—	78/83	10	75
—	162	35	—	—	105/111	10	100
—	203	35	—	—	132/139	10	125
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	91	18	75
31	—	—	—	—	122	18	100
31	—	—	—	—	152	18	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125
39	—	—	—	—	91	18	75
39	—	—	—	—	122	18	100
39	—	—	—	—	152	18	125
39	—	—	—	—	89/94	20	75
39	—	—	—	—	119/125	20	100
39	—	—	—	—	149/156	20	125
42	—	—	—	—	91	18	75
42	—	—	—	—	122	18	100
42	—	—	—	—	152	18	125
42	—	—	—	—	89/94	20	75
42	—	—	—	—	119/125	20	100
42	—	—	—	—	149/156	20	125
45	—	—	—	—	91	18	75

»	—	—	222
»	—	—	276
жареное	—	—	162
»	—	—	216
»	—	—	271
жаренное в сухарях на рашпере	—	—	135
»	—	—	180
»	—	—	222
жаренное без сухарей на рашпере	—	—	171
»	—	—	227
»	—	—	284

Бельдюга океаническая неразделанная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	171
»	—	—	227
»	—	—	284
жареная	—	—	162
»	—	—	216
»	—	—	271

Бельдюга океаническая потрошенная, обезлавленная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	99
»	—	—	132
»	—	—	164
припущенная	—	—	102
»	—	—	137
»	—	—	171
жареная	—	—	94
»	—	—	125
»	—	—	157

Бычок азово-черноморский неразделанный¹

Целый, с головой:			
жареный	—	—	115
»	—	—	155
»	—	—	194
Целый, без головы:			

45	—	—	—	—	122	18	100
45	—	—	—	—	152	18	125
45	—	—	—	—	89/94	20	75
45	—	—	—	—	119/125	20	100
45	—	—	—	—	149/156	20	125
45	—	—	—	—	74/91	18	75
45	—	—	—	—	99/122	18	100
45	—	—	—	—	122/152	18	125
45	—	—	—	—	94	20	75
45	—	—	—	—	125	20	100
45	—	—	—	—	156	20	125

45	—	—	—	—	94	20	75
45	—	—	—	—	125	20	100
45	—	—	—	—	156	20	125
45	—	—	—	—	89/94	20	75
45	—	—	—	—	119/125	20	100
45	—	—	—	—	149/156	20	125

5	—	—	—	—	94	20	75
5	—	—	—	—	125	20	100
5	—	—	—	—	156	20	125
5	—	—	—	—	97	23	75
5	—	—	—	—	130	23	100
5	—	—	—	—	162	23	125
5	—	—	—	—	89/94	20	75
5	—	—	—	—	119/125	20	100
5	—	—	—	—	149/156	20	125

22 ³	—	—	—	—	90/95	21	75
22 ³	—	—	—	—	121/127	21	100
22 ³	—	—	—	—	151/158	21	125

	1	2	3	4
припущенный		—	—	171
»		—	—	227
»		—	—	284
жареный		—	—	164
»		—	—	220
»		—	—	275
жаренный во фритюре		—	—	113
»		—	—	153
»		—	—	193
Бычок океанический неразделанный¹				
Непластованный (без кожи) кусками:				
жареный		—	—	210
»		—	—	282
»		—	—	354
Верхогляд неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	138
»		—	—	184
»		—	—	229
припущенный		—	—	132
»		—	—	176
»		—	—	222
жареный		—	—	126
»		—	—	171
»		—	—	213
Филе с кожей и реберными костями:				
припущенное		—	—	151
»		—	—	214
»		—	—	270
жареное		—	—	154
»		—	—	207
»		—	—	259
Филе с кожей. Без костей:				
припущенное		—	—	184

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
45 ³	—	—	—	—	94	20	75
45 ³	—	—	—	—	125	20	100
45 ³	—	—	—	—	156	20	125
45 ³	—	—	—	—	90/95	21	75
45 ³	—	—	—	—	121/127	21	100
45 ³	—	—	—	—	151/158	21	125
45 ³	—	—	—	—	62/87	14	75
45 ³	—	—	—	—	84/116	14	100
45 ³	—	—	—	—	106/145	14	125
61	—	—	—	—	82/87	14	75
61	—	—	—	—	110/116	14	100
61	—	—	—	—	138/145	14	125
32	—	—	—	—	94	20	75
32	—	—	—	—	125	20	100
32	—	—	—	—	156	20	125
32	—	—	—	—	90	17	75
32	—	—	—	—	120	17	100
32	—	—	—	—	151	17	125
32	—	—	—	—	86/91	18	75
32	—	—	—	—	116/122	18	100
32	—	—	—	—	145/152	18	125
44	—	—	102	12	90	17	75
44	—	—	136	12	120	17	100
44	—	—	172	12	151	17	125
44	—	—	98	12	86/91	18	75
44	—	—	132	12	116/122	18	100
44	—	—	168	12	145/152	18	125
51	—	—	111	19	90	17	75

	»	—	—	245
	»	—	—	308
жареное	»	—	—	176
	»	—	—	237
	»	—	—	296

Вобла неразделанная¹

Целая, с головой:				
жареная	—	—		114
»	—	—		153
»	—	—		191
Целая, без головы:				
жареная	—	—		140
»	—	—		188
»	—	—		235
Непластованная кусками:				
жареная	—	—		144
»	—	—		194
»	—	—		243

Вобла соленая неразделанная¹

Целая, с головой:				
отварная	—	—		102
»	—	—		136
»	—	—		171
жареная	—	—		94
»	—	—		126
»	—	—		158
Целая, без головы:				
отварная	—	—		126
»	—	—		169
»	—	—		210
жареная	—	—		116
»	—	—		154
»	—	—		194
Непластованная кусками:				
отварная	—	—		128
»	—	—		171
»	—	—		213
жареная	—	—		117
»	—	—		157
»	—	—		197

51	—	—	148	19	120	17	100
51	—	—	186	19	151	17	125
51	—	—	106	19	86/91	18	75
51	—	—	143	19	116/122	18	100
51	—	—	179	19	145/152	18	125

20	—	—	—	—	91/96	22	75
20	—	—	—	—	122/128	22	100
20	—	—	—	—	153/160	22	125

35	—	—	—	—	91/96	22	75
35	—	—	—	—	122/128	22	100
35	—	—	—	—	153/160	22	125

37	—	—	—	—	91/96	22	75
37	—	—	—	—	122/128	22	100
37	—	—	—	—	153/160	22	125

15	—	—	—	—	87	14	75
15	—	—	—	—	116	14	100
15	—	—	—	—	145	14	125
15	—	—	—	—	80/89	16	75
15	—	—	—	—	107/119	16	100
15	—	—	—	—	134/149	16	125

30	—	—	—	—	88	15	75
30	—	—	—	—	118	15	100
30	—	—	—	—	147	15	125
30	—	—	—	—	81/90	17	75
30	—	—	—	—	108/120	17	100
30	—	—	—	—	136/151	17	125

31	—	—	—	—	88	15	75
31	—	—	—	—	118	15	100
31	—	—	—	—	147	15	125
31	—	—	—	—	81/90	17	75
31	—	—	—	—	108/120	17	100
31	—	—	—	—	136/151	17	125

	1	2	3	4
Вомер (рыба-луна) неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	215
припущенный		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	215
жареный		—	—	125
»		—	—	168
»		—	—	211
Голец дальневосточный неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	127
»		—	—	169
»		—	—	211
припущенный		—	—	123
»		—	—	165
»		—	—	205
жареный		—	—	120
»		—	—	161
»		—	—	201
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		—	—	136
»		—	—	181
»		—	—	226
припущенное		—	—	132
»		—	—	177
»		—	—	220
жареное		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	216

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
35	—	—	—	—	84	11	75
35	—	—	—	—	112	11	100
35	—	—	—	—	140	11	125
35	—	—	—	—	84	11	75
35	—	—	—	—	112	11	100
35	—	—	—	—	140	11	125
35	—	—	—	—	81/86	13	75
35	—	—	—	—	109/115	13	100
35	—	—	—	—	137/144	13	125
26	—	—	—	—	94	20	75
26	—	—	—	—	125	20	100
26	—	—	—	—	156	20	125
26	—	—	—	—	91	18	75
26	—	—	—	—	122	18	100
26	—	—	—	—	152	18	125
26	—	—	—	—	89/94	20	75
26	—	—	—	—	119/125	20	100
26	—	—	—	—	149/156	20	125
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	91	18	75
31	—	—	—	—	122	18	100
31	—	—	—	—	152	18	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125

Горбуша неразделанная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
припущенная	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
жареная	—	—	129
»	—	—	172
»	—	—	216
Филе с кожей и реберными костью:			
отварное	—	—	149
»	—	—	200
»	—	—	249
припущенное	—	—	149
»	—	—	200
»	—	—	249
жареное	—	—	146
»	—	—	195
»	—	—	244
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	157
»	—	—	210
»	—	—	262
жареное	—	—	153
»	—	—	205
»	—	—	257
Филе без кожи и костей:			
припущенное	—	—	165
»	—	—	222
»	—	—	276
жареное	—	—	162
»	—	—	216
»	—	—	271

Горбуша потрошенная с головой¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	116
»	—	—	154
»	—	—	193
припущенная	—	—	116
»	—	—	154

31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125
39	—	—	102	11	91	18	75
39	—	—	137	11	122	18	100
39	—	—	171	11	152	18	125
39	—	—	102	11	91	18	75
39	—	—	137	11	122	18	100
39	—	—	171	11	152	18	125
39	—	—	100	11	89/94	20	75
39	—	—	134	11	119/125	20	100
39	—	—	167	11	149/156	20	125
42	—	—	107	15	91	18	75
42	—	—	144	15	122	18	100
42	—	—	179	15	152	18	125
42	—	—	105	15	89/94	20	75
42	—	—	140	15	119/125	20	100
42	—	—	175	15	149/156	20	125
45	—	—	112	19	91	18	75
45	—	—	151	19	122	18	100
45	—	—	188	19	152	18	125
45	—	—	110	19	89/94	20	75
45	—	—	147	19	119/125	20	100
45	—	—	184	19	149/156	20	125
19	—	—	—	—	94	20	75
19	—	—	—	—	125	20	100
19	—	—	—	—	156	20	125
19	—	—	—	—	94	20	75
19	—	—	—	—	125	20	100

1	2	3	4
припущенная	—	—	193
жареная	—	—	110
»	—	—	147
»	—	—	184
Филе с кожей и реберными костью:			
отварное	—	—	125
»	—	—	167
»	—	—	208
припущенное	—	—	125
»	—	—	167
»	—	—	208
жареное	—	—	122
»	—	—	163
»	—	—	204
Филе с кожей, без костей:			
отварное	—	—	134
»	—	—	179
»	—	—	223
припущенное	—	—	130
»	—	—	174
»	—	—	217
жареное	—	—	127
»	—	—	170
»	—	—	213
Филе без кожи и костей:			
отварное	—	—	140
»	—	—	187
»	—	—	233
припущенное	—	—	136
»	—	—	182
»	—	—	227
жареное	—	—	133
»	—	—	178
»	—	—	222

Ерш морской обезглавленный, потрошенный, соленый¹

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
19	—	—	—	—	156	20	125
19	—	—	—	—	89/94	20	75
19	—	—	—	—	119/125	20	100
19	—	—	—	—	149/156	20	125
27	—	—	—	—	91	18	75
27	—	—	—	—	122	18	100
27	—	—	—	—	152	18	125
27	—	—	—	—	91	18	75
27	—	—	—	—	122	18	100
27	—	—	—	—	152	18	125
27	—	—	—	—	89/94	20	75
27	—	—	—	—	119/125	20	100
27	—	—	—	—	149/156	20	125
30	—	—	—	—	94	20	75
30	—	—	—	—	125	20	100
30	—	—	—	—	156	20	125
30	—	—	—	—	91	18	75
30	—	—	—	—	122	18	100
30	—	—	—	—	152	18	125
30	—	—	—	—	89/94	20	75
30	—	—	—	—	119/125	20	100
30	—	—	—	—	149/156	20	125
33	—	—	—	—	94	20	75
33	—	—	—	—	125	20	100
33	—	—	—	—	156	20	125
33	—	—	—	—	91	18	75
33	—	—	—	—	122	18	100
33	—	—	—	—	152	18	125
33	—	—	—	—	89/94	20	75
33	—	—	—	—	119/125	20	100
33	—	—	—	—	149/156	20	125

Непластованный кусками:			
отварной	—	—	110
»	—	—	147
»	—	—	183
жареный	—	—	101
»	—	—	136
»	—	—	171
Желтошек потрошенный с головой¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	130
»	—	—	174
»	—	—	219
припущенный	—	—	130
»	—	—	174
»	—	—	219
жареный	—	—	125
»	—	—	168
»	—	—	210
Филе с кожей и реберными костью:			
припущенное	—	—	158
»	—	—	211
»	—	—	265
жареное	—	—	151
»	—	—	204
»	—	—	254
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	180
»	—	—	240
»	—	—	302
жареное	—	—	172
»	—	—	232
»	—	—	290
Желтошек неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	138
»	—	—	185
»	—	—	232
припущенный	—	—	138
»	—	—	185
»	—	—	232

17	---	---	---	---	91	18	75
17	---	---	---	---	122	18	100
17	---	---	---	---	152	18	125
17	---	---	---	---	84/89	16	75
17	---	---	---	---	113/119	16	100
17	---	---	---	---	142/149	16	125

31	---	---	---	---	90	17	75
31	---	---	---	---	120	17	100
31	---	---	---	---	151	17	125
31	---	---	---	---	90	17	75
31	---	---	---	---	120	17	100
31	---	---	---	---	151	17	125
31	---	---	---	---	86/91	18	75
31	---	---	---	---	116/122	18	100
31	---	---	---	---	145/152	18	125

43	---	---	102	12	90	17	75
43	---	---	136	12	120	17	100
43	---	---	172	12	151	17	125
43	---	---	98	12	86/91	18	75
43	---	---	132	12	116/122	18	100
43	---	---	165	12	145/152	18	125

50	---	---	111	19	90	17	75
50	---	---	148	19	120	17	100
50	---	---	186	19	151	17	125
50	---	---	106	19	86/91	18	75
50	---	---	143	19	116/122	18	100
50	---	---	179	19	145/152	18	125

35	---	---	---	---	90	17	75
35	---	---	---	---	120	17	100
35	---	---	---	---	151	17	125
35	---	---	---	---	90	17	75
35	---	---	---	---	120	17	100
35	---	---	---	---	151	17	125

	1	2	3	4	5
жареный		—	—	132	35
»		—	—	178	35
»		—	—	223	35
Филе с кожей и реберными костями:					
припущенное		—	—	170	47
»		—	—	226	47
»		—	—	285	47
жареное		—	—	162	47
»		—	—	219	47
»		—	—	274	47
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		—	—	196	54
»		—	—	261	54
»		—	—	328	54
жареное		—	—	187	54
»		—	—	252	54
»		—	—	315	54
Жерех соленый неразделанный					
Непластованный кусками:					
отварной		117	23	—	—
»		156	23	—	—
»		196	23	—	—
жареный		104	23	—	—
»		139	23	—	—
»		174	23	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		130	31	—	—
»		174	31	—	—
»		219	31	—	—
жареное		114	31	—	—
»		154	31	—	—
»		191	31	—	—
Жерех неразделанный					
Непластованный кусками:					
отварной		136	34	—	—
»		182	34	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	102	12	90	17	75
—	—	136	12	120	17	100
—	—	172	12	151	17	125
—	—	98	12	86/91	18	75
—	—	132	12	116/122	18	100
—	—	165	12	145/152	18	125
—	—	111	19	90	17	75
—	—	148	19	120	17	100
—	—	186	19	151	17	125
—	—	106	19	86/91	18	75
—	—	143	19	116/122	18	100
—	—	179	19	145/152	18	125
125	28	—	—	90	17	75
167	28	—	—	120	17	100
210	28	—	—	151	17	125
111	28	—	—	80/89	16	75
149	28	—	—	107/119	16	100
186	28	—	—	134/149	16	125
141	36	102	12	90	17	75
188	36	136	12	120	17	100
236	36	172	12	151	17	125
123	36	90	12	79/88	15	75
166	36	120	12	106/118	15	100
206	36	150	12	132/147	15	125
150	40	—	—	90	17	75
200	40	—	—	120	17	100

	»	229	34	—
припущенный		136	34	—
	»	182	34	—
	»	229	34	—
жареный		130	34	—
	»	176	34	—
	»	220	34	—
Филе с кожей и реберными костями:				
припущенное		155	42	—
	»	207	42	—
	»	260	42	—
жареное		148	42	—
	»	200	42	—
	»	250	42	—
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		170	47	—
	»	226	47	—
	»	285	47	—
жареное		162	47	—
	»	219	47	—
	»	274	47	—
Филе жерева, выпускаемое промышленностью:				
припущенное		—	—	98
	»	—	—	130
	»	—	—	164
жареное		—	—	93
	»	—	—	126
	»	—	—	158
Зубатка пятнистая (пестрая) потрошенная обезглавленная ¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	110
	»	—	—	146
	»	—	—	184
припущенная		—	—	110
	»	—	—	146
	»	—	—	184
жареная		—	—	109
	»	—	—	145
	»	—	—	182

—	252	40	—	—	151	17	125
—	150	40	—	—	90	17	75
—	200	40	—	—	120	17	100
—	252	40	—	—	151	17	125
—	143	40	—	—	86/91	18	75
—	193	40	—	—	116/122	18	100
—	242	40	—	—	145/152	18	125
—	180	50	102	12	90	17	75
—	240	50	136	12	120	17	100
—	302	50	172	12	151	17	125
—	172	50	98	12	86/91	18	75
—	232	50	132	12	116/122	18	100
—	290	50	165	12	145/152	18	125
—	200	55	111	19	90	17	75
—	267	55	148	19	120	17	100
—	336	55	186	19	151	17	125
—	191	55	106	19	86/91	18	75
—	258	55	143	19	116/122	18	100
—	322	55	179	19	145/152	18	125
8 ⁴	—	—	—	—	90	17	75
8 ⁴	—	—	—	—	120	17	100
8 ⁴	—	—	—	—	151	17	125
8 ⁴	—	—	—	—	86/91	18	75
8 ⁴	—	—	—	—	116/122	18	100
8 ⁴	—	—	—	—	145/152	18	125
18	—	—	—	—	90	17	75
18	—	—	—	—	120	17	100
18	—	—	—	—	151	17	125
18	—	—	—	—	90	17	75
18	—	—	—	—	120	17	100
18	—	—	—	—	151	17	125
18	—	—	—	—	89/94	20	75
18	—	—	—	—	119/125	20	100
18	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4
запеченная		—	—	109
»		—	—	145
»		—	—	182
Филе с кожей и реберными костя-				
ми:				
отварное		—	—	125
»		—	—	167
»		—	—	210
припущенное		—	—	125
»		—	—	167
»		—	—	210
жареное		—	—	124
»		—	—	165
»		—	—	207
запеченное		—	—	124
»		—	—	165
»		—	—	207
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		—	—	138
»		—	—	185
»		—	—	232
жареное		—	—	137
»		—	—	183
»		—	—	229
запеченное		—	—	137
»		—	—	183
»		—	—	229
Филе зубатки необесшкуренное,				
выпускаемое промышленностью:				
отварное		—	—	97
»		—	—	128
»		—	—	160
припущенное		—	—	94
»		—	—	125
»		—	—	157
жареное		—	—	93

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
18	—	—	—	—	89/94	20	75
18	—	—	—	—	119/125	20	100
18	—	—	—	—	149/156	20	125
28	—	—	100	10	90	17	75
28	—	—	133	10	120	17	100
28	—	—	168	10	151	17	125
28	—	—	100	10	90	17	75
28	—	—	133	10	120	17	100
28	—	—	168	10	151	17	125
28	—	—	99	10	89/94	20	75
28	—	—	132	10	119/125	20	100
28	—	—	166	10	149/156	20	125
28	—	—	99	10	89/94	20	75
28	—	—	132	10	119/125	20	100
28	—	—	166	10	149/156	20	125
35	—	—	108	17	90	17	75
35	—	—	145	17	120	17	100
35	—	—	182	17	151	17	125
35	—	—	107	17	89/94	20	75
35	—	—	143	17	119/125	20	100
35	—	—	180	17	149/156	20	125
35	—	—	107	17	89/94	20	75
35	—	—	143	17	119/125	20	100
35	—	—	180	17	149/156	20	125
4 ⁴	—	—	—	—	93	19	75
4 ⁴	—	—	—	—	123	19	100
4 ⁴	—	—	—	—	154	19	125
4 ⁴	—	—	—	—	90	17	75
4 ⁴	—	—	—	—	120	17	100
4 ⁴	—	—	—	—	151	17	125
4 ⁴	—	—	—	—	89/94	20	75

»	—	—	124
»	—	—	155
жаренное во фритюре	—	—	70
»	—	—	96
»	—	—	120
Зубатка пятнистая (пестрая) с головой, потрошенная, соленая¹			
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	—	—	148
»	—	—	197
»	—	—	248
жареное	—	—	131
»	—	—	175
»	—	—	220
запеченное	—	—	131
»	—	—	175
»	—	—	220
Зубан неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	150
»	—	—	200
»	—	—	252
припущенный	—	—	150
»	—	—	200
»	—	—	252
жареный	—	—	148
»	—	—	198
»	—	—	248
Филе с кожей, без костей:			
отварное	—	—	191
»	—	—	255
»	—	—	321
припущенное	—	—	191
»	—	—	255
»	—	—	321
жареное	—	—	189
»	—	—	253
»	—	—	317

4 ⁴	—	—	—	—	119/125	20	100
4 ⁴	—	—	—	—	149/156	20	125
4 ⁴	—	—	—	—	67/89	16	75
4 ⁴	—	—	—	—	92/119	16	100
4 ⁴	—	—	—	—	115/149	16	125

39	—	—	100	10	90	17	75
39	—	—	133	10	120	17	100
39	—	—	168	10	151	17	125
39	—	—	89	10	80/89	16	75
39	—	—	119	10	107/119	16	100
39	—	—	149	10	134/149	16	125
39	—	—	89	10	80/89	16	75
39	—	—	119	10	107/119	16	100
39	—	—	149	10	134/149	16	125

40	—	—	—	—	90	17	75
40	—	—	—	—	120	17	100
40	—	—	—	—	151	17	125
40	—	—	—	—	90	17	75
40	—	—	—	—	120	17	100
40	—	—	—	—	151	17	125
40	—	—	—	—	89/94	20	75
40	—	—	—	—	119/125	20	100
40	—	—	—	—	149/156	20	125

53	—	—	—	—	90	17	75
53	—	—	—	—	120	17	100
53	—	—	—	—	151	17	125
53	—	—	—	—	90	17	75
53	—	—	—	—	120	17	100
53	—	—	—	—	151	17	125
53	—	—	—	—	89/94	20	75
53	—	—	—	—	119/125	20	100
53	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	241
»		—	—	322
»		—	—	403
Зубан потрошенный обезглавленный¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	96
»		—	—	128
»		—	—	161
припущенный		—	—	96
»		—	—	128
»		—	—	161
жареный		—	—	95
»		—	—	127
»		—	—	159
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	113
»		—	—	150
»		—	—	189
припущенное		—	—	113
»		—	—	150
»		—	—	189
жареное		—	—	111
»		—	—	149
»		—	—	186
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	216
Кабан-рыба неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	145
»		—	—	194
»		—	—	244

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
63	—	—	—	—	89/94	20	75
63	—	—	—	—	119/125	20	100
63	—	—	—	—	149/156	20	125
6	—	—	—	—	90	17	75
6	—	—	—	—	120	17	100
6	—	—	—	—	151	17	125
6	—	—	—	—	90	17	75
6	—	—	—	—	120	17	100
6	—	—	—	—	151	17	125
6	—	—	—	—	89/94	20	75
6	—	—	—	—	119/125	20	100
6	—	—	—	—	149/156	20	125
20	—	—	—	—	90	17	75
20	—	—	—	—	120	17	100
20	—	—	—	—	151	17	125
20	—	—	—	—	90	17	75
20	—	—	—	—	120	17	100
20	—	—	—	—	151	17	125
20	—	—	—	—	89/94	20	75
20	—	—	—	—	119/125	20	100
20	—	—	—	—	149/156	20	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125
38	—	—	—	—	90	17	75
38	—	—	—	—	120	17	100
38	—	—	—	—	151	17	125

припущенная	—	—	144
»	—	—	192
»	—	—	240
жареная	—	—	131
»	—	—	176
»	—	—	221
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	—	—	170
»	—	—	226
»	—	—	285
припущенное	—	—	168
»	—	—	225
»	—	—	281
жареное	—	—	153
»	—	—	206
»	—	—	258
Филе с кожей, без костей:			
отварное	—	—	191
»	—	—	255
»	—	—	321
припущенное	—	—	189
»	—	—	253
»	—	—	317
жареное	—	—	172
»	—	—	232
»	—	—	291
Камбала дальневосточная неразделанная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	140
»	—	—	188
»	—	—	234
припущенная	—	—	140
»	—	—	188
»	—	—	234
жареная	—	—	137
»	—	—	183
»	—	—	229
жаренная во фритюре	—	—	103
»	—	—	142
»	—	—	177
запеченная	—	—	137
»	—	—	183
»	—	—	229

38	—	—	—	—	89	16	75
38	—	—	—	—	119	16	100
38	—	—	—	—	149	16	125
38	—	—	—	—	81/86	13	75
38	—	—	—	—	109/115	13	100
38	—	—	—	—	137/144	13	125
47	—	—	—	—	90	17	75
47	—	—	—	—	120	17	100
47	—	—	—	—	151	17	125
47	—	—	—	—	89	16	75
47	—	—	—	—	119	16	100
47	—	—	—	—	149	16	125
47	—	—	—	—	81/86	13	75
47	—	—	—	—	109/115	13	100
47	—	—	—	—	137/144	13	125
53	—	—	—	—	90	17	75
53	—	—	—	—	120	17	100
53	—	—	—	—	151	17	125
53	—	—	—	—	89	16	75
53	—	—	—	—	119	16	100
53	—	—	—	—	149	16	125
53	—	—	—	—	81/86	13	75
53	—	—	—	—	109/115	13	100
53	—	—	—	—	137/144	13	125
35	—	—	—	—	91	18	75
35	—	—	—	—	122	18	100
35	—	—	—	—	152	18	125
35	—	—	—	—	91	18	75
35	—	—	—	—	122	18	100
35	—	—	—	—	152	18	125
35	—	—	—	—	89/94	20	75
35	—	—	—	—	119/125	20	100
35	—	—	—	—	149/156	20	125
35	—	—	—	—	67/89	16	75
35	—	—	—	—	92/119	16	100
35	—	—	—	—	115/149	16	125
35	—	—	—	—	89/94	20	75
35	—	—	—	—	119/125	20	100
35	—	—	—	—	149/156	20	125

1	2	3	4
жаренная в сухарях на рашпере	—	—	111
»	—	—	148
»	—	—	183
Камбала дальневосточная соленая неразделанная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	138
»	—	—	185
»	—	—	232
жареная	—	—	128
»	—	—	172
»	—	—	203
запеченная	—	—	128
»	—	—	172
»	—	—	203
Камбала азово-черноморская нераз- деланная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	147
»	—	—	195
»	—	—	244
припущенная	—	—	147
»	—	—	195
»	—	—	244
жареная	—	—	141
»	—	—	189
»	—	—	236
Камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной) потрошенная обезглавленная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	104
»	—	—	139
»	—	—	173
припущенная	—	—	104
»	—	—	139
»	—	—	173
жареная	—	—	100
»	—	—	134
»	—	—	168

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
35	—	—	—	—	72/89	16	75
35	—	—	—	—	96/119	16	100
35	—	—	—	—	119/149	16	125
35	—	—	—	—	90	17	75
35	—	—	—	—	120	17	100
35	—	—	—	—	151	17	125
35	—	—	—	—	83/88	15	75
35	—	—	—	—	112/118	15	100
35	—	—	—	—	132/147	15	125
35	—	—	—	—	83/88	15	75
35	—	—	—	—	112/118	15	100
35	—	—	—	—	132/147	15	125
36	—	—	—	—	94	20	75
36	—	—	—	—	125	20	100
36	—	—	—	—	156	20	125
36	—	—	—	—	94	20	75
36	—	—	—	—	125	20	100
36	—	—	—	—	156	20	125
36	—	—	—	—	90/95	21	75
36	—	—	—	—	121/127	21	100
36	—	—	—	—	151/158	21	125
10	—	—	—	—	94	20	75
10	—	—	—	—	125	20	100
10	—	—	—	—	156	20	125
10	—	—	—	—	94	20	75
10	—	—	—	—	125	20	100
10	—	—	—	—	156	20	125
10	—	—	—	—	90/95	21	75
10	—	—	—	—	121/127	21	100
10	—	—	—	—	151/158	21	125

Камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной) неразделанная¹**Непластованная кусками:**

отварная	---	---	142
»	---	---	189
»	---	---	236
припущенная	---	---	142
»	---	---	189
»	---	---	236
жареная	---	---	136
»	---	---	183
»	---	---	229

Камбала-ерш северная неразделанная¹**Непластованная кусками:**

отварная	---	---	147
»	---	---	197
»	---	---	245
припущенная	---	---	144
»	---	---	192
»	---	---	240
жареная	---	---	134
»	---	---	181
»	---	---	226
жаренная во фритюре	---	---	105
»	---	---	144
»	---	---	179

Камбала исландская неразделанная¹**Непластованная кусками:**

припущенная	---	---	126
»	---	---	169
»	---	---	211
жареная	---	---	122
»	---	---	163
»	---	---	204
жаренная во фритюре	---	---	92
»	---	---	126
»	---	---	157

Капитан-рыба неразделанная¹**Филе с кожей и реберными костями:**

отварное	---	---	178
»	---	---	237

34	—	—	—	—	94	20	75
34	—	—	—	—	125	20	100
34	—	—	—	—	156	20	125
34	—	—	—	—	94	20	75
34	—	—	—	—	125	20	100
34	—	—	—	—	156	20	125
34	—	—	—	—	90/95	21	75
34	—	—	—	—	121/127	21	100
34	—	—	—	—	151/158	21	125
38	—	—	95	4	91	18	75
38	—	—	127	4	122	18	100
38	—	—	158	4	152	18	125
38	—	—	93	4	89	16	75
38	—	—	124	4	119	16	100
38	—	—	155	4	149	16	125
38	—	—	86	4	83/88	15	75
38	—	—	117	4	112/118	15	100
38	—	—	146	4	140/147	15	125
38	—	—	—	—	65/87	14	75
38	—	—	—	—	89/116	14	100
38	—	—	—	—	111/145	14	125
28	—	—	—	—	91	18	75
28	—	—	—	—	122	18	100
28	—	—	—	—	152	18	125
28	—	—	—	—	88/93	19	75
28	—	—	—	—	117/123	19	100
28	—	—	—	—	147/154	19	125
28	—	—	—	—	66/88	15	75
28	—	—	—	—	91/118	15	100
28	—	—	—	—	113/147	15	125
46	—	—	109	12	96	22	75
46	—	—	145	12	128	22	100

	1	2	3	4
отварное		—	—	296
жареное		—	—	176
»		—	—	235
»		—	—	296
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	204
»		—	—	272
»		—	—	340
жареное		—	—	202
»		—	—	270
»		—	—	340
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	226
»		—	—	302
»		—	—	381
жаренное во фритюре		—	—	171
»		—	—	233
»		—	—	290
Карась морской неразделанный ¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	162
»		—	—	216
»		—	—	269
припущенный		—	—	162
»		—	—	216
»		—	—	269
жареный		—	—	148
»		—	—	200
»		—	—	250
Карась речной и озерный неразделанный				
Целый, с головой:				
жареный		117	24	—
»		157	24	—
»		196	24	—
запеченный		117	24	—
»		157	24	—
»		196	24	—

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
46	—	—	182	12	160	22	125
46	—	—	108	12	95/100	25	75
46	—	—	144	12	127/133	25	100
46	—	—	182	12	160/167	25	125
53	—	—	119	19	96	22	75
53	—	—	158	19	128	22	100
53	—	—	198	19	160	22	125
53	—	—	117	19	95/100	25	75
53	—	—	157	19	127/133	25	100
53	—	—	198	19	160/167	25	125
58	—	—	125	24	95/100	25	75
58	—	—	167	24	127/133	25	100
58	—	—	211	24	160/167	25	125
58	—	—	95	24	72/94	20	75
58	—	—	129	24	98/125	20	100
58	—	—	161	24	122/156	20	125
42	—	—	—	—	94	20	75
42	—	—	—	—	125	20	100
42	—	—	—	—	156	20	125
42	—	—	—	—	94	20	75
42	—	—	—	—	125	20	100
42	—	—	—	—	156	20	125
42	—	—	—	—	86/91	18	75
42	—	—	—	—	116/122	18	100
42	—	—	—	—	145/152	18	125
—	120	26	—	—	89/94	20	75
—	161	26	—	—	119/125	20	100
—	201	26	—	—	149/156	20	125
—	120	26	—	—	89/94	20	75
—	161	26	—	—	119/125	20	100
—	201	26	—	—	149/156	20	125

Непластованный кусками:			
жареный	148	40	—
»	198	40	—
»	248	40	—

Карась океанический неразделанный

Непластованный кусками:			
отварной	—	—	—
»	—	—	—
»	—	—	—
припущенный	—	—	—
»	—	—	—
»	—	—	—
жареный	—	—	—
»	—	—	—
»	—	—	—

Карась океанический потрошенный обезглавленный

Непластованный кусками.			
отварной	110	18	—
»	146	18	—
»	184	18	—
припущенный	109	18	—
»	145	18	—
»	182	18	—
жареный	100	18	—
»	134	18	—
»	168	18	—
Филе с кожей и реберными костью:			
отварное	150	40	—
»	200	40	—
»	252	40	—
припущенное	148	40	—
»	198	40	—
»	248	40	—
жареное	137	40	—

—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	138	35	—	—	90	17	75
—	185	35	—	—	120	17	100
—	232	35	—	—	151	17	125
—	137	35	—	—	89	16	75
—	183	35	—	—	119	16	100
—	229	35	—	—	149	16	125
—	126	35	—	—	82/87	14	75
—	169	35	—	—	110/116	14	100
—	212	35	—	—	138/145	14	125

—	105	14	—	—	90	17	75
—	140	14	—	—	120	17	100
—	176	14	—	—	151	17	125
—	103	14	—	—	89	16	75
—	138	14	—	—	119	16	100
—	173	14	—	—	149	16	125
—	95	14	—	—	82/87	14	75
—	128	14	—	—	110/116	14	100
—	160	14	—	—	138/145	14	125

—	—	—	—	—	90	17	75
—	—	—	—	—	120	17	100
—	—	—	—	—	151	17	125
—	—	—	—	—	89	16	75
—	—	—	—	—	119	16	100
—	—	—	—	—	149	16	125
—	—	—	—	—	82/87	14	75

	1	2	3	4
жареное		183	40	—
»		230	40	—
Филе с кожей, без костей:				
отварное		176	49	—
»		235	49	—
»		296	49	—
припущенное		175	49	—
»		233	49	—
»		292	49	—
жареное		161	49	—
»		216	49	—
»		271	49	—

Каранкс неразделанный¹

Непластованный кусками:

отварной	—	—	128
»	—	—	171
»	—	—	213
припущенный	—	—	125
»	—	—	168
»	—	—	209
жареный	—	—	124
»	—	—	166
»	—	—	209

Карп неразделанный

Непластованный кусками:

отварной	149	37	157
»	198	37	208
»	248	37	260
припущенный	144	37	152
»	194	37	203
»	241	37	253
жареный	141	37	148
»	189	37	198

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	—	110/116	14	100
—	—	—	—	—	138/145	14	125
—	—	—	—	—	90	17	75
—	—	—	—	—	120	17	100
—	—	—	—	—	151	17	125
—	—	—	—	—	89	16	75
—	—	—	—	—	119	16	100
—	—	—	—	—	149	16	125
—	—	—	—	—	82/87	14	75
—	—	—	—	—	110/116	14	100
—	—	—	—	—	138/145	14	125
32	—	—	—	—	87	14	75
32	—	—	—	—	116	14	100
32	—	—	—	—	145	14	125
32	—	—	—	—	85	12	75
32	—	—	—	—	114	12	100
32	—	—	—	—	142	12	125
32	—	—	—	—	84/89	16	75
32	—	—	—	—	113/119	16	100
32	—	—	—	—	142/149	16	125
40	—	—	—	—	94	20	75
40	—	—	—	—	125	20	100
40	—	—	—	—	156	20	125
40	—	—	—	—	91	18	75
40	—	—	—	—	122	18	100
40	—	—	—	—	152	18	125
40	—	—	—	—	89/94	20	75
40	—	—	—	—	119/125	20	100

	»	237	37	248
запеченный		141	37	148
	»	189	37	198
	»	237	37	248
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		177	47	188
	»	236	47	250
	»	294	47	312
припущенное		172	47	182
	»	230	47	244
	»	287	47	304
жареное		168	47	178
	»	225	47	238
	»	281	47	298
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		186	51	202
	»	249	51	271
	»	310	51	338
жареное		182	51	198
	»	243	51	264
	»	304	51	331
Кета неразделанная¹ (см. горбушу неразделанную)				
Кефаль азово-черноморская неразделанная				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	138
	»	—	—	184
	»	—	—	229
припущенная		—	—	134
	»	—	—	179
	»	—	—	224
жареная		—	—	131
	»	—	—	175
	»	—	—	219
жаренная во фритюре		—	—	99
	»	—	—	135
	»	—	—	169
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		147	36	157
	»	195	36	208
	»	244	36	260

40	—	—	—	—	149/156	20	125
40	—	—	—	—	89/94	20	75
40	—	—	—	—	119/125	20	100
40	—	—	—	—	149/156	20	125
50	—	—	108	13	94	20	75
50	—	—	144	13	125	20	100
50	—	—	179	13	156	20	125
50	—	—	105	13	91	18	75
50	—	—	140	13	122	18	100
50	—	—	175	13	152	18	125
50	—	—	102	13	89/94	20	75
50	—	—	137	13	119/125	20	100
50	—	—	171	13	149/156	20	125
55	—	—	123	26	91	18	75
55	—	—	165	26	122	18	100
55	—	—	205	26	152	18	125
55	—	—	120	26	89/94	20	75
55	—	—	161	26	119/125	20	100
55	—	—	201	26	149/156	20	125
32	147	36	—	—	94	20	75
32	195	36	—	—	125	20	100
32	244	36	—	—	156	20	125
32	142	36	—	—	91	18	75
32	191	36	—	—	122	18	100
32	238	36	—	—	152	18	125
32	139	36	—	—	89/94	20	75
32	186	36	—	—	119/125	20	100
32	233	36	—	—	149/156	20	125
32	105	36	—	—	67/89	16	75
32	144	36	—	—	92/119	16	100
32	180	36	—	—	115/149	16	125
40	168	44	—	—	94	20	75
40	223	44	—	—	125	20	100
40	279	44	—	—	156	20	125

	1	2	3	4
припущенное		142	36	152
»		191	36	203
»		238	36	253
жареное		139	36	148
»		186	36	198
»		233	36	248
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		152	40	165
»		203	40	222
»		253	40	276
жареное		148	40	162
»		198	40	216
»		248	40	271
жареное во фритюре		112	40	122
»		153	40	167
»		192	40	209
запеченное		148	40	162
»		198	40	216
»		248	40	271
Кефаль азово-черноморская соленая неразделанная				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	152
»		—	—	203
»		—	—	253
жареная		—	—	133
»		—	—	178
»		—	—	222
Кефаль азово-черноморская соленая потрошенная обезглавленная				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	121
»		—	—	162
»		—	—	201
жареная		—	—	105
»		—	—	141
»		—	—	177
запеченная		—	—	105
»		—	—	141
»		—	—	177

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
40	163	44	—	—	91	18	75
40	218	44	—	—	122	18	100
40	271	44	—	—	152	18	125
40	159	44	—	—	89/94	20	75
40	213	44	—	—	119/125	20	100
40	266	44	—	—	149/156	20	125
45	178	49	—	—	91	18	75
45	239	49	—	—	122	18	100
45	298	49	—	—	152	18	125
45	175	49	—	—	89/94	20	75
45	233	49	—	—	119/125	20	100
45	292	49	—	—	149/156	20	125
45	131	49	—	—	67/89	16	75
45	180	49	—	—	92/119	16	100
45	225	49	—	—	115/149	16	125
45	175	49	—	—	89/94	20	75
45	233	49	—	—	119/125	20	100
45	292	49	—	—	149/156	20	125
42	152	42	—	—	88	15	75
42	203	42	—	—	118	15	100
42	253	42	—	—	147	15	125
42	133	42	—	—	77/86	13	75
42	178	42	—	—	103/115	13	100
42	222	42	—	—	129/144	13	125
27	—	—	—	—	88	15	75
27	—	—	—	—	118	15	100
27	—	—	—	—	147	15	125
27	—	—	—	—	77/86	13	75
27	—	—	—	—	103/115	13	100
27	—	—	—	—	129/144	13	125
27	—	—	—	—	77/86	13	75
27	—	—	—	—	103/115	13	100
27	—	—	—	—	129/144	13	125

Кефаль каспийская неразделанная

Непластованная кусками:

отварная	—	—	138
»	—	—	185
»	—	—	232
припущенная	—	—	135
»	—	—	182
»	—	—	226
жареная	—	—	129
»	—	—	174
»	—	—	218
жаренная во фритюре	—	—	103
»	—	—	142
»	—	—	177

**Килька каспийская
и кроме каспийской¹**

Целая, с головой:

жаренная во фритюре	—	—	1359
---------------------	---	---	------

Клыкч неразделанный¹

Непластованный кусками:

отварной	—	—	147
»	—	—	197
»	—	—	245
припущенный	—	—	147
»	—	—	197
»	—	—	245
жареный	—	—	135
»	—	—	182
»	—	—	229

Филе с кожей и реберными костями:

отварное	—	—	169
»	—	—	226
»	—	—	281
припущенное	—	—	169
»	—	—	226
»	—	—	281
жареное	—	—	156
»	—	—	209

35	—	—	—	—	90	17	75
35	—	—	—	—	120	17	100
35	—	—	—	—	151	17	125
35	—	—	—	—	88	15	75
35	—	—	—	—	118	15	100
35	—	—	—	—	147	15	125
35	—	—	—	—	84/89	16	75
35	—	—	—	—	113/119	16	100
35	—	—	—	—	142/149	16	125
35	—	—	—	—	67/89	16	75
35	—	—	—	—	92/119	16	100
35	—	—	—	—	115/149	16	125

8³ — — — — 1250/1333 25 1000

38	—	—	—	—	91	18	75
38	—	—	—	—	122	18	100
38	—	—	—	—	152	18	125
38	—	—	—	—	91	18	75
38	—	—	—	—	122	18	100
38	—	—	—	—	152	18	125
38	—	—	—	—	84/89	16	75
38	—	—	—	—	113/119	16	100
38	—	—	—	—	142/149	16	125

46	—	—	—	—	91	18	75
46	—	—	—	—	122	18	100
46	—	—	—	—	152	18	125
46	—	—	—	—	91	18	75
46	—	—	—	—	122	18	100
46	—	—	—	—	152	18	125
46	—	—	—	—	84/89	16	75
46	—	—	—	—	113/119	16	100

	1	2	3	4
жареное		—	—	263
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	172
»		—	—	230
»		—	—	287
припущенное		—	—	172
»		—	—	230
»		—	—	287
жареное		—	—	158
»		—	—	213
»		—	—	268
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	179
»		—	—	240
»		—	—	302
Корюшка (невская и беломорская)				
неразделанная¹				
Целая, с головой:				
припущенная		—	—	107
»		—	—	144
»		—	—	179
жареная		—	—	105
»		—	—	140
»		—	—	175
жаренная во фритюре		—	—	73
»		—	—	99
»		—	—	125
Целая без головы:				
припущенная		—	—	130
»		—	—	174
»		—	—	217
жареная		—	—	127
»		—	—	170
»		—	—	213
жаренная во фритюре		—	—	89
»		—	—	120
»		—	—	151

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
46	—	—	—	—	142/149	16	125
47	—	—	—	—	91	18	75
47	—	—	—	—	122	18	100
47	—	—	—	—	152	18	125
47	—	—	—	—	91	18	75
47	—	—	—	—	122	18	100
47	—	—	—	—	152	18	125
47	—	—	—	—	84/89	16	75
47	—	—	—	—	113/119	16	100
47	—	—	—	—	142/149	16	125
53	—	—	—	—	84/89	16	75
53	—	—	—	—	113/119	16	100
53	—	—	—	—	142/149	16	125
15 ³	—	—	—	—	91	18	75
15 ³	—	—	—	—	122	18	100
15 ³	—	—	—	—	152	18	125
15 ³	—	—	—	—	89/94	20	75
15 ³	—	—	—	—	119/125	20	100
15 ³	—	—	—	—	149/156	20	125
15 ³	—	—	—	—	62/87	14	75
15 ³	—	—	—	—	84/116	14	100
15 ³	—	—	—	—	106/145	14	125
30 ³	—	—	—	—	91	18	75
30 ³	—	—	—	—	122	18	100
30 ³	—	—	—	—	152	18	125
30 ³	—	—	—	—	89/94	20	75
30 ³	—	—	—	—	119/125	20	100
30 ³	—	—	—	—	149/156	20	125
30 ³	—	—	—	—	62/87	14	75
30 ³	—	—	—	—	84/116	14	100
30 ³	—	—	—	—	106/145	14	125

Красноперка дальневосточная неразделанная¹

Непластованная кусками:

жареная	—	—	132
»	—	—	177
»	—	—	222

Кунджа неразделанная¹

Целая, с головой:

припущенная	—	—	105
»	—	—	140
»	—	—	175
жареная	—	—	102
»	—	—	137
»	—	—	171

Непластованная кусками:

отварная	—	—	129
»	—	—	171
»	—	—	214
припущенная	—	—	125
»	—	—	167
»	—	—	208
жареная	—	—	122
»	—	—	163
»	—	—	204

Кутум неразделанный¹

Непластованный кусками:

отварной	—	—	157
»	—	—	208
»	—	—	260
припущенный	—	—	152
»	—	—	203
»	—	—	253
жареный	—	—	148
»	—	—	198
»	—	—	248

Филе с кожей и реберными костями:

припущенное	—	—	172
»	—	—	230
»	—	—	287
жареное	—	—	168
»	—	—	225
»	—	—	281

40	—	—	—	—	79/84	11	75
40	—	—	—	—	106/112	11	100
40	—	—	—	—	133/140	11	125
13	—	—	—	—	91	18	75
13	—	—	—	—	122	18	100
13	—	—	—	—	152	18	125
13	—	—	—	—	89/94	20	75
13	—	—	—	—	119/125	20	100
13	—	—	—	—	149/156	20	125
27	—	—	—	—	94	20	75
27	—	—	—	—	125	20	100
27	—	—	—	—	156	20	125
27	—	—	—	—	91	18	75
27	—	—	—	—	122	18	100
27	—	—	—	—	152	18	125
27	—	—	—	—	89/94	20	75
27	—	—	—	—	119/125	20	100
27	—	—	—	—	149/156	20	125
40	—	—	—	—	94	20	75
40	—	—	—	—	125	20	100
40	—	—	—	—	156	20	125
40	—	—	—	—	91	18	75
40	—	—	—	—	122	18	100
40	—	—	—	—	152	18	125
40	—	—	—	—	89/94	20	75
40	—	—	—	—	119/125	20	100
40	—	—	—	—	149/156	20	125
47	—	—	—	—	91	18	75
47	—	—	—	—	122	18	100
47	—	—	—	—	152	18	125
47	—	—	—	—	89/94	20	75
47	—	—	—	—	119/125	20	100
47	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4
Кутум соленый потрошенный с головой¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	122
»		—	—	162
»		—	—	204
жареный		—	—	108
»		—	—	145
»		—	—	181
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		—		136
»		—	—	182
»		—	—	229
жареное		—	—	120
»		—	—	161
»		—	—	200
Ледяная рыба потрошенная обезлавленная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	106
»		—	—	142
»		—	—	177
припущенная		—	—	103
»		—	—	138
»		—	—	173
жареная		—	—	98
»		—	—	131
»		—	—	165
Ледяная рыба неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	160
»		—	—	214
»		—	—	267
припущенная		—	—	156
»		—	—	209
»		—	—	261
жареная		—	—	147

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
26	—	—	—	—	90	17	75
26	—	—	—	—	120	17	100
26	—	—	—	—	151	17	125
26	—	—	—	—	80/89	16	75
26	—	—	—	—	107/119	16	100
26	—	—	—	—	134/149	16	125
34	—	—	—	—	90	17	75
34	—	—	—	—	120	17	100
34	—	—	—	—	151	17	125
34	—	—	—	—	79/88	15	75
34	—	—	—	—	106/118	15	100
34	—	—	—	—	132/147	15	125
14	—	—	—	—	91	18	75
14	—	—	—	—	122	18	100
14	—	—	—	—	152	18	125
14	—	—	—	—	89	16	75
14	—	—	—	—	119	16	100
14	—	—	—	—	149	16	125
14	—	—	—	—	84/89	16	75
14	—	—	—	—	113/119	16	100
14	—	—	—	—	142/149	16	125
43	—	—	—	—	91	18	75
43	—	—	—	—	122	18	100
43	—	—	—	—	152	18	125
43	—	—	—	—	89	16	75
43	—	—	—	—	119	16	100
43	—	—	—	—	149	16	125
43	—	—	—	—	84/89	16	75

»	—	—	198
»	—	—	249
Филе с кожей, без костей:			
отварное	—	—	196
»	—	—	260
»	—	—	325
припущенное	—	—	196
»	—	—	260
»	—	—	325
жареное	—	—	179
»	—	—	242
»	—	—	302
Филе без кожи и костей:			
отварное	—	—	209
»	—	—	278
»	—	—	347
припущенное	—	—	209
»	—	—	278
»	—	—	347
жареное	—	—	191
»	—	—	258
»	—	—	322

Лещ неразделанный

Непластованный кусками:

отварной	152	38	152
»	202	38	202
»	252	38	252
припущенный	147	38	147
»	197	38	197
»	245	38	245
жареный	144	38	144
»	192	38	192
»	240	38	240
запеченный	144	38	144
»	192	38	192
»	240	38	240
Филе с кожей и реберными костью:			
жареное	159	46	159
»	215	46	215
»	269	46	269
запеченное	159	46	159
»	215	46	215

43	—	—	—	—	113/119	16	100
43	—	—	—	—	142/149	16	125
52	—	—	115	18	94	20	75
52	—	—	152	18	125	20	100
52	—	—	190	18	156	20	125
52	—	—	115	18	94	20	75
52	—	—	152	18	125	20	100
52	—	—	190	18	156	20	125
52	—	—	105	18	86/91	18	75
52	—	—	141	18	116/122	18	100
52	—	—	177	18	145/152	18	125
55	—	—	119	21	94	20	75
55	—	—	158	21	125	20	100
55	—	—	197	21	156	20	125
55	—	—	119	21	94	20	75
55	—	—	158	21	125	20	100
55	—	—	197	21	156	20	125
55	—	—	109	21	86/91	18	75
55	—	—	147	21	116/122	18	100
55	—	—	184	21	145/152	18	125
38	149	37	—	—	94	20	75
38	198	37	—	—	125	20	100
38	248	37	—	—	156	20	125
38	144	37	—	—	91	18	75
38	194	37	—	—	122	18	100
38	241	37	—	—	152	18	125
38	141	37	—	—	89/94	20	75
38	189	37	—	—	119/125	20	100
38	237	37	—	—	149/156	20	125
38	141	37	—	—	89/94	20	75
38	189	37	—	—	119/125	20	100
38	237	37	—	—	149/156	20	125
46	156	45	99	13	86/91	18	75
46	211	45	133	13	116/122	18	100
46	264	45	167	13	145/152	18	125
46	156	45	99	13	86/91	18	75
46	211	45	133	13	116/122	18	100

	1	2	3	4
запеченное		269	46	269
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		198	54	198
»		265	54	265
»		330	54	330
жареное		187	54	187
»		252	54	252
»		315	54	315
запеченное		187	54	187
»		252	54	252
»		315	54	315
Филе леща, выпускаемое промышленностью:				
припущенное		—	—	99
»		—	—	133
»		—	—	165
жареное		—	—	93
»		—	—	126
»		—	—	158
запеченное		—	—	93
»		—	—	126
»		—	—	158
Лещ соленый потрошенный с головой				
Непластованный кусками:				
отварной		117	23	117
»		156	23	156
»		196	23	196
жареный		104	23	104
»		139	23	139
»		174	23	174
Филе с кожей и реберными костями:				
жареное		119	33	119
»		160	33	160
»		200	33	200
запеченное		119	33	119
»		160	33	160
»		200	33	200

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
46	264	45	167	13	145/152	18	125
54	182	50	123	26	91	18	75
54	244	50	165	26	122	18	100
54	304	50	205	26	152	18	125
54	172	50	116	26	86/91	18	75
54	232	50	157	26	116/122	18	100
54	290	50	196	26	145/152	18	125
54	172	50	116	26	86/91	18	75
54	232	50	157	26	116/122	18	100
54	290	50	196	26	145/152	18	125
8 ⁴	—	—	—	—	91	18	75
8 ⁴	—	—	—	—	122	18	100
8 ⁴	—	—	—	—	152	18	125
8 ⁴	—	—	—	—	86/91	18	75
8 ⁴	—	—	—	—	116/122	18	100
8 ⁴	—	—	—	—	145/152	18	125
8 ⁴	—	—	—	—	86/91	18	75
8 ⁴	—	—	—	—	116/122	18	100
8 ⁴	—	—	—	—	145/152	18	125
23	122	26	—	—	90	17	75
23	162	26	—	—	120	17	100
23	204	26	—	—	151	17	125
23	108	26	—	—	80/89	16	75
23	145	26	—	—	107/119	16	100
23	181	26	—	—	134/149	16	125
33	125	36	92	13	80/89	16	75
33	167	36	123	13	107/119	16	100
33	209	36	154	13	134/149	16	125
33	125	36	92	13	80/89	16	75
33	167	36	123	13	107/119	16	100
33	209	36	154	13	134/149	16	125

Лосось каспийский, куринский неразделанный

Непластованный кусками:			
отварной	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
припущенный	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
жареный	—	—	129
»	—	—	172
»	—	—	216
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	138	34	149
»	185	34	200
»	230	34	249
припущенное	138	34	149
»	185	34	200
»	230	34	249
жареное	135	34	146
»	180	34	195
»	226	34	244
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	149	39	157
»	200	39	210
»	249	39	262
жареное	146	39	153
»	195	39	205
»	244	39	257
Филе без кожи и костей:			
припущенное	160	43	165
»	214	43	222
»	267	43	276
жареное	156	43	162
»	209	43	216
»	261	43	271
жаренное в сухарях на рашпере	130	43	135
то же	174	43	180
»	214	43	222
жаренное без сухарей на рашпере	165	43	171

31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125

39	—	—	102	11	91	18	75
39	—	—	137	11	122	18	100
39	—	—	171	11	152	18	125
39	—	—	102	11	91	18	75
39	—	—	137	11	122	18	100
39	—	—	171	11	152	18	125
39	—	—	100	11	89/94	20	75
39	—	—	134	11	119/125	20	100
39	—	—	167	11	149/156	20	125

42	—	—	107	15	91	18	75
42	—	—	144	15	122	18	100
42	—	—	179	15	152	18	125
42	—	—	105	15	89/94	20	75
42	—	—	140	15	119/125	20	100
42	—	—	175	15	149/156	20	125

45	—	—	112	19	91	18	75
45	—	—	151	19	122	18	100
45	—	—	188	19	152	18	125
45	—	—	110	19	89/94	20	75
45	—	—	147	19	119/125	20	100
45	—	—	184	19	149/156	20	125
45	—	—	91	19	74/91	18	75
45	—	—	122	19	99/122	18	100
45	—	—	151	19	122/152	18	125
45	—	—	116	19	94	20	75

	1	2	3	4	5
жаренное без сухарей на рашпере		219	43	227	45
»		274	43	284	45
Лох неразделанный¹					
Непластованный кусками:					
отварной		—	—	136	31
»		—	—	181	31
»		—	—	226	31
припущенный		—	—	132	31
»		—	—	177	31
»		—	—	220	31
жареный		—	—	129	31
»		—	—	172	31
»		—	—	216	31
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		—	—	154	39
»		—	—	205	39
»		—	—	256	39
припущенное		—	—	149	39
»		—	—	200	39
»		—	—	249	39
жареное		—	—	146	39
»		—	—	195	39
»		—	—	244	39
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		—	—	157	42
»		—	—	210	42
»		—	—	262	42
жареное		—	—	153	42
»		—	—	205	42
»		—	—	257	42
Филе без кожи и костей:					
припущенное		—	—	165	45
»		—	—	222	45
»		—	—	276	45
жареное		—	—	162	45
»		—	—	216	45
»		—	—	271	45

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	154	19	125	20	100
—	—	193	19	156	20	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	106	11	94	20	75
—	—	140	11	125	20	100
—	—	175	11	156	20	125
—	—	102	11	91	18	75
—	—	137	11	122	18	100
—	—	171	11	152	18	125
—	—	100	11	89/94	20	75
—	—	134	11	119/125	20	100
—	—	167	11	149/156	20	125
—	—	107	15	91	18	75
—	—	144	15	122	18	100
—	—	179	15	152	18	125
—	—	105	15	89/94	20	75
—	—	140	15	119/125	20	100
—	—	175	15	149/156	20	125
—	—	112	19	91	18	75
—	—	151	19	122	18	100
—	—	188	19	152	18	125
—	—	110	19	89/94	20	75
—	—	147	19	119/125	20	100
—	—	184	19	149/156	20	125

**Луфарь (кроме океанического)
неразделанный¹**

Непластованный кусками:

отварной	—	—	138
»	—	—	184
»	—	—	229
припущенный	—	—	138
»	—	—	184
»	—	—	229
жареный	—	—	126
»	—	—	171
»	—	—	213
Филе с кожей и реберными костью:			
отварное	—	—	181
»	—	—	240
»	—	—	300
припущенное	—	—	181
»	—	—	240
»	—	—	300
жареное	—	—	165
»	—	—	223
»	—	—	279
Филе с кожей, без костей:			
отварное, припущенное	—	—	204
»	—	—	272
»	—	—	339
жареное	—	—	187
»	—	—	252
»	—	—	315

**Луфарь океанический потрошенный
обезглавленный¹**

Непластованный кусками:

отварной	—	—	111
»	—	—	147
»	—	—	184
припущенный	—	—	111
»	—	—	147
»	—	—	184
жареный	—	—	101
»	—	—	136
»	—	—	171

32	—	—	—	—	94	20	75
32	—	—	—	—	125	20	100
32	—	—	—	—	156	20	125
32	—	—	—	—	94	20	75
32	—	—	—	—	125	20	100
32	—	—	—	—	156	20	125
32	—	—	—	—	86/91	18	75
32	—	—	—	—	116/122	18	100
32	—	—	—	—	145/152	18	125

48	—	—	112	16	94	20	75
48	—	—	149	16	125	20	100
48	—	—	186	16	156	20	125
48	—	—	112	16	94	20	75
48	—	—	149	16	125	20	100
48	—	—	186	16	156	20	125
48	—	—	102	16	86/91	18	75
48	—	—	138	16	116/122	18	100
48	—	—	173	16	145/152	18	125

54	—	—	121	22	94	20	75
54	—	—	160	22	125	20	100
54	—	—	200	22	156	20	125
54	—	—	110	22	86/91	18	75
54	—	—	149	22	116/122	18	100
54	—	—	186	22	145/152	18	125

15	—	—	—	—	94	20	75
15	—	—	—	—	125	20	100
15	—	—	—	—	156	20	125
15	—	—	—	—	94	20	75
15	—	—	—	—	125	20	100
15	—	—	—	—	156	20	125
15	—	—	—	—	86/91	18	75
15	—	—	—	—	116/122	18	100
15	—	—	—	—	145/152	18	125

	1	2	3	4
Филе с кожей и реберными костьюми:				
отварное		—	—	136
»		—	—	181
»		—	—	226
припущенное		—	—	136
»		—	—	181
»		—	—	226
жареное		—	—	125
»		—	—	168
»		—	—	210
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	149
»		—	—	198
»		—	—	248
припущенное		—	—	149
»		—	—	198
»		—	—	248
жареное		—	—	137
»		—	—	184
»		—	—	230
Макрель Индийского океана, тушка специальной разделки				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
припущенная		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареная		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
Филе с кожей и реберными костьюми:				
отварное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
припущенное		—	—	—

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
31	—	—	112	16	94	20	75
31	—	—	149	16	125	20	100
31	—	—	186	16	156	20	125
31	—	—	112	16	94	20	75
31	—	—	149	16	125	20	100
31	—	—	186	16	156	20	125
31	—	—	102	16	86/91	18	75
31	—	—	138	16	116/122	18	100
31	—	—	173	16	145/152	18	125
37	—	—	121	22	94	20	75
37	—	—	160	22	125	20	100
37	—	—	200	22	156	20	125
37	—	—	121	22	94	20	75
37	—	—	160	22	125	20	100
37	—	—	200	22	156	20	125
37	—	—	110	22	86/91	18	75
37	—	—	149	22	116/122	18	100
37	—	—	186	22	145/152	18	125
—	—	—	89	3	86	13	75
—	—	—	119	3	115	13	100
—	—	—	148	3	144	13	125
—	—	—	87	3	84	11	75
—	—	—	115	3	112	11	100
—	—	—	144	3	140	11	125
—	—	—	87	3	84/89	16	75
—	—	—	116	3	113/119	16	100
—	—	—	146	3	142/149	16	125
—	—	—	98	12	86	13	75
—	—	—	131	12	115	13	100
—	—	—	164	12	144	13	125
—	—	—	95	12	84	11	75

	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	жареное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	Филе с кожей, без костей:				
	отварное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	припущенное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	жареное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	Филе без кожи и костей:				
	отварное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	припущенное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	жареное	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	Филе макрели необесшкуренное, выпускаемое промышленностью				
	отварное	—	—	97	4 ⁴
	»	—	—	128	4 ⁴
	»	—	—	160	4 ⁴
	припущенное	—	—	94	4 ⁴
	»	—	—	125	4 ⁴
	»	—	—	157	4 ⁴
	жареное	—	—	88	4 ⁴
	»	—	—	118	4 ⁴
	»	—	—	148	4 ⁴
	Макрурус, тушка специальной раз- делки				
	Непластованный кусками:				
	отварной	—	—	—	—

—	—	127	12	112	11	100
—	—	159	12	140	11	125
—	—	95	12	84/89	16	75
—	—	128	12	113/119	16	100
—	—	161	12	142/149	16	125
—	—	101	15	86	13	75
—	—	135	15	115	13	100
—	—	169	15	144	13	125
—	—	99	15	84	11	75
—	—	132	15	112	11	100
—	—	165	15	140	11	125
—	—	99	15	84/89	16	75
—	—	133	15	113/119	16	100
—	—	167	15	142/149	16	125
—	—	105	18	86	13	75
—	—	140	18	115	13	100
—	—	176	18	144	13	125
—	—	102	18	84	11	75
—	—	137	18	112	11	100
—	—	171	18	140	11	125
—	—	102	18	84/89	16	75
—	—	138	18	113/119	16	100
—	—	173	18	142/149	16	125
—	—	—	—	93	19	75
—	—	—	—	123	19	100
—	—	—	—	154	19	125
—	—	—	—	90	17	75
—	—	—	—	120	17	100
—	—	—	—	151	17	125
—	—	—	—	84/89	16	75
—	—	—	—	113/119	16	100
—	—	—	—	142/149	16	125
—	—	98	4	94	20	75

	1	2	3	4
отварной		—	—	—
»		—	—	—
припущенный		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареный		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
припущенное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
Филе без кожи и костей:				
отварное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
припущенное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареное		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
Маринка потрошенная с головой¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	140
»		—	—	187
»		—	—	233
припущенная		—	—	136
»		—	—	182

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	130	4	125	20	100
—	—	—	163	4	156	20	125
—	—	—	97	4	93	19	75
—	—	—	128	4	123	19	100
—	—	—	160	4	154	19	125
—	—	—	90	4	86/91	18	75
—	—	—	121	4	116/122	18	100
—	—	—	151	4	145/152	18	125
—	—	—	104	10	94	20	75
—	—	—	139	10	125	20	100
—	—	—	173	10	156	20	125
—	—	—	103	10	93	19	75
—	—	—	137	10	123	19	100
—	—	—	171	10	154	19	125
—	—	—	96	10	86/91	18	75
—	—	—	129	10	116/122	18	100
—	—	—	161	10	145/152	18	125
—	—	—	109	14	94	20	75
—	—	—	145	14	125	20	100
—	—	—	181	14	156	20	125
—	—	—	108	14	93	19	75
—	—	—	143	14	123	19	100
—	—	—	179	14	154	19	125
—	—	—	100	14	86/91	18	75
—	—	—	135	14	116/122	18	100
—	—	—	169	14	145/152	18	125
33	—	—	—	—	94	20	75
33	—	—	—	—	125	20	100
33	—	—	—	—	156	20	125
33	—	—	—	—	91	18	75
33	—	—	—	—	122	18	100

	»	—	—	227
	жареная	—	—	133
	»	—	—	178
	»	—	—	222
	Филе с кожей и реберными костью:			
	отварное	—	—	159
	»	—	—	212
	»	—	—	264
	припущенное	—	—	154
	»	—	—	207
	»	—	—	258
	жареное	—	—	151
	»	—	—	202
	»	—	—	253

Мелочь I группы¹

	Целая, с головой:			
	отварная	—	—	125
	»	—	—	167
	»	—	—	208
	припущенная	—	—	121
	»	—	—	163
	»	—	—	203
	жареная	—	—	119
	»	—	—	159
	»	—	—	199
	запеченная	—	—	119
	»	—	—	159
	»	—	—	199
	Целая, без головы:			
	отварная	—	—	149
	»	—	—	198
	»	—	—	248
	припущенная	—	—	144
	»	—	—	194
	»	—	—	241
	жареная	—	—	141
	»	—	—	189
	»	—	—	237
	Непластованная кусками:			

33	—	—	—	—	152	18	125
33	—	—	—	—	89/94	20	75
33	—	—	—	—	119/125	20	100
33	—	—	—	—	149/156	20	125
41	—	—	—	—	94	20	75
41	—	—	—	—	125	20	100
41	—	—	—	—	156	20	125
41	—	—	—	—	91	18	75
41	—	—	—	—	122	18	100
41	—	—	—	—	152	18	125
41	—	—	—	—	89/94	20	75
41	—	—	—	—	119/125	20	100
41	—	—	—	—	149/156	20	125
25	—	—	—	—	94	20	75
25	—	—	—	—	125	20	100
25	—	—	—	—	156	20	125
25	—	—	—	—	91	18	75
25	—	—	—	—	122	18	100
25	—	—	—	—	152	18	125
25	—	—	—	—	89/94	20	75
25	—	—	—	—	119/125	20	100
25	—	—	—	—	149/156	20	125
25	—	—	—	—	89/94	20	75
25	—	—	—	—	119/125	20	100
25	—	—	—	—	149/156	20	125
37	—	—	—	—	94	20	75
37	—	—	—	—	125	20	100
37	—	—	—	—	156	20	125
37	—	—	—	—	91	18	75
37	—	—	—	—	122	18	100
37	—	—	—	—	152	18	125
37	—	—	—	—	89/94	20	75
37	—	—	—	—	119/125	20	100
37	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
отварная		—	—	154	39	—	—	—	—	94	20	75
»		—	—	205	39	—	—	—	—	125	20	100
»		—	—	256	39	—	—	—	—	156	20	125
припущенная		—	—	149	39	—	—	—	—	91	18	75
»		—	—	200	39	—	—	—	—	122	18	100
»		—	—	249	39	—	—	—	—	152	18	125
жареная		—	—	146	39	—	—	—	—	89/94	20	75
»		—	—	195	39	—	—	—	—	119/125	20	100
»		—	—	244	39	—	—	—	—	149/156	20	125

Примечание К мелочи I-й группы относятся: густера (тарань) азербайджанская, линь, окунь речной и озерный (кроме балхашского и бухтарминского), подуст.

Мелочь II группы¹

Целая, с головой:

отварная		—	—	129	27	—	—	—	—	94	20	75
»		—	—	171	27	—	—	—	—	125	20	100
»		—	—	214	27	—	—	—	—	156	20	125
припущенная		—	—	125	27	—	—	—	—	91	18	75
»		—	—	167	27	—	—	—	—	122	18	100
»		—	—	208	27	—	—	—	—	152	18	125
жареная		—	—	122	27	—	—	—	—	89/94	20	75
»		—	—	163	27	—	—	—	—	119/125	20	100
»		—	—	204	27	—	—	—	—	149/156	20	125
жаренная во фритюре (корюшка)		—	—	88	27	—	—	—	—	64/89	16	75
»		—	—	119	27	—	—	—	—	87/119	16	100
»		—	—	151	27	—	—	—	—	110/149	16	125

Целая, без головы:

отварная		—	—	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»		—	—	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»		—	—	260	40	—	—	—	—	156	20	125
припущенная		—	—	152	40	—	—	—	—	91	18	75
»		—	—	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»		—	—	253	40	—	—	—	—	152	18	125
жареная		—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»		—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»		—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125

Примечание. К мелочи II группы относятся: белоглазка, кроме аральской, азербайджанской и пимлянкой, Куйбышевского и Рыбинского водохранилищ; голавль, густера (тарань), кроме азербайджанской, азово-черноморской и всех водоемов РСФСР; ерш речной и озерный, кроме дальневосточного и азовской перкарини, корюшка, кроме невской, финской и беломорской; красноперка, кроме дальневосточной; плотва, кроме вылавливаемой во всех водоемах РСФСР и бухтарминской; сайка, синец (сопа), кроме вылавливаемого в водоемах РСФСР и УССР; чехонь, кроме азово-черноморской и вылавливаемой в водоемах УССР и водохранилищах: Рыбинском, Симлянском, Горьковском, Куйбышевском.

Мелочь III группы

Используется для приготовления ухи и рыбных бульонов.

Примечание. К мелочи III группы относятся: агерина (ферина), вьюн, лещкарь, песчанка, цинагор, смарида (кроме океанической), укляк и все рыбы (кроме океанических) длиной 12 см и менее, не ограниченные к вылову правилами рыболовства; океанические рыбы: сабля-рыба менее 60 см; нигрита (канадус), снэк, сериола, угорь морской – менее 30 см; нототения мраморная, сом менее 25 см, бесуго, белошля, белошля, бычок океанический, джакас, каранк, клыкач, лещ морской, латилида, лихия, ледяная рыба, лутьян, летрин, окунь каменный, парго, перро, перко, полинемус, помпано серебристый, помадазис, пеламида, рубия, сериолелла, сиганус, солнечник, смарида океаническая, сквама, сладкогуб, строма, тюрбо, тайл-фиш, умбрина, форель морская, хек серебристый и тихоокеанский, хинис – менее 20 см, баттерфиш, вомер (рыба-луна), караси, налим морской, ронко менее 14 см, все остальные рыбы длиной менее 17 см.

Мерланг неразделанный¹**Непластованный кусками:**

отварной	—	—	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	—	—	156	20	125
жареный	—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125

Мерланг потрошенный обезглавленный¹**Непластованный кусками:**

отварной	—	—	103	9	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	137	9	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	171	9	—	—	—	—	156	20	125
припущенный	—	—	100	9	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	134	9	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	167	9	—	—	—	—	152	18	125
жареный	—	—	98	9	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	131	9	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	164	9	—	—	—	—	149/156	20	125

Филе с кожей и реберными костями:

отварное	—	—	122	23	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	162	23	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	203	23	—	—	—	—	156	20	125
припущенное	—	—	118	23	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	158	23	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	197	23	—	—	—	—	152	18	125
жареное	—	—	116	23	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	155	23	—	—	—	—	119/125	20	100

	1	2	3	4
жареное		---	---	194
Филе с кожей, без костей:				
отварное		---	---	124
»		-	---	164
»		-	---	205
припущенное		---	---	120
»		-	---	161
»		---	---	200
жареное		---	---	117
»		---	---	157
»			---	196
Филе без кожи и костей:				
отварное			---	131
»		---	---	174
»		---	---	217
припущенное		-	---	126
»		---	---	169
»		---	---	211
жареное		---	---	124
»		---	-	165
»		---	-	207
Мероу неразделанный				
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		211	54	---
»		283	54	---
»		352	54	---
жареное		204	54	---
»		274	54	---
»		341	54	---
Мероу потрошенный обезглавленный				
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		159	39	---
»		213	39	---
»		266	39	---
жареное		154	39	---
»		207	39	---
»		257	39	---

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
23		—	—	—	149/156	20	125
24	—	—	—	—	94	20	75
24	—	—	—	—	125	20	100
24	—	—	—	—	156	20	125
24	—	—	—	—	91	18	75
24	—	—	—	—	122	18	100
24	—	—	—	—	152	18	125
24	—	—	—	—	89/94	20	75
24	—	—	—	—	119/125	20	100
24	—	—	—	—	149/156	20	125
28	—	—	—	—	94	20	75
28	—	—	—	—	125	20	100
28	—	—	—	—	156	20	125
28	—	—	—	—	91	18	75
28	—	—	—	—	122	18	100
28	—	—	—	—	152	18	125
28	—	—	—	—	89/94	20	75
28	—	—	—	—	119/125	20	100
28	—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	110	12	97	23	75
—	—	—	148	12	130	23	100
—	—	—	184	12	162	23	125
—	—	—	107	12	94/99	24	75
—	—	—	143	12	126/132	24	100
—	—	—	178	12	157/164	24	125
—	—	—	110	12	97	23	75
—	—	—	148	12	130	23	100
—	—	—	184	12	162	23	125
—	—	—	107	12	94/99	24	75
—	—	—	143	12	126/132	24	100
—	—	—	178	12	157/164	24	125

Меч-рыба потрошенная обезглавленная¹

Непластовая кусками:

отварная	—	—	122
»	—	—	162
»	—	—	203
жареная	—	—	116
»	—	—	155
»	—	—	194

Минога неразделанная¹

Целая без головы и хвоста:

жареная	—	—	96
»	—	—	128
»	—	—	160

Минтай спинка (балычок)¹

Целые балычки:

отварные	—	—	96
»	—	—	128
»	—	—	160
припущенные	—	—	94
»	—	—	125
»	—	—	157
жареные	—	—	87
»	—	—	118
»	—	—	147
жаренные во фритюре	—	—	61
»	—	—	83
»	—	—	105

Порционные куски:

отварные	—	—	96
»	—	—	128
»	—	—	160
припущенные	—	—	94
»	—	—	125
»	—	—	157
жареные	—	—	87
»	—	—	118
»	—	—	147

23	—	—	—	—	94	20	75
23	—	—	—	—	125	20	100
23	—	—	—	—	156	20	125
23	—	—	—	—	89/94	20	75
23	—	—	—	—	119/125	20	100
23	—	—	—	—	149/156	20	125

7	—	—	—	—	89/94	20	75
7	—	—	—	—	119/125	20	100
7	—	—	—	—	149/156	20	125

5	—	—	—	—	91	18	75
5	—	—	—	—	122	18	100
5	—	—	—	—	152	18	125
5	—	—	—	—	89	16	75
5	—	—	—	—	119	16	100
5	—	—	—	—	149	16	125
5	—	—	—	—	83/88	15	75
5	—	—	—	—	112/118	15	100
5	—	—	—	—	140/147	15	125
5	—	—	—	—	58/83	10	75
5	—	—	—	—	79/111	10	100
5	—	—	—	—	100/139	10	125

5	—	—	—	—	91	18	75
5	—	—	—	—	122	18	100
5	—	—	—	—	152	18	125
5	—	—	—	—	89	16	75
5	—	—	—	—	119	16	100
5	—	—	—	—	149	16	125
5	—	—	—	—	83/88	15	75
5	—	—	—	—	112/118	15	100
5	—	—	—	—	140/147	15	125

	1	2	3	4
жаренные во фритюре	—	—	—	64
»	—	—	—	88
»	—	—	—	111
Минтай неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
отварной	—	—	—	152
»	—	—	—	203
»	—	—	—	253
припущенный	—	—	—	152
»	—	—	—	203
»	—	—	—	253
жареный	—	—	—	143
»	—	—	—	193
»	—	—	—	242
Филе с кожей, без костей:				
отварное	—	—	—	186
»	—	—	—	246
»	—	—	—	308
припущенное	—	—	—	186
»	—	—	—	246
»	—	—	—	308
жареное	—	—	—	168
»	—	—	—	226
»	—	—	—	284
Филе без кожи и костей:				
отварное	—	—	—	202
»	—	—	—	267
»	—	—	—	335
припущенное	—	—	—	202
»	—	—	—	267
»	—	—	—	335
жареное	—	—	—	183
»	—	—	—	246
»	—	—	—	309
Мойва (мелочь III группы) неразделанная¹				
Целая, с головой:				
жареная	—	—	—	92
»	—	—	—	123

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
5	—	—	—	—	61/83	10	75
5	—	—	—	—	84/111	10	100
5	—	—	—	—	105/139	10	125
40	—	—	—	—	91	18	75
40	—	—	—	—	122	18	100
40	—	—	—	—	152	18	125
40	—	—	—	—	91	18	75
40	—	—	—	—	122	18	100
40	—	—	—	—	152	18	125
40	—	—	—	—	86/91	18	75
40	—	—	—	—	116/122	18	100
40	—	—	—	—	145/152	18	125
50	—	—	—	—	93	19	75
50	—	—	—	—	123	19	100
50	—	—	—	—	154	19	125
50	—	—	—	—	93	19	75
50	—	—	—	—	123	19	100
50	—	—	—	—	154	19	125
50	—	—	—	—	84/89	16	75
50	—	—	—	—	113/119	16	100
50	—	—	—	—	142/149	16	125
54	—	—	—	—	93	19	75
54	—	—	—	—	123	19	100
54	—	—	—	—	154	19	125
54	—	—	—	—	93	19	75
54	—	—	—	—	123	19	100
54	—	—	—	—	154	19	125
54	—	—	—	—	84/89	16	75
54	—	—	—	—	113/119	16	100
54	—	—	—	—	142/149	16	125
2 ⁵	—	—	—	—	90/95	21	75
2 ⁵	—	—	—	—	121/127	21	100

»	—	—	154	2 ⁵
жаренная во фритюре	—	—	69	2 ⁵
»	—	—	93	2 ⁵
»	—	—	117	2 ⁵
Муксун неразделанный				
Непластованный кусками:				
отварной	134	30	—	—
»	179	30	—	—
»	223	30	—	—
припущенный	130	30	—	—
»	174	30	—	—
»	217	30	—	—
жареный	127	30	—	—
»	170	30	—	—
»	213	30	—	—
Филе с кожей и реберными костью:				
припущенное	152	40	—	—
»	203	40	—	—
»	253	40	—	—
жареное	148	40	—	—
»	198	40	—	—
»	248	40	—	—
Филе с кожей, без костей:				
припущенное	169	46	—	—
»	226	46	—	—
»	281	46	—	—
жареное	165	46	—	—
»	220	46	—	—
»	276	46	—	—
Муксун потрошенный соленный с головой				
Непластованный кусками:				
отварной	117	23	—	—
»	156	23	—	—
»	196	23	—	—
жареный	103	23	—	—
»	138	23	—	—
»	171	23	—	—
Филе с кожей и костями:				
отварное	130	31	—	—
»	174	31	—	—
»	219	31	—	—

—	—	—	—	151/158	21	125
—	—	—	—	68/93	19	75
—	—	—	—	91/123	19	100
—	—	—	—	115/154	19	125
134	30	—	—	94	20	75
179	30	—	—	125	20	100
223	30	—	—	156	20	125
130	30	—	—	91	18	75
174	30	—	—	122	18	100
217	30	—	—	152	18	125
127	30	—	—	89/94	20	75
170	30	—	—	119/125	20	100
213	30	—	—	149/156	20	125
152	40	—	—	91	18	75
203	40	—	—	122	18	100
253	40	—	—	152	18	125
148	40	—	—	89/94	20	75
198	40	—	—	119/125	20	100
248	40	—	—	149/156	20	125
169	46	—	—	91	18	75
226	46	—	—	122	18	100
281	46	—	—	152	18	125
165	46	—	—	89/94	20	75
220	46	—	—	119/125	20	100
276	46	—	—	149/156	20	125
122	26	—	—	90	17	75
162	26	—	—	120	17	100
204	26	—	—	151	17	125
107	26	—	—	79/88	15	75
143	26	—	—	106/118	15	100
178	26	—	—	132/147	15	125
136	34	—	—	90	17	75
182	34	—	—	120	17	100
229	34	—	—	151	17	125

	1	2	3	4
жареное		114	31	—
»		154	31	—
»		191	31	—
Навага дальневосточная неразделанная¹				
Целая, с головой, кожей, икрой:				
жареная		—	—	111
»		—	—	149
»		—	—	186
жаренная во фритюре		—	—	77
»		—	—	104
»		—	—	131
Непластованная без головы:				
жареная		—	—	134
»		—	—	181
»		—	—	225
жаренная во фритюре		—	—	93
»		—	—	125
»		—	—	158
Филе с кожей, без костей:				
жареное		—	—	148
»		—	—	198
»		—	—	248
запеченное		—	—	148
»		—	—	198
»		—	—	248
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	180
»		—	—	242
»		—	—	302
Навага (кроме дальневосточной) неразделанная¹				
Целая, с кожей, головой, икрой:				
жареная		—	—	113
»		—	—	151
»		—	—	189
Целая, без кожи, с головой, икрой:				
жареная		—	—	122

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	120	34	—	—	79/88	15	75
—	161	34	—	—	106/118	15	100
—	200	34	—	—	132/147	15	125
19	—	—	—	—	90/95	21	75
19	—	—	—	—	121/127	21	100
19	—	—	—	—	151/158	21	125
19	—	—	—	—	62/87	14	75
19	—	—	—	—	84/116	14	100
19	—	—	—	—	106/145	14	125
33	—	—	—	—	90/95	21	75
33	—	—	—	—	121/127	21	100
33	—	—	—	—	151/158	21	125
33	—	—	—	—	62/87	14	75
33	—	—	—	—	84/116	14	100
33	—	—	—	—	106/145	14	125
39	—	—	102	12	90/95	21	75
39	—	—	138	12	121/127	21	100
39	—	—	172	12	151/158	21	125
39	—	—	102	12	90/95	21	75
39	—	—	138	12	121/127	21	100
39	—	—	172	12	151/158	21	125
50	—	—	108	17	90/95	21	75
50	—	—	146	17	121/127	21	100
50	—	—	182	17	151/158	21	125
20	—	—	—	—	90/95	21	75
20	—	—	—	—	121/127	21	100
20	—	—	—	—	151/158	21	125
26	—	—	—	—	90/95	21	75

»	—	—	164
»	—	—	204
жаренная во фритюре	—	—	84
»	—	—	114
»	—	—	143
Филе без кожи и костей:			
жареное	—	—	170
»	—	—	228
»	—	—	285
запеченное	—	—	170
»	—	—	228
»	—	—	285
Налим речной и озерный неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	182
»	—	—	244
»	—	—	304
припущенный	—	—	182
»	—	—	244
»	—	—	304
жареный	—	—	178
»	—	—	238
»	—	—	298
Филе без кожи, с реберными костями:			
припущенное	—	—	212
»	—	—	284
»	—	—	353
жареное	—	—	207
»	—	—	277
»	—	—	347
запеченное	—	—	207
»	—	—	277
»	—	—	347
Филе без кожи и костей:			
припущенное	—	—	228
»	—	—	305
»	—	—	380
жареное	—	—	223
»	—	—	298
»	—	—	373
запеченное	—	—	223

26	—	—	—	—	121/127	21	100
26	—	—	—	—	151/158	21	125
26	—	—	—	—	62/87	14	75
26	—	—	—	—	84/116	14	100
26	—	—	—	—	106/145	14	125
47	—	—	—	—	90/95	21	75
47	—	—	—	—	121/127	21	100
47	—	—	—	—	151/158	21	125
47	—	—	—	—	90/95	21	75
47	—	—	—	—	121/127	21	100
47	—	—	—	—	151/158	21	125
50	—	—	—	—	91	18	75
50	—	—	—	—	122	18	100
50	—	—	—	—	152	18	125
50	—	—	—	—	91	18	75
50	—	—	—	—	122	18	100
50	—	—	—	—	152	18	125
50	—	—	—	—	89/94	20	75
50	—	—	—	—	119/125	20	100
50	—	—	—	—	149/156	20	125
57	—	—	98	7	91	18	75
57	—	—	131	7	122	18	100
57	—	—	163	7	152	18	125
57	—	—	96	7	89/94	20	75
57	—	—	128	7	119/125	20	100
57	—	—	160	7	149/156	20	125
57	—	—	96	7	89/94	20	75
57	—	—	128	7	119/125	20	100
57	—	—	160	7	149/156	20	125
60	—	—	101	10	91	18	75
60	—	—	136	10	122	18	100
60	—	—	169	10	152	18	125
60	—	—	99	10	89/94	20	75
60	—	—	132	10	119/125	20	100
60	—	—	166	10	149/156	20	125
60	—	—	99	10	89/94	20	75

	1	2	3	4
запеченное		—	—	298
»		—	—	373
Налим речной и озерный соленый неразделанный¹				
Непластованный (без кожи) кусками:				
отварной		—	—	140
»		—	—	187
»		—	—	234
жареный		—	—	129
»		—	—	173
»		—	—	211
Филе без кожи и костей:				
отварное		—	—	174
»		—	—	232
»		—	—	290
жареное		—	—	160
»		—	—	214
»		—	—	268
запеченное		—	—	160
»		—	—	214
»		—	—	268
Налим морской неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
припущенный		—	—	159
»		—	—	213
»		—	—	266
жареный		—	—	151
»		—	—	203
»		—	—	254
Филе налима необешкуренное, выпускаемое промышленностью:				
отварное		—	—	107
»		—	—	143
»		—	—	179
припущенное		—	—	104

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
60	—	—	132	10	119/125	20	100
60	—	—	166	10	149/156	20	125
38	—	—	—	—	87	14	75
38	—	—	—	—	116	14	100
38	—	—	—	—	145	14	125
38	—	—	—	—	80/89	16	75
38	—	—	—	—	107/119	16	100
38	—	—	—	—	131/149	16	125
50	—	—	99	12	87	14	75
50	—	—	132	12	116	14	100
50	—	—	165	12	145	14	125
50	—	—	91	12	80/89	16	75
50	—	—	122	12	107/119	16	100
50	—	—	152	12	134/149	16	125
50	—	—	91	12	80/89	16	75
50	—	—	122	12	107/119	16	100
50	—	—	152	12	134/149	16	125
39	—	—	—	—	97	23	75
39	—	—	—	—	130	23	100
39	—	—	—	—	162	23	125
39	—	—	—	—	92/97	23	75
39	—	—	—	—	124/130	23	100
39	—	—	—	—	155/162	23	125
3 ⁴	—	—	—	—	104	28	75
3 ⁴	—	—	—	—	139	28	100
3 ⁴	—	—	—	—	174	28	125
3 ⁴	—	—	—	—	101	26	75

	»	—	—	139
	»	—	—	174
жареное	»	—	—	95
	»	—	—	128
	»	—	—	160

Налим морской потрошенный обезглавленный¹

Непластованный кусками:				
	отварной	—	—	110
	»	—	—	147
	»	—	—	182
	припущенный	—	—	108
	»	—	—	144
	»	—	—	180
	жареный	—	—	102
	»	—	—	138
	»	—	—	172
Филе с кожей и реберными костями:				
	отварное	—	—	130
	»	—	—	174
	»	—	—	216
	припущенное	—	—	128
	»	—	—	171
	»	—	—	213
	жареное	—	—	121
	»	—	—	163
	»	—	—	204
Филе с кожей, без костей:				
	отварное	—	—	136
	»	—	—	181
	»	—	—	225
	припущенное	—	—	133
	»	—	—	178
	»	—	—	222
	жареное	—	—	126
	»	—	—	170
	»	—	—	212

Нельма неразделанная

Непластованная кусками:

3 ⁴	—	—	—	—	135	26	100
3 ⁴	—	—	—	—	169	26	125
3 ⁴	—	—	—	—	92/97	23	75
3 ⁴	—	—	—	—	124/130	23	100
3 ⁴	—	—	—	—	155/162	23	125

10	—	—	—	—	99	24	75
10	—	—	—	—	132	24	100
10	—	—	—	—	164	24	125
10	—	—	—	—	97	23	75
10	—	—	—	—	130	23	100
10	—	—	—	—	162	23	125
10	—	—	—	—	92/97	23	75
10	—	—	—	—	124/130	23	100
10	—	—	—	—	155/162	23	125

24	—	—	—	—	99	24	75
24	—	—	—	—	132	24	100
24	—	—	—	—	164	24	125
24	—	—	—	—	97	23	75
24	—	—	—	—	130	23	100
24	—	—	—	—	162	23	125
24	—	—	—	—	92/97	23	75
24	—	—	—	—	124/130	23	100
24	—	—	—	—	155/162	23	125

27	—	—	—	—	99	24	75
27	—	—	—	—	132	24	100
27	—	—	—	—	164	24	125
27	—	—	—	—	97	23	75
27	—	—	—	—	130	23	100
27	—	—	—	—	162	23	125
27	—	—	—	—	92/97	23	75
27	—	—	—	—	124/130	23	100
27	—	—	—	—	155/162	23	125

	1	2	3	4
отварная		—	—	136
»		—	—	181
»		—	—	226
припущенная		—	—	132
»		—	—	177
»		—	—	220
жареная		—	—	129
»		—	—	172
»		—	—	216
Филе с кожей и реберными костью:				
припущенное		138	34	149
»		185	34	200
»		230	34	249
жареное		135	34	146
»		180	34	195
»		226	34	244
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		149	39	157
»		200	39	210
»		249	39	262
жареное		146	39	153
»		195	39	205
»		244	39	257
Филе без кожи и костей:				
припущенное		160	43	165
»		214	43	222
»		267	43	276
жареное		156	43	162
»		209	43	216
»		261	43	271
жаренное в сухарях				
на рашпере		130	43	135
то же		174	43	180
»		214	43	222
жаренное без сухарей				
на рашпере		165	43	171
то же		219	43	227
»		274	43	284

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	91	18	75
31	—	—	—	—	122	18	100
31	—	—	—	—	152	18	125
31	—	—	—	—	89/94	20	75
31	—	—	—	—	119/125	20	100
31	—	—	—	—	149/156	20	125
39	—	—	102	11	91	18	75
39	—	—	137	11	122	18	100
39	—	—	171	11	152	18	125
39	—	—	100	11	89/94	20	75
39	—	—	134	11	119/125	20	100
39	—	—	167	11	149/156	20	125
42	—	—	107	15	91	18	75
42	—	—	144	15	122	18	100
42	—	—	179	15	152	18	125
42	—	—	105	15	89/94	20	75
42	—	—	140	15	119/125	20	100
42	—	—	175	15	149/156	20	125
45	—	—	112	19	91	18	75
45	—	—	151	19	122	18	100
45	—	—	188	19	152	18	125
45	—	—	110	19	89/94	20	75
45	—	—	147	19	119/125	20	100
45	—	—	184	19	149/156	20	125
45	—	—	91	19	74/91	18	75
45	—	—	122	19	99/122	18	100
45	—	—	151	19	122/152	18	125
45	—	—	116	19	94	20	75
45	—	—	154	19	125	20	100
45	—	—	193	19	156	20	125

Нототения мраморная

Филе необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:

отварное	—	—	101	5 ⁴
»	—	—	135	5 ⁴
»	—	—	168	5 ⁴
припущенное	—	—	99	5 ⁴
»	—	—	132	5 ⁴
»	—	—	164	5 ⁴
жареное	—	—	88	5 ⁴
»	—	—	119	5 ⁴
»	—	—	149	5 ⁴

Окунь морской потрошенный с головой

Непластованный кусками:

отварной	147	36 ⁶	—	—
»	195	36 ⁶	—	—
»	244	36 ⁶	—	—
припущенный	142	36 ⁶	—	—
»	191	36 ⁶	—	—
»	238	36 ⁶	—	—
жареный	139	36 ⁶	—	—
»	186	36 ⁶	—	—
»	233	36 ⁶	—	—
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное	168	44	—	—
»	223	44	—	—
»	279	44	—	—
припущенное	163	44	—	—
»	218	44	—	—
»	271	44	—	—
жареное	159	44	—	—
»	213	44	—	—
»	266	44	—	—
Филе с кожей, без костей:				
припущенное	172	47	—	—
»	230	47	—	—
»	287	47	—	—

—	—	—	—	96	22	75
—	—	—	—	128	22	100
—	—	—	—	160	22	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	84/89	16	75
—	—	—	—	113/119	16	100
—	—	—	—	142/149	16	125

154	39 ⁶	—	—	94	20	75
205	39 ⁶	—	—	125	20	100
256	39 ⁶	—	—	156	20	125
149	39 ⁶	—	—	91	18	75
200	39 ⁶	—	—	122	18	100
249	39 ⁶	—	—	152	18	125
146	39 ⁶	—	—	89/94	20	75
195	39 ⁶	—	—	119/125	20	100
244	39 ⁶	—	—	149/156	20	125

—	—	108	13 ⁷	94	20	75
—	—	144	13 ⁷	125	20	100
—	—	179	13 ⁷	156	20	125
—	—	105	13 ⁷	91	18	75
—	—	140	13 ⁷	122	18	100
—	—	175	13 ⁷	152	18	125
—	—	102	13 ⁷	89/94	20	75
—	—	137	13 ⁷	119/125	20	100
—	—	171	13 ⁷	149/156	20	125
—	—	107	15 ⁷	91	18	75
—	—	144	15 ⁷	122	18	100
—	—	179	15 ⁷	152	18	125

	1	2	3	4	5
жареное		168	47	—	—
»		225	47	—	—
»		281	47	—	—
запеченное		168	47	—	—
»		225	47	—	—
»		281	47	—	—
Филе без кожи и костей:					
припущенное		186	51	—	—
»		249	51	—	—
»		310	51	—	—
жареное		182	51	—	—
»		243	51	—	—
»		304	51	—	—
запеченное		182	51	—	—
»		243	51	—	—
»		304	51	—	—
Окунь морской потрошенный обезглавленный					
Непластованный кусками:					
отварной		113	17 ⁶	—	—
»		151	17 ⁶	—	—
»		188	17 ⁶	—	—
припущенный		110	17 ⁶	—	—
»		147	17 ⁶	—	—
»		183	17 ⁶	—	—
жареный		107	17 ⁶	—	—
»		143	17 ⁶	—	—
»		180	17 ⁶	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		129	27	—	—
»		171	27	—	—
»		214	27	—	—
припущенное		125	27	—	—
»		167	27	—	—
»		208	27	—	—
жареное		122	27	—	—
»		163	27	—	—
»		204	27	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	105	15 ⁷	89/94	20	75
—	—	140	15 ⁷	119/125	20	100
—	—	175	15 ⁷	149/156	20	125
—	—	105	15 ⁷	89/94	20	75
—	—	140	15 ⁷	119/125	20	100
—	—	175	15 ⁷	149/156	20	125
—	—	112	19 ⁷	91	18	75
—	—	151	19 ⁷	122	18	100
—	—	188	19 ⁷	152	18	125
—	—	110	19 ⁷	89/94	20	75
—	—	147	19 ⁷	119/125	20	100
—	—	184	19 ⁷	149/156	20	125
—	—	110	19 ⁷	89/94	20	75
—	—	147	19 ⁷	119/125	20	100
—	—	184	19 ⁷	149/156	20	125
115	18 ⁶	—	—	94	20	75
152	18 ⁶	—	—	125	20	100
190	18 ⁶	—	—	156	20	125
111	18 ⁶	—	—	91	18	75
149	18 ⁶	—	—	122	18	100
185	18 ⁶	—	—	152	18	125
109	18 ⁶	—	—	89/94	20	75
145	18 ⁶	—	—	119/125	20	100
182	18 ⁶	—	—	149/156	20	125
—	—	108	13 ⁷	94	20	75
—	—	144	13 ⁷	125	20	100
—	—	179	13 ⁷	156	20	125
—	—	105	13 ⁷	91	18	75
—	—	140	13 ⁷	122	18	100
—	—	175	13 ⁷	152	18	125
—	—	102	13 ⁷	89/94	20	75
—	—	137	13 ⁷	119/125	20	100
—	—	171	13 ⁷	149/156	20	125

Филе с кожей, без костей:			
припущенное	130	30	—
»	174	30	—
»	217	30	—
жареное	127	30	—
»	170	30	—
»	213	30	—
запеченное	127	30	—
»	170	30	—
»	213	30	—
Филе без кожи и костей:			
припущенное	138	34	—
»	185	34	—
»	230	34	—
жареное	135	34	—
»	180	34	—
»	226	34	—
жаренное во фритюре	102	34	—
»	139	34	—
»	174	34	—
запеченное	135	34	—
»	180	34	—
»	226	34	—
Филе окуня морского, необесшкур- ренное, выпускаемое промыш- ленностью:			
отварное	—	—	100
»	—	—	133
»	—	—	166
припущенное	—	—	97
»	—	—	130
»	—	—	162
жареное	—	—	95
»	—	—	127
»	—	—	159
жаренное во фритюре	—	—	71
»	—	—	98
»	—	—	122
Окунь морской потрошенный обез- главленный, соленый			
Непластованный кусками:			
отварной	105	14	—

—	—	—	107	15 ⁷	91	18	75
—	—	—	144	15 ⁷	122	18	100
—	—	—	179	15 ⁷	152	18	125
—	—	—	105	15 ⁷	89/94	20	75
—	—	—	140	15 ⁷	119/125	20	100
—	—	—	175	15 ⁷	149/156	20	125
—	—	—	105	15 ⁷	89/94	20	75
—	—	—	140	15 ⁷	119/125	20	100
—	—	—	175	15 ⁷	149/156	20	125

—	—	—	112	19 ⁷	91	18	75
—	—	—	151	19 ⁷	122	18	100
—	—	—	188	19 ⁷	152	18	125
—	—	—	110	19 ⁷	89/94	20	75
—	—	—	147	19 ⁷	119/125	20	100
—	—	—	184	19 ⁷	149/156	20	125
—	—	—	83	19 ⁷	67/89	16	75
—	—	—	114	19 ⁷	92/119	16	100
—	—	—	142	19 ⁷	115/149	16	125
—	—	—	110	19 ⁷	89/94	20	75
—	—	—	147	19 ⁷	119/125	20	100
—	—	—	184	19 ⁷	149/156	20	125

6 ⁴	—	—	—	—	94	20	75
6 ⁴	—	—	—	—	125	20	100
6 ⁴	—	—	—	—	156	20	125
6 ⁴	—	—	—	—	91	18	75
6 ⁴	—	—	—	—	122	18	100
6 ⁴	—	—	—	—	152	18	125
6 ⁴	—	—	—	—	89/94	20	75
6 ⁴	—	—	—	—	119/125	20	100
6 ⁴	—	—	—	—	149/156	20	125
6 ⁴	—	—	—	—	67/89	16	75
6 ⁴	—	—	—	—	92/119	16	100
6 ⁴	—	—	—	—	115/149	16	125

—	105	14	—	—	90	17	75
---	-----	----	---	---	----	----	----

	1	2	3	4	5
отварной		140	14	—	—
»		176	14	—	—
жареный		93	14	—	—
»		124	14	—	—
»		156	14	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		118	24	—	—
»		158	24	—	—
»		199	24	—	—
жареное		104	24	—	—
»		139	24	—	—
»		174	24	—	—
запеченное		104	24	—	—
»		139	24	—	—
»		174	24	—	—
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		123	27	—	—
»		164	27	—	—
»		207	27	—	—
жареное		108	27	—	—
»		145	27	—	—
»		181	27	—	—
запеченное		108	27	—	—
»		145	27	—	—
»		181	27	—	—

Окунь морской неразделанный

Непластованный кусками:

отварной		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
припущенный		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареный		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
140	14	—	—	120	17	100
176	14	—	—	151	17	125
93	14	—	—	80/89	16	75
124	14	—	—	107/119	16	100
156	14	—	—	134/149	16	125
118	24	—	—	90	17	75
158	24	—	—	120	17	100
199	24	—	—	151	17	125
104	24	—	—	79/88	15	75
139	24	—	—	106/118	15	100
174	24	—	—	132/147	15	125
104	24	—	—	79/88	15	75
139	24	—	—	106/118	15	100
174	24	—	—	132/147	15	125
125	28	—	—	90	17	75
167	28	—	—	120	17	100
210	28	—	—	151	17	125
110	28	—	—	79/88	15	75
147	28	—	—	106/118	15	100
183	28	—	—	132/147	15	125
110	28	—	—	79/88	15	75
147	28	—	—	106/118	15	100
183	28	—	—	132/147	15	125
177	47	98	4	94	20	75
236	47	130	4	125	20	100
294	47	163	4	156	20	125
172	47	95	4	91	18	75
230	47	127	4	122	18	100
287	47	158	4	152	18	125
168	47	93	4	89/94	20	75
225	47	124	4	119/125	20	100
281	47	155	4	149/156	20	125

жаренный во фритюре	—	—	—
»	—	—	—
»	—	—	—
Омуль неразделанный¹			
Целый, с головой:			
жареный	—	—	106
»	—	—	143
»	—	—	179
жаренный во фритюре	—	—	83
»	—	—	114
»	—	—	142
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
припущенный	—	—	136
»	—	—	181
»	—	—	226
жареный	—	—	125
»	—	—	168
»	—	—	210
жаренный во фритюре	—	—	97
»	—	—	133
»	—	—	167
Филе с кожей и реберными костью:			
припущенное	—	—	149
»	—	—	198
»	—	—	248
жареное	—	—	137
»	—	—	184
»	—	—	230
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	157
»	—	—	208
»	—	—	260

—	126	47	—	—	67/89	16	75
—	174	47	—	—	92/119	16	100
—	217	47	—	—	115/149	16	125

19	—	—	—	—	86/91	18	75
19	—	—	—	—	116/122	18	100
19	—	—	—	—	145/152	18	125
19	—	—	—	—	67/89	16	75
19	—	—	—	—	92/119	16	100
19	—	—	—	—	115/149	16	125

31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	94	20	75
31	—	—	—	—	125	20	100
31	—	—	—	—	156	20	125
31	—	—	—	—	86/91	18	75
31	—	—	—	—	116/122	18	100
31	—	—	—	—	145/152	18	125
31	—	—	—	—	67/89	16	75
31	—	—	—	—	92/119	16	100
31	—	—	—	—	115/149	16	125

37	—	—	100	6	94	20	75
37	—	—	133	6	125	20	100
37	—	—	166	6	156	20	125
37	—	—	91	6	86/91	18	75
37	—	—	123	6	116/122	18	100
37	—	—	154	6	145/152	18	125

40	—	—	103	9	94	20	75
40	—	—	137	9	125	20	100
40	—	—	171	9	156	20	125

	1	2	3	4
жареное		—	—	148
»		—	—	198
»		—	—	248
жаренное во фритюре		—	—	115
»		—	—	158
»		—	—	197
запеченное		—	—	148
»		—	—	198
»		—	—	248
Филе без кожи и костей:				
припущенное		—	—	168
»		—	—	223
»		—	—	279
жареное		—	—	159
»		—	—	213
»		—	—	266
жаренное во фритюре		—	—	123
»		—	—	170
»		—	—	211
запеченное		—	—	159
»		—	—	213
»		—	—	266
Палтус чернокорый потрошенный с головой¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	145
»		—	—	192
»		—	—	240
припущенный		—	—	140
»		—	—	188
»		—	—	234
жареный		—	—	132
»		—	—	178
»		—	—	223
жаренный во фритюре		—	—	103
»		—	—	142
»		—	—	177
запеченный		—	—	132
»		—	—	178
»		—	—	223

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
40	—	—	98	9	89/94	20	75
40	—	—	131	9	119/125	20	100
40	—	—	164	9	149/156	20	125
40	—	—	76	9	69/91	18	75
40	—	—	104	9	95/122	18	100
40	—	—	130	9	118/152	18	125
40	—	—	98	9	89/94	20	75
40	—	—	131	9	119/125	20	100
40	—	—	164	9	149/156	20	125
44	—	—	108	13	94	20	75
44	—	—	144	13	125	20	100
44	—	—	179	13	156	20	125
44	—	—	102	13	89/94	20	75
44	—	—	137	13	119/125	20	100
44	—	—	171	13	149/156	20	125
44	—	—	79	13	69/91	18	75
44	—	—	109	13	95/122	18	100
44	—	—	136	13	118/152	18	125
44	—	—	102	13	89/94	20	75
44	—	—	137	13	119/125	20	100
44	—	—	171	13	149/156	20	125
35	—	—	—	—	94	20	75
35	—	—	—	—	125	20	100
35	—	—	—	—	156	20	125
35	—	—	—	—	91	18	75
35	—	—	—	—	122	18	100
35	—	—	—	—	152	18	125
35	—	—	—	—	86/91	18	75
35	—	—	—	—	116/122	18	100
35	—	—	—	—	145/152	18	125
35	—	—	—	—	67/89	16	75
35	—	—	—	—	92/119	16	100
35	—	—	—	—	115/149	16	125
35	—	—	—	—	86/91	18	75
35	—	—	—	—	116/122	18	100
35	—	—	—	—	145/152	18	125

жаренный в сухарях	—	—	111
на рашпере	—	—	148
то же	—	—	183
»	—	—	
Палтус чернокорый (кроме корейского и китайского) потрошенный обезглавленный¹			
Непластованный кусками:			
припущенный	—	—	98
»	—	—	131
»	—	—	163
жареный	—	—	92
»	—	—	125
»	—	—	156
жаренный во фритюре	—	—	72
»	—	—	99
»	—	—	124
Палтус белокорый потрошенный с головой¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	127
»	—	—	169
»	—	—	211
припущенный	—	—	123
»	—	—	165
»	—	—	205
жареный	—	—	116
»	—	—	157
»	—	—	196
Филе палтуса необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:			
припущенное	—	—	99
»	—	—	133
»	—	—	165
жареное	—	—	93
»	—	—	126
»	—	—	158
жаренное во фритюре	—	—	73
»	—	—	100
»	—	—	125

Палья неразделанная¹

Непластованная кусками:

35	—	—	—	—	72/89	16	75
35	—	—	—	—	96/119	16	100
35	—	—	—	—	119/149	16	125

7	—	—	—	—	91	18	75
7	—	—	—	—	122	18	100
7	—	—	—	—	152	18	125
7	—	—	—	—	86/91	18	75
7	—	—	—	—	116/122	18	100
7	—	—	—	—	145/152	18	125
7	—	—	—	—	67/89	16	75
7	—	—	—	—	92/119	16	100
7	—	—	—	—	115/149	16	125

26	—	—	—	—	94	20	75
26	—	—	—	—	125	20	100
26	—	—	—	—	156	20	125
26	—	—	—	—	91	18	75
26	—	—	—	—	122	18	100
26	—	—	—	—	152	18	125
26	—	—	—	—	86/91	18	75
26	—	—	—	—	116/122	18	100
26	—	—	—	—	145/152	18	125

8 ⁺	—	—	—	—	91	18	75
8 ⁺	—	—	—	—	122	18	100
8 ⁺	—	—	—	—	152	18	125
8 ⁺	—	—	—	—	86/91	18	75
8 ⁺	—	—	—	—	116/122	18	100
8 ⁺	—	—	—	—	145/152	18	125
8 ⁺	—	—	—	—	67/89	16	75
8 ⁺	—	—	—	—	92/119	16	100
8 ⁺	—	—	—	—	115/149	16	125

	1	2	3	4	5
отварная		—	—	132	29
»		—	—	176	29
»		—	—	220	29
припущенная		—	—	128	29
»		—	—	172	29
»		—	—	214	29
жареная		—	—	125	29
»		—	—	168	29
»		—	—	210	29
Филе с кожей и реберными костью:					
отварное		—	—	147	36
»		—	—	195	36
»		—	—	244	36
припущенное		—	—	142	36
»		—	—	191	36
»		—	—	238	36
жареное		—	—	139	36
»		—	—	186	36
»		—	—	233	36
Филе с кожей, без костей:					
отварное		—	—	157	40
»		—	—	208	40
»		—	—	260	40
припущенное		—	—	152	40
»		—	—	203	40
»		—	—	253	40
жареное		—	—	148	40
»		—	—	198	40
»		—	—	248	40
запеченное		—	—	148	40
»		—	—	198	40
»		—	—	248	40
Парусник неразделанный¹					
Непластованный кусками:					
отварной		—	—	121	22
»		—	—	160	22
»		—	—	200	22
жареный		—	—	114	22

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	101	7	94	20	75
—	—	134	7	125	20	100
—	—	168	7	156	20	125
—	—	98	7	91	18	75
—	—	131	7	122	18	100
—	—	163	7	152	18	125
—	—	96	7	89/94	20	75
—	—	128	7	119/125	20	100
—	—	160	7	149/156	20	125
—	—	106	11	94	20	75
—	—	140	11	125	20	100
—	—	175	11	156	20	125
—	—	102	11	91	18	75
—	—	137	11	122	18	100
—	—	171	11	152	18	125
—	—	100	11	89/94	20	75
—	—	134	11	119/125	20	100
—	—	167	11	149/156	20	125
—	—	100	11	89/94	20	75
—	—	134	11	119/125	20	100
—	—	167	11	149/156	20	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	89/94	20	75

»	—	—	153
»	—	—	191
Пелагида (кроме океанической) неразделанная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	145
»	—	—	192
»	—	—	240
жареная	—	—	137
»	—	—	183
»	—	—	229
Пелингас неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	149
»	—	—	198
»	—	—	248
жареный	—	—	141
»	—	—	189
»	—	—	237
Пелядь (сырок) неразделанная¹			
Непластованная кусками:			
отварная	—	—	134
»	—	—	179
»	—	—	223
припущенная	—	—	130
»	—	—	174
»	—	—	217
жареная	—	—	127
»	—	—	170
»	—	—	213
запеченная	—	—	127
»	—	—	170
»	—	—	213
Петух морской неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	147

22	—	—	—	—	119/125	20	100
22	—	—	—	—	149/156	20	125

35	—	—	—	—	94	20	75
35	—	—	—	—	125	20	100
35	—	—	—	—	156	20	125
35	—	—	—	—	89/94	20	75
35	—	—	—	—	119/125	20	100
35	—	—	—	—	149/156	20	125

37	—	—	—	—	94	20	75
37	—	—	—	—	125	20	100
37	—	—	—	—	156	20	125
37	—	—	—	—	89/94	20	75
37	—	—	—	—	119/125	20	100
37	—	—	—	—	149/156	20	125

30	—	—	—	—	94	20	75
30	—	—	—	—	125	20	100
30	—	—	—	—	156	20	125
30	—	—	—	—	91	18	75
30	—	—	—	—	122	18	100
30	—	—	—	—	152	18	125
30	—	—	—	—	89/94	20	75
30	—	—	—	—	119/125	20	100
30	—	—	—	—	149/156	20	125
30	—	—	—	—	89/94	20	75
30	—	—	—	—	119/125	20	100
30	—	—	—	—	149/156	20	125

36	—	—	—	—	94	20	75
----	---	---	---	---	----	----	----

	1	2	3	4
отварной		—	—	195
»		—	—	244
жареный		—	—	139
»		—	—	186
»		—	—	233
Пикша неразделанная (см. треска неразделанная)				
Пикша потрошенная обезглавленная (см. треска потрошенная обезглавленная)				
Пристипома неразделанная¹				
Целая без головы:				
отварная		—	—	146
»		—	—	195
»		—	—	244
припущенная		—	—	142
»		—	—	190
»		—	—	237
жареная		—	—	132
»		—	—	178
»		—	—	224
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	157
»		—	—	210
»		—	—	262
припущенная		—	—	153
»		—	—	205
»		—	—	257
жареная		—	—	138
»		—	—	186
»		—	—	233
Путассу неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	131
»		—	—	176

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
36	—	—	—	—	125	20	100
36	—	—	—	—	156	20	125
36	—	—	—	—	89/94	20	75
36	—	—	—	—	119/125	20	100
36	—	—	—	—	149/156	20	125
41	—	—	—	—	86	13	75
41	—	—	—	—	115	13	100
41	—	—	—	—	144	13	125
41	—	—	—	—	84	11	75
41	—	—	—	—	112	11	100
41	—	—	—	—	140	11	125
41	—	—	—	—	78,83	10	75
41	—	—	—	—	105,111	10	100
41	—	—	—	—	132/139	10	125
42	—	—	—	—	91	18	75
42	—	—	—	—	122	18	100
42	—	—	—	—	152	18	125
42	—	—	—	—	89	16	75
42	—	—	—	—	119	16	100
42	—	—	—	—	149	16	125
42	—	—	—	—	80/85	12	75
42	—	—	—	—	108/114	12	100
42	—	—	—	—	135/142	12	125
33	—	—	—	—	88	15	75
33	—	—	—	—	118	15	100

	»	—	—	219
припущенный		—	—	131
	»	—	—	176
	»	—	—	219
жареный		—	—	125
	»	—	—	169
	»	—	—	212
жаренный во фритюре		—	—	100
	»	—	—	137
	»	—	—	172
Пыжьян неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
	отварной	—	—	134
	»	—	—	179
	»	—	—	223
	жареный	—	—	127
	»	—	—	170
	»	—	—	213
Рыбец каспийский неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
	отварной	—	—	140
	»	—	—	187
	»	—	—	233
	жареный	—	—	133
	»	—	—	178
	»	—	—	222
	запеченный	—	—	133
	»	—	—	178
	»	—	—	222
Ряпушка беломорская и сибирская неразделанная¹				
Целая, с головой:				
	припущенная	—	—	106
	»	—	—	142
	»	—	—	177
	жареная	—	—	103
	»	—	—	138
	»	—	—	173
Сабля-рыба (океаническая) неразделанная¹				

33	—	—	—	—	147	15	125
33	—	—	—	—	88	15	75
33	—	—	—	—	118	15	100
33	—	—	—	—	147	15	125
33	—	—	—	—	84/89	16	75
33	—	—	—	—	113/119	16	100
33	—	—	—	—	142/149	16	125
33	—	—	—	—	67/89	16	75
33	—	—	—	—	92/119	16	100
33	—	—	—	—	115/149	16	125

30	—	—	—	—	94	20	75
30	—	—	—	—	125	20	100
30	—	—	—	—	156	20	125
30	—	—	—	—	89/94	20	75
30	—	—	—	—	119/125	20	100
30	—	—	—	—	149/156	20	125

33	—	—	—	—	94	20	75
33	—	—	—	—	125	20	100
33	—	—	—	—	156	20	125
33	—	—	—	—	89/94	20	75
33	—	—	—	—	119/125	20	100
33	—	—	—	—	149/156	20	125
33	—	—	—	—	89/94	20	75
33	—	—	—	—	119/125	20	100
33	—	—	—	—	149/156	20	125

14	—	—	—	—	91	18	75
14	—	—	—	—	122	18	100
14	—	—	—	—	152	18	125
14	—	—	—	—	89/94	20	75
14	—	—	—	—	119/125	20	100
14	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	125
»		—	—	167
»		—	—	208
жареная		—	—	119
»		—	—	159
»		—	—	199
Сабля-рыба океаническая потроше- ная обезглавленная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	102
»		—	—	136
»		—	—	170
припущенная		—	—	102
»		—	—	136
»		—	—	170
жареная		—	—	97
»		—	—	129
»		—	—	162
Сабля-рыба океаническая черная (угольщик) неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	134
»		—	—	179
»		—	—	225
припущенная		—	—	133
»		—	—	178
»		—	—	222
жареная		—	—	127
»		—	—	170
»		—	—	215
Филе с кожей и реберными костью:				
отварное		—	—	161
»		—	—	214
»		—	—	270
припущенное		—	—	159
»		—	—	213

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
25	—	—	—	—	94	20	75
25	—	—	—	—	125	20	100
25	—	—	—	—	156	20	125
25	—	—	—	—	89/94	20	75
25	—	—	—	—	119/125	20	100
25	—	—	—	—	149/156	20	125
8	—	—	—	—	94	20	75
8	—	—	—	—	125	20	100
8	—	—	—	—	156	20	125
8	—	—	—	—	94	20	75
8	—	—	—	—	125	20	100
8	—	—	—	—	156	20	125
8	—	—	—	—	89/94	20	75
8	—	—	—	—	119/125	20	100
8	—	—	—	—	149/156	20	125
33	—	—	—	—	90	17	75
33	—	—	—	—	120	17	100
33	—	—	—	—	151	17	125
33	—	—	—	—	89	16	75
33	—	—	—	—	119	16	100
33	—	—	—	—	149	16	125
33	—	—	—	—	85/90	17	75
33	—	—	—	—	114/120	17	100
33	—	—	—	—	144/151	17	125
44	—	—	—	—	90	17	75
44	—	—	—	—	120	17	100
44	—	—	—	—	151	17	125
44	—	—	—	—	89	16	75
44	—	—	—	—	119	16	100

	»	—	—	266
жареное		—	—	152
	»	—	—	204
	»	—	—	257
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	167
	»	—	—	222
	»	—	—	280
припущенное		—	—	165
	»	—	—	220
	»	—	—	276
жареное		—	—	157
	»	—	—	211
	»	—	—	267
Сабля-рыба океаническая черная (угольщик) потрошенная обезглавленная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	99
	»	—	—	132
	»	—	—	166
припущенная		—	—	98
	»	—	—	131
	»	—	—	164
жареная		—	—	93
	»	—	—	125
	»	—	—	158
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		—	—	115
	»	—	—	154
	»	—	—	194
припущенное		—	—	114
	»	—	—	153
	»	—	—	191
жареное		—	—	109
	»	—	—	146
	»	—	—	185
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	118
	»	—	—	158

44	—	—	—	—	149	16	125
44	—	—	—	—	85/90	17	75
44	—	—	—	—	114/120	17	100
44	—	—	—	—	144/151	17	125

46	—	—	—	—	90	17	75
46	—	—	—	—	120	17	100
46	—	—	—	—	151	17	125
46	—	—	—	—	89	16	75
46	—	—	—	—	119	16	100
46	—	—	—	—	149	16	125
46	—	—	—	—	85/90	17	75
46	—	—	—	—	114/120	17	100
46	—	—	—	—	144/151	17	125

9	—	—	—	—	90	17	75
9	—	—	—	—	120	17	100
9	—	—	—	—	151	17	125
9	—	—	—	—	89	16	75
9	—	—	—	—	119	16	100
9	—	—	—	—	149	16	125
9	—	—	—	—	85/90	17	75
9	—	—	—	—	114/120	17	100
9	—	—	—	—	144/151	17	125

22	—	—	—	—	90	17	75
22	—	—	—	—	120	17	100
22	—	—	—	—	151	17	125
22	—	—	—	—	89	16	75
22	—	—	—	—	119	16	100
22	—	—	—	—	149	16	125
22	—	—	—	—	85/90	17	75
22	—	—	—	—	114/120	17	100
22	—	—	—	—	144/151	17	125

24	—	—	—	—	90	17	75
24	—	—	—	—	120	17	100

	1	2	3	4	5
отварное	—	—	—	199	24
припущенное	—	—	—	117	24
»	—	—	—	157	24
»	—	—	—	196	24
жареное	—	—	—	112	24
»	—	—	—	150	24
»	—	—	—	189	24

Сазан неразделанный

Неиластованный кусками:

отварной	159	41	—	—
»	212	41	—	—
»	264	41	—	—
жареный	151	41	—	—
»	202	41	—	—
»	253	41	—	—

Филе с кожей и реберными костями:

отварное	177	47	—	—
»	236	47	—	—
»	294	47	—	—
припущенное	172	47	—	—
»	230	47	—	—
»	287	47	—	—
жареное	168	47	—	—
»	225	47	—	—
»	281	47	—	—

Филе с кожей, без костей:

припущенное	186	51	—	—
»	249	51	—	—
»	310	51	—	—
жареное	182	51	—	—
»	243	51	—	—
»	304	51	—	—
запеченное	182	51	—	—
»	243	51	—	—
»	304	51	—	—

Филе сазана, выпускаемое промышленностью:

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	151	17	125
—	—	—	—	89	16	75
—	—	—	—	119	16	100
—	—	—	—	149	16	125
—	—	—	—	85/90	17	75
—	—	—	—	114/120	17	100
—	—	—	—	144/151	17	125
165	43	—	—	94	20	75
219	43	—	—	125	20	100
274	43	—	—	156	20	125
156	43	—	—	89/94	20	75
209	43	—	—	119/125	20	100
261	43	—	—	149/156	20	125
192	51	109	14	94	20	75
255	51	145	14	125	20	100
318	51	181	14	156	20	125
186	51	106	14	91	18	75
249	51	142	14	122	18	100
310	51	177	14	152	18	125
182	51	103	14	89/94	20	75
243	51	138	14	119/125	20	100
304	51	173	14	149/156	20	125
202	55	115	21	91	18	75
271	55	154	21	122	18	100
338	55	192	21	152	18	125
198	55	113	21	89/94	20	75
264	55	151	21	119/125	20	100
331	55	189	21	149/156	20	125
198	55	113	21	89/94	20	75
264	55	151	21	119/125	20	100
331	55	189	21	149/156	20	125

припущенное	---	---	99
»	---	---	133
»	---	---	165
жареное	---	---	97
»	---	---	129
»	---	---	162
запеченное	---	---	97
»	---	---	129
»	---	---	162

Сайда неразделанная¹

Целая, с головой:			
припущенная	---	---	111
»	---	---	147
»	---	---	184
жареная	---	---	108
»	---	---	146
»	---	---	182
жаренная во фритюре	---	---	76
»	---	---	104
»	---	---	132
Целая, без головы:			
припущенная	---	---	134
»	---	---	179
»	---	---	223
жареная	---	---	131
»	---	---	177
»	---	---	221
жаренная во фритюре	---	---	93
»	---	---	126
»	---	---	160

Сайда обезглавленная потрошенная крупная (см. треска потрошенная обезглавленная крупная)

Сайда неразделанная мелкая (см. треска неразделанная мелкая)

Филе сайды необесшкурненное, выпускаемое промышленностью:
отварное

--- --- 99

8^4	---	---	---	---	91	18	75
8^4	---	---	---	---	122	18	100
8^4	---	---	---	---	152	18	125
8^4	---	---	---	---	89/94	20	75
8^4	---	---	---	---	119/125	20	100
8^4	---	---	---	---	149/156	20	125
8^4	---	---	---	---	89/94	20	75
8^4	---	---	---	---	119/125	20	100
8^4	---	---	---	---	149/156	20	125

15^3	---	---	---	---	94	20	75
15^3	---	---	---	---	125	20	100
15^3	---	---	---	---	156	20	125
15^3	---	---	---	---	92/97	23	75
15^3	---	---	---	---	124/130	23	100
15^3	---	---	---	---	155/162	23	125
15^3	---	---	---	---	65/90	17	75
15^3	---	---	---	---	88/120	17	100
15^3	---	---	---	---	112/151	17	125
30^3	---	---	---	---	94	20	75
30^3	---	---	---	---	125	20	100
30^3	---	---	---	---	156	20	125
30^3	---	---	---	---	92/97	23	75
30^3	---	---	---	---	124/130	23	100
30^3	---	---	---	---	155/162	23	125
30^3	---	---	---	---	65/90	17	75
30^3	---	---	---	---	88/120	17	100
30^3	---	---	---	---	112/151	17	125

4^4	---	---	---	---	95	21	75
-------	-----	-----	-----	-----	----	----	----

	1	2	3	4
отварное		—	—	132
»		—	—	165
припущенное		—	—	95
»		—	—	127
»		—	—	158
жареное		—	—	93
»		—	—	124
»		—	—	155
Сардины мексиканские, марокканские неразделанные¹				
Целые, без головы:				
отварные, припущенные		—	—	144
»		—	—	194
»		—	—	241
жареные		—	—	137
»		—	—	184
»		—	—	230
Целые, с головой:				
отварные, припущенные		—	—	123
»		—	—	165
»		—	—	205
жареные		—	—	116
»		—	—	157
»		—	—	196
Сардины (кроме мексиканских и марокканских) неразделанные¹				
Непластованные:				
отварные		—	—	138
»		—	—	185
»		—	—	230
жареные		—	—	130
»		—	—	176
»		—	—	220
Сардинелла неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная		—	—	128

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
4 ⁴	—	—	—	—	127	21	100
4 ⁴	—	—	—	—	158	21	125
4 ⁴	—	—	—	—	91	18	75
4 ⁴	—	—	—	—	122	18	100
4 ⁴	—	—	—	—	152	18	125
4 ⁴	—	—	—	—	89/94	20	75
4 ⁴	—	—	—	—	119/125	20	100
4 ⁴	—	—	—	—	149/156	20	125
37	—	—	—	—	91	18	75
37	—	—	—	—	122	18	100
37	—	—	—	—	152	18	125
37	—	—	—	—	86/91	18	75
37	—	—	—	—	116/122	18	100
37	—	—	—	—	145/152	18	125
26	—	—	—	—	91	18	75
26	—	—	—	—	122	18	100
26	—	—	—	—	152	18	125
26	—	—	—	—	86/91	18	75
26	—	—	—	—	116/122	18	100
26	—	—	—	—	145/152	18	125
34	—	—	—	—	91	18	75
34	—	—	—	—	122	18	100
34	—	—	—	—	152	18	125
34	—	—	—	—	86/91	18	75
34	—	—	—	—	116/122	18	100
34	—	—	—	—	145/152	18	125
32	—	—	—	—	87	14	75

	—	—	171
»	—	—	213
припущенная	—	—	125
»	—	—	168
»	—	—	209
жареная	—	—	118
»	—	—	159
»	—	—	199
жаренная во фритюре	—	—	99
»	—	—	135
»	—	—	169
Сардинопс неразделанный¹			
Целый, без головы:			
жареный	—	—	137
»	—	—	184
»	—	—	230
Сельдь неразделанная¹			
Целая, с головой:			
отварная	—	—	118
»	—	—	156
»	—	—	195
жареная	—	—	108
»	—	—	145
»	—	—	181
жаренная во фритюре	—	—	84
»	—	—	115
»	—	—	144
Целая, без головы:			
отварная	—	—	145
»	—	—	192
»	—	—	240
жареная	—	—	132
»	—	—	178
»	—	—	223
жаренная во фритюре	—	—	103
»	—	—	142
»	—	—	177
жаренная в сухарях на рашпере	—	—	111
»	—	—	148
»	—	—	183
жаренная без сухарей на рашпере	—	—	140
»	—	—	188

32	—	—	—	—	116	14	100
32	—	—	—	—	145	14	125
32	—	—	—	—	85	12	75
32	—	—	—	—	114	12	100
32	—	—	—	—	142	12	125
32	—	—	—	—	80/85	12	75
32	—	—	—	—	108/114	12	100
32	—	—	—	—	135/142	12	125
32	—	—	—	—	67/89	16	75
32	—	—	—	—	92/119	16	100
32	—	—	—	—	115/149	16	125

37	—	—	—	—	86/91	18	75
37	—	—	—	—	116/122	18	100
37	—	—	—	—	145/152	18	125

20	—	—	—	—	94	20	75
20	—	—	—	—	125	20	100
20	—	—	—	—	156	20	125
20	—	—	—	—	86/91	18	75
20	—	—	—	—	116/122	18	100
20	—	—	—	—	145/152	18	125
20	—	—	—	—	67/89	16	75
20	—	—	—	—	92/119	16	100
20	—	—	—	—	115/149	16	125

35	—	—	—	—	94	20	75
35	—	—	—	—	125	20	100
35	—	—	—	—	156	20	125
35	—	—	—	—	86/91	18	75
35	—	—	—	—	116/122	18	100
35	—	—	—	—	145/152	18	125
35	—	—	—	—	67/89	16	75
35	—	—	—	—	92/119	16	100
35	—	—	—	—	115/149	16	125
35	—	—	—	—	72/89	16	75
35	—	—	—	—	96/119	16	100
35	—	—	—	—	119/149	16	125
35	—	—	—	—	91	18	75
35	—	—	—	—	122	18	100

	1	2	3	4	5
жаренная без сухарей на рашпере		—	-	234	35
Филе без кожи и костей:					
жареное		—	—	156	45
»		—	—	211	45
»		—	—	264	45
жаренное во фригюре		—	—	122	45
»		—	—	167	45
»		—	—	209	45
запеченное		—	—	162	45
»		—	—	216	45
»		—	—	271	45
Сериолелла неразделанная¹					
Непластованная кусками:					
припущенная		-	—	165	45
»		—	—	222	45
»		—	—	276	45
жареная		—	—	155	45
»		—	—	207	45
»		-	—	262	45
Филе с кожей и реберными костью:					
припущенное		—	-	190	52
»		—	—	254	52
»		—	—	317	52
жареное		—	—	177	52
»		—	—	238	52
»		—	—	300	52
Сиг амурский неразделанный¹					
Целый, с головой:					
отварной		—	—	118	20
»		—	—	156	20
»		—	—	195	20
жареный		—	—	108	20
»		—	—	145	20
»		—	—	181	20
жаренный во фритюре		—	—	84	20
»		—	—	115	20

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	67/89	16	75
—	—	—	—	92/119	16	100
—	—	—	—	115/149	16	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	85/90	17	75
—	—	—	—	114/120	17	100
—	—	—	—	144/151	17	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	85/90	17	75
—	—	—	—	114/120	17	100
—	—	—	—	144/151	17	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	67/89	16	75
—	—	—	—	92/119	16	100

»	—	—	144
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	134
»	—	—	179
»	—	—	223
припущенный	—	—	130
»	—	—	174
»	—	—	217
жареный	—	—	123
»	—	—	166
»	—	—	207
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	—	—	157
»	—	—	208
»	—	—	260
припущенное	—	—	157
»	—	—	208
»	—	—	260
жареное	—	—	143
»	—	—	193
»	—	—	242
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	168
»	—	—	223
»	—	—	279
жареное	—	—	154
»	—	—	207
»	—	—	259
жаренное во фритюре	—	—	120
»	—	—	164
»	—	—	205
Филе без кожи и костей:			
припущенное	—	—	177
»	—	—	236
»	—	—	294
жареное	—	—	162
»	—	—	219
»	—	—	274
жаренное во фритюре	—	—	126
»	—	—	174
»	—	—	217
жаренное в сухарях на рашпере	—	—	136

20	---	---	---	---	115/149	16	125
30	-	--	---	--	94	20	75
30	---	--	---	--	125	20	100
30	---	--	---	--	156	20	125
30	-	---	---	---	91	18	75
30	-	---	---	---	122	18	100
30	---	---	---	---	152	18	125
30	---	---	---	---	86/91	18	75
30	---	---	---	---	116/122	18	100
30	---	---	---	---	145/152	18	125
40	---	---	104	10	94	20	75
40	---	---	139	10	125	20	100
40	---	---	173	10	156	20	125
40	---	---	104	10	94	20	75
40	---	---	139	10	125	20	100
40	---	---	173	10	156	20	125
40	---	---	96	10	86/91	18	75
40	---	---	129	10	116/122	18	100
40	---	---	161	10	145/152	18	125
44	---	---	109	14	94	20	75
44	---	---	145	14	125	20	100
44	---	---	181	14	156	20	125
44	---	---	100	14	86/91	18	75
44	---	---	135	14	116/122	18	100
44	---	---	169	14	145/152	18	125
44	---	---	78	14	67/89	16	75
44	---	---	107	14	92/119	16	100
44	---	---	134	14	115/149	16	125
47	---	---	113	17	94	20	75
47	---	---	151	17	125	20	100
47	---	---	188	17	156	20	125
47	---	---	104	17	86/91	18	75
47	---	---	140	17	116/122	18	100
47	---	---	175	17	145/152	18	125
47	---	---	81	17	67/89	16	75
47	---	---	111	17	92/119	16	100
47	---	---	139	17	115/149	16	125
47	---	---	87	17	72/89	16	75

	1	2	3	4
жаренное в сухарях на рашпере				181
»		—	—	225
жаренное без сухарей на рашпере		—	—	172
»		—	—	230
»		—	—	287

Сквاما неразделанная¹

Непластованная кусками:

отварная		—	—	169
»		—	—	226
»		—	—	281
припущенная		—	—	169
»		—	—	226
»		—	—	281
жареная		—	—	165
»		—	—	220
»		—	—	276
Филе с кожей и реберными костью:				
отварное		—	—	217
»		—	—	290
»		—	—	362
припущенное		—	—	217
»		—	—	290
»		—	—	362
жареное		—	—	212
»		—	—	283
»		—	—	355
Филе с кожей, без костей:				
отварное		—	—	228
»		—	—	305
»		—	—	380
припущенное		—	—	228
»		—	—	305
»		—	—	380
жареное		—	—	223
»		—	—	298
»		—	—	373

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
47	—	—	116	17	96/119	16	100
47	—	—	143	17	119/149	16	125
47	—	—	110	17	91	18	75
47	—	—	147	17	122	18	100
47	—	—	183	17	152	18	125
46	—	—	—	—	91	18	75
46	—	—	—	—	122	18	100
46	—	—	—	—	152	18	125
46	—	—	—	—	91	18	75
46	—	—	—	—	122	18	100
46	—	—	—	—	152	18	125
46	—	—	—	—	89/94	20	75
46	—	—	—	—	119/125	20	100
46	—	—	—	—	149/156	20	125
58	—	—	—	—	91	18	75
58	—	—	—	—	122	18	100
58	—	—	—	—	152	18	125
58	—	—	—	—	91	18	75
58	—	—	—	—	122	18	100
58	—	—	—	—	152	18	125
58	—	—	—	—	89/94	20	75
58	—	—	—	—	119/125	20	100
58	—	—	—	—	149/156	20	125
60	—	—	—	—	91	18	75
60	—	—	—	—	122	18	100
60	—	—	—	—	152	18	125
60	—	—	—	—	91	18	75
60	—	—	—	—	122	18	100
60	—	—	—	—	152	18	125
60	—	—	—	—	89/94	20	75
60	—	—	—	—	119/125	20	100
60	—	—	—	—	149/156	20	125

Филе без кожи и костей:			
отварное	—	—	253
»	—	—	339
»	—	—	422
припущенное	—	—	253
»	—	—	339
»	—	—	422
жареное	—	—	247
»	—	—	331
»	—	—	414

Сквاما потрошенная обезглавленная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	102
»	—	—	137
»	—	—	171
припущенная	—	—	102
»	—	—	137
»	—	—	171
жареная	—	—	100
»	—	—	134
»	—	—	167
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	—	—	120
»	—	—	161
»	—	—	200
припущенное	—	—	120
»	—	—	161
»	—	—	200
жареное	—	—	117
»	—	—	157
»	—	—	196
Филе с кожей, без костей:			
отварное	—	—	123
»	—	—	165
»	—	—	205
припущенное	—	—	123
»	—	—	165
»	—	—	205
жареное	—	—	120
»	—	—	161
»	—	—	201

64	—	—	—	—	91	18	75
64	—	—	—	—	122	18	100
64	—	—	—	—	152	18	125
64	—	—	—	—	91	18	75
64	—	—	—	—	122	18	100
64	—	—	—	—	152	18	125
64	—	—	—	—	89,94	20	75
64	—	—	—	—	119,125	20	100
64	—	—	—	—	149/156	20	125

11	—	—	—	—	91	18	75
11	—	—	—	—	122	18	100
11	—	—	—	—	152	18	125
11	—	—	—	—	91	18	75
11	—	—	—	—	122	18	100
11	—	—	—	—	152	18	125
11	—	—	—	—	89,94	20	75
11	—	—	—	—	119,125	20	100
11	—	—	—	—	149/156	20	125

24	—	—	—	—	91	18	75
24	—	—	—	—	122	18	100
24	—	—	—	—	152	18	125
24	—	—	—	—	91	18	75
24	—	—	—	—	122	18	100
24	—	—	—	—	152	18	125
24	—	—	—	—	89,94	20	75
24	—	—	—	—	119,125	20	100
24	—	—	—	—	149,156	20	125

26	—	—	—	—	91	18	75
26	—	—	—	—	122	18	100
26	—	—	—	—	152	18	125
26	—	—	—	—	91	18	75
26	—	—	—	—	122	18	100
26	—	—	—	—	152	18	125
26	—	—	—	—	89,94	20	75
26	—	—	—	—	119,125	20	100
26	—	—	—	—	149/156	20	125

	1	2	3	4	5
Филе без кожи и костей:					
отварное		—	—	130	30
»		—	—	174	30
»		—	—	217	30
припущенное		—	—	130	30
»		—	—	174	30
»		—	—	217	30
жареное		—	—	127	30
»		—	—	170	30
»		—	—	213	30
Скумбрия азово-черноморская неразделанная					
Целая, с головой:					
жареная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жаренная во фритюре		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
Непластованная кусками:					
отварная		132	29	—	—
»		176	29	—	—
»		220	29	—	—
припущенная		128	29	—	—
»		172	29	—	—
»		214	29	—	—
жареная		125	29	—	—
»		168	29	—	—
»		210	29	—	—
жаренная во фритюре		94	29	—	—
»		130	29	—	—
»		162	29	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		149	37	—	—
»		198	37	—	—
»		248	37	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
103	14	—	—	89/94	20	75
138	14	—	—	119/125	20	100
173	14	—	—	149/156	20	125
78	14	—	—	67/89	16	75
107	14	—	—	92/119	16	100
134	14	—	—	115/149	16	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	67/89	16	75
—	—	—	—	92/119	16	100
—	—	—	—	115/149	16	125
—	—	102	8	94	20	75
—	—	136	8	125	20	100
—	—	170	8	156	20	125

припущенное	144	37	—
»	194	37	—
»	241	37	—
жареное	141	37	—
»	189	37	—
»	237	37	—
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	154	41	—
»	207	41	—
»	258	41	—
жареное	151	41	—
»	202	41	—
»	253	41	—
жаренное во фритюре	114	41	—
»	156	41	—
»	195	41	—
запеченное	151	41	—
»	202	41	—
»	253	41	—

Скумбрия океаническая (атланти- ческая) неразделанная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	142
»	—	—	189
»	—	—	236
припущенная	—	—	138
»	—	—	185
»	—	—	230
жареная	—	—	135
»	—	—	180
»	—	—	226
жаренная во фритюре	—	—	102
»	—	—	139
»	—	—	174
Филе с кожей и реберными костью:			
припущенное	—	—	160
»	—	—	214
»	—	—	267
жареное	—	—	156
»	—	—	209
»	—	—	261

—	—	—	99	8	91	18	75
—	—	—	133	8	122	18	100
—	—	—	165	8	152	18	125
—	—	—	97	8	89/94	20	75
—	—	—	129	8	119/125	20	100
—	—	—	162	8	149/156	20	125
—	—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	—	67/89	16	75
—	—	—	—	—	92/119	16	100
—	—	—	—	—	115/149	16	125
—	—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	—	149/156	20	125

34	—	—	—	—	94	20	75
34	—	—	—	—	125	20	100
34	—	—	—	—	156	20	125
34	—	—	—	—	91	18	75
34	—	—	—	—	122	18	100
34	—	—	—	—	152	18	125
34	—	—	—	—	89/94	20	75
34	—	—	—	—	119/125	20	100
34	—	—	—	—	149/156	20	125
34	—	—	—	—	67/89	16	75
34	—	—	—	—	92/119	16	100
34	—	—	—	—	115/149	16	125

43	—	—	99	8	91	18	75
43	—	—	133	8	122	18	100
43	—	—	165	8	152	18	125
43	—	—	97	8	89/94	20	75
43	—	—	129	8	119/125	20	100
43	—	—	162	8	149/156	20	125

	1	2	3	4
Скумбрия азово-черноморская неразделанная, соленая				
Целая, с головой:				
отварная	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
жареная	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
Непластованная кусками:				
отварная	—	129	32	—
»	—	174	32	—
»	—	216	32	—
жареная	—	113	32	—
»	—	151	32	—
»	—	190	32	—
Скумбрия дальневосточная неразделанная¹				
Непластованная кусками:				
отварная	—	—	—	145
»	—	—	—	192
»	—	—	—	240
припущенная	—	—	—	140
»	—	—	—	188
»	—	—	—	234
жареная	—	—	—	137
»	—	—	—	183
»	—	—	—	229
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное	—	—	—	165

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	104	15	—	—	88	15	75
—	139	15	—	—	118	15	100
—	173	15	—	—	147	15	125
—	91	15	—	—	77/86	13	75
—	121	15	—	—	103/115	13	100
—	152	15	—	—	129/144	13	125
—	—	—	—	—	88	15	75
—	—	—	—	—	118	15	100
—	—	—	—	—	147	15	125
—	—	—	—	—	77/86	13	75
—	—	—	—	—	103/115	13	100
—	—	—	—	—	129/144	13	125
35	—	—	99	5	94	20	75
35	—	—	132	5	125	20	100
35	—	—	164	5	156	20	125
35	—	—	96	5	91	18	75
35	—	—	128	5	122	18	100
35	—	—	160	5	152	18	125
35	—	—	94	5	89/94	20	75
35	—	—	125	5	119/125	20	100
35	—	—	157	5	149/156	20	125
43	—	—	—	—	94	20	75

	»	—	—	219
	»	—	—	274
припущенное	»	—	—	160
	»	—	—	214
	»	—	—	267
жареное	»	—	—	156
	»	—	—	209
	»	—	—	261
Филе с кожей, без костей:				
отварное	»	—	—	174
	»	—	—	231
	»	—	—	289
припущенное	»	—	—	169
	»	—	—	226
	»	—	—	281
жареное	»	—	—	165
	»	—	—	220
	»	—	—	276

Солнечник неразделанный¹

Непластованный кусками:				
отварной	»	—	—	171
	»	—	—	227
	»	—	—	284
припущенный	»	—	—	165
	»	—	—	222
	»	—	—	276
жареный	»	—	—	162
	»	—	—	216
	»	—	—	271

Сом (кроме океанического) неразделанный

Непластованный кусками:				
отварной	»	155	38	—
	»	206	38	—
	»	258	38	—
припущенный	»	147	38	—
	»	197	38	—
	»	245	38	—
жареный	»	148	38	—
	»	200	38	—
	»	250	38	—

43	—	—	—	—	125	20	100
43	—	—	—	—	156	20	125
43	—	—	—	—	91	18	75
43	—	—	—	—	122	18	100
43	—	—	—	—	152	18	125
43	—	—	—	—	89/94	20	75
43	—	—	—	—	119/125	20	100
43	—	—	—	—	149/156	20	125

46	—	—	—	—	94	20	75
46	—	—	—	—	125	20	100
46	—	—	—	—	156	20	125
46	—	—	—	—	91	18	75
46	—	—	—	—	122	18	100
46	—	—	—	—	152	18	125
46	—	—	—	—	89/94	20	75
46	—	—	—	—	119/125	20	100
46	—	—	—	—	149/156	20	125

45	—	—	—	—	94	20	75
45	—	—	—	—	125	20	100
45	—	—	—	—	156	20	125
45	—	—	—	—	91	18	75
45	—	—	—	—	122	18	100
45	—	—	—	—	152	18	125
45	—	—	—	—	89/94	20	75
45	—	—	—	—	119/125	20	100
45	—	—	—	—	149/156	20	125

—	155	38	—	—	96	22	75
—	206	38	—	—	128	22	100
—	258	38	—	—	160	22	125
—	147	38	—	—	91	18	75
—	197	38	—	—	122	18	100
—	245	38	—	—	152	18	125
—	148	38	—	—	92/97	23	75
—	200	38	—	—	124/130	23	100
—	250	38	—	—	155/162	23	125

	1	2	3	4	5
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		185	48	—	—
»		246	48	—	—
»		308	48	—	—
припущенное		175	48	—	—
»		235	48	—	—
»		292	48	—	—
жареное		177	48	—	—
»		238	48	—	—
»		298	48	—	—
запеченное		177	48	—	—
»		238	48	—	—
»		298	48	—	—
Филе с кожей, без костей:					
отварное		192	50	—	—
»		256	50	—	—
»		320	50	—	—
припущенное		182	50	—	—
»		244	50	—	—
»		304	50	—	—
жареное		184	50	—	—
»		248	50	—	—
»		310	50	—	—
запеченное		184	50	—	—
»		248	50	—	—
»		310	50	—	—
Филе без кожи и костей:					
припущенное		202	55	—	—
»		271	55	—	—
»		338	55	—	—
жареное		204	55	—	—
»		276	55	—	—
»		344	55	—	—
жаренное во фритюре		153	55	—	—
»		211	55	—	—
»		262	55	—	—
запеченное		204	55	—	—
»		276	55	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
192	50	109	12	96	22	75
256	50	145	12	128	22	100
320	50	182	12	160	22	125
182	50	103	12	91	18	75
244	50	139	12	122	18	100
304	50	173	12	152	18	125
184	50	105	12	92/97	23	75
248	50	141	12	124/130	23	100
310	50	176	12	155/162	23	125
184	50	105	12	92/97	23	75
248	50	141	12	124/130	23	100
310	50	176	12	155/162	23	125
200	52	112	14	96	22	75
267	52	149	14	128	22	100
333	52	186	14	160	22	125
190	52	106	14	91	18	75
254	52	142	14	122	18	100
317	52	177	14	152	18	125
192	52	107	14	92/97	23	75
258	52	144	14	124/130	23	100
323	52	180	14	155/162	23	125
192	52	107	14	92/97	23	75
258	52	144	14	124/130	23	100
323	52	180	14	155/162	23	125
212	57	112	19	91	18	75
284	57	151	19	122	18	100
353	57	188	19	152	18	125
214	57	114	19	92/97	23	75
288	57	153	19	124/130	23	100
360	57	191	19	155/162	23	125
160	57	85	19	69/91	18	75
221	57	117	19	95/122	18	100
274	57	146	19	118/152	18	125
214	57	114	19	92/97	23	75
288	57	153	19	124/130	23	100

»	344	55	—
Филе сома, выпускаемое промышленностью:			
отварное	—	—	104
»	—	—	139
»	—	—	174
припущенное	—	—	99
»	—	—	133
»	—	—	165
жареное	—	—	100
»	—	—	135
»	—	—	168
запеченное	—	—	100
»	—	—	135
»	—	—	168
Сом (кроме океанического) потрошенный с головой			
Непластованный кусками:			
отварной	145	34	—
»	194	34	—
»	242	34	—
жареный	139	34	—
»	188	34	—
»	235	34	—
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	166	42	—
»	221	42	—
»	276	42	—
жареное	159	42	—
»	214	42	—
»	267	42	—
Филе с кожей, без костей:			
отварное	175	45	—
»	233	45	—
»	291	45	—
жареное	167	45	—
»	225	45	—
»	282	45	—
Филе без кожи и костей:			
жареное	184	50	—

—	360	57	191	19	155/162	23	125
8 ⁴	—	—	—	—	96	22	75
8 ⁴	—	—	—	—	128	22	100
8 ⁴	—	—	—	—	160	22	125
8 ⁴	—	—	—	—	91	18	75
8 ⁴	—	—	—	—	122	18	100
8 ⁴	—	—	—	—	152	18	125
8 ⁴	—	—	—	—	92/97	23	75
8 ⁴	—	—	—	—	124/130	23	100
8 ⁴	—	—	—	—	155/162	23	125
8 ⁴	—	—	—	—	92/97	23	75
8 ⁴	—	—	—	—	124/130	23	100
8 ⁴	—	—	—	—	155/162	23	125
—	—	—	—	—	96	22	75
—	—	—	—	—	128	22	100
—	—	—	—	—	160	22	125
—	—	—	—	—	92/97	23	75
—	—	—	—	—	124/130	23	100
—	—	—	—	—	155/162	23	125
—	—	—	—	—	96	22	75
—	—	—	—	—	128	22	100
—	—	—	—	—	160	22	125
—	—	—	—	—	92/97	23	75
—	—	—	—	—	124/130	23	100
—	—	—	—	—	155/162	23	125
—	—	—	—	—	96	22	75
—	—	—	—	—	128	22	100
—	—	—	—	—	160	22	125
—	—	—	—	—	92/97	23	75
—	—	—	—	—	124/130	23	100
—	—	—	—	—	155/162	23	125
—	—	—	—	—	92/97	23	75

	1	2	3	4
жареное		248	50	—
»		310	50	—
запеченное		184	50	—
»		248	50	—
»		310	50	—
Сом (кроме океанического) потро- шенный, с головой, соленый				
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	113
»		—	—	151
»		—	—	189
жареный		—	—	99
»		—	—	132
»		—	—	165
Филе с кожей и реберными костью:				
отварное		—	—	129
»		—	—	171
»		—	—	216
жареное		—	—	113
»		—	—	151
»		—	—	189
Филе без кожи и костей:				
жареное		—	—	146
»		—	—	196
»		—	—	244
запеченное		—	—	146
»		—	—	196
»		—	—	244
Ставрида азово-черноморская нераз- деланная				
Целая, с головой:				
припущенная		—	—	—
»		—	—	—
»		—	—	—
жареная		—	—	—

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	—	124/130	23	100
—	—	—	—	—	155/162	23	125
—	—	—	—	—	92/97	23	75
—	—	—	—	—	124/130	23	100
—	—	—	—	—	155/162	23	125
21	—	—	—	—	89	16	75
21	—	—	—	—	119	16	100
21	—	—	—	—	149	16	125
21	—	—	—	—	78/87	14	75
21	—	—	—	—	104/116	14	100
21	—	—	—	—	130/145	14	125
30	—	—	102	12	90	17	75
30	—	—	136	12	120	17	100
30	—	—	172	12	151	17	125
30	—	—	90	12	79/88	15	75
30	—	—	120	12	106/118	15	100
30	—	—	150	12	132/147	15	125
46	—	—	98	19	79/88	15	75
46	—	—	131	19	106/118	15	100
46	—	—	163	19	132/147	15	125
46	—	—	98	19	79/88	15	75
46	—	—	131	19	106/118	15	100
46	—	—	163	19	132/147	15	125
—	111	15	—	—	94	20	75
—	147	15	—	—	125	20	100
—	184	15	—	—	156	20	125
—	105	15	—	—	89/94	20	75

»	—	—	—
»	—	—	—
жаренная во фритюре	—	—	—
»	—	—	—
»	—	—	—
Непластованная кусками:			
припущенная	154	39	—
»	205	39	—
»	256	39	—
жареная	146	39	—
»	195	39	—
»	244	39	—

Ставрида океаническая неразделанная¹

Непластованная кусками:			
отварная	—	—	154
»	—	—	205
»	—	—	256
припущенная	—	—	149
»	—	—	200
»	—	—	249
жареная	—	—	141
»	—	—	190
»	—	—	238
Филе с кожей и реберными костями:			
припущенное	—	—	186
»	—	—	249
»	—	—	310
жареное	—	—	176
»	—	—	237
»	—	—	296
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	198
»	—	—	265
»	—	—	330
жареное	—	—	187
»	—	—	252
»	—	—	315
Филе ставриды океанической необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:			

—	140	15	—	—	119/125	20	100
—	175	15	—	—	149/156	20	125
—	80	15	—	—	68/90	17	75
—	109	15	—	—	93/120	17	100
—	138	15	—	—	117/151	17	125
—	177	47	—	—	94	20	75
—	236	47	—	—	125	20	100
—	294	47	—	—	156	20	125
—	168	47	—	—	89/94	20	75
—	225	47	—	—	119/125	20	100
—	281	47	—	—	149/156	20	125

39	—	—	—	—	94	20	75
39	—	—	—	—	125	20	100
39	—	—	—	—	156	20	125
39	—	—	—	—	91	18	75
39	—	—	—	—	122	18	100
39	—	—	—	—	152	18	125
39	—	—	—	—	86/91	18	75
39	—	—	—	—	116/122	18	100
39	—	—	—	—	145/152	18	125

51	—	—	—	—	91	18	75
51	—	—	—	—	122	18	100
51	—	—	—	—	152	18	125
51	—	—	—	—	86/91	18	75
51	—	—	—	—	116/122	18	100
51	—	—	—	—	145/152	18	125

54	—	—	—	—	91	18	75
54	—	—	—	—	122	18	100
54	—	—	—	—	152	18	125
54	—	—	—	—	86/91	18	75
54	—	—	—	—	116/122	18	100
54	—	—	—	—	145/152	18	125

1	2	3	4	5
припущенное	—	—	95	4 ⁴
»	—	—	127	4 ⁴
»	—	—	158	4 ⁴
жареное	—	—	90	4 ⁴
»	—	—	121	4 ⁴
»	—	—	151	4 ⁴
Судак неразделанный				
Непластованный кусками:				
отварной	145	35	—	—
»	192	35	—	—
»	240	35	—	—
припущенный	140	35	—	—
»	188	35	—	—
»	234	35	—	—
жареный	132	35	—	—
»	178	35	—	—
»	223	35	—	—
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное	171	45	—	—
»	227	45	—	—
»	284	45	—	—
припущенное	165	45	—	—
»	222	45	—	—
»	276	45	—	—
жареное	156	45	—	—
»	211	45	—	—
»	264	45	—	—
жаренное во фритюре	122	45	—	—
»	167	45	—	—
»	209	45	—	—
запеченное	156	45	—	—
»	211	45	—	—
»	264	45	—	—
Филе с кожей, без костей:				
припущенное	178	49	—	—
»	239	49	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
140	33	—	—	94	20	75
187	33	—	—	125	20	100
233	33	—	—	156	20	125
136	33	—	—	91	18	75
182	33	—	—	122	18	100
227	33	—	—	152	18	125
128	33	—	—	86/91	18	75
173	33	—	—	116/122	18	100
216	33	—	—	145/152	18	125
165	43	112	16 ⁸	94	20	75
219	43	149	16 ⁸	125	20	100
274	43	186	16 ⁸	156	20	125
160	43	108	16 ⁸	91	18	75
214	43	145	16 ⁸	122	18	100
267	43	181	16 ⁸	152	18	125
151	43	102	16 ⁸	86/91	18	75
204	43	138	16 ⁸	116/122	18	100
254	43	173	16 ⁸	145/152	18	125
118	43	80	16 ⁸	67/89	16	75
161	43	110	16 ⁸	92/119	16	100
202	43	137	16 ⁸	115/149	16	125
151	43	102	16 ⁸	86/91	18	75
204	43	138	16 ⁸	116/122	18	100
254	43	173	16 ⁸	145/152	18	125
175	48	118	23 ⁸	91	18	75
235	48	158	23 ⁸	122	18	100

	»	298	49	—	—
жареное		169	49	—	—
	»	227	49	—	—
	»	284	49	—	—
запеченное		169	49	—	—
	»	227	49	—	—
	»	284	49	—	—
Филе без кожи и костей:					
припущенное		190	52	—	—
	»	254	52	—	—
	»	317	52	—	—
жареное		179	52	—	—
	»	242	52	—	—
	»	302	52	—	—
жаренное во фритюре		140	52	—	—
	»	192	52	—	—
	»	240	52	—	—
запеченное		179	52	—	—
	»	242	52	—	—
	»	302	52	—	—
жаренное в сухарях на рашпере		150	52	—	—
	»	200	52	—	—
	»	248	52	—	—
жаренное без сухарей на рашпере		190	52	—	—
	»	254	52	—	—
	»	317	52	—	—
Филе судака, выпускаемое промышленностью:					
припущенное		—	—	99	8 ⁴
	»	—	—	133	8 ⁴
	»	—	—	165	8 ⁴
жареное		—	—	93	8 ⁴
	»	—	—	126	8 ⁴
	»	—	—	158	8 ⁴
запеченное		—	—	93	8 ⁴
	»	—	—	126	8 ⁴
	»	—	—	158	8 ⁴
Судак потрошенный, с головой, со- леный					
Непластованный кусками:					
отварной		122	26	—	—
	»	162	26	—	—

292	48	197	23 ⁸	152	18	125
165	48	112	23 ⁸	86/91	18	75
223	48	151	23 ⁸	116/122	18	100
279	48	188	23 ⁸	145/152	18	125
165	48	112	23 ⁸	86/91	18	75
223	48	151	23 ⁸	116/122	18	100
279	48	188	23 ⁸	145/152	18	125
186	51	126	28 ⁸	91	18	75
249	51	169	28 ⁸	122	18	100
310	51	211	28 ⁸	152	18	125
176	51	119	28 ⁸	86/91	18	75
237	51	161	28 ⁸	116/122	18	100
296	51	201	28 ⁸	145/152	18	125
137	51	93	28 ⁸	67/89	16	75
188	51	128	28 ⁸	92/119	16	100
235	51	160	28 ⁸	115/149	16	125
176	51	119	28 ⁸	86/91	18	75
237	51	161	28 ⁸	116/122	18	100
296	51	201	28 ⁸	145/152	18	125
147	51	100	28 ⁸	72/89	16	75
196	51	133	28 ⁸	96/119	16	100
243	51	165	28 ⁸	119/149	16	125
186	51	126	28 ⁸	91	18	75
249	51	169	28 ⁸	122	18	100
310	51	211	28 ⁸	152	18	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
122	26	—	—	90	17	75
162	26	—	—	120	17	100

	1	2	3	4	5
отварной		204	26	—	—
жареный		108	26	—	—
»		145	26	—	—
»		181	26	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		141	36	—	—
»		188	36	—	—
»		236	36	—	—
жареное		123	36	—	—
»		166	36	—	—
»		206	36	—	—
запеченное		123	36	—	—
»		166	36	—	—
»		206	36	—	—
Таймень неразделанный ¹					
Непластованный кусками:					
отварной		—	—	136	31
»		—	—	181	31
»		—	—	226	31
припущенный		—	—	132	31
»		—	—	177	31
»		—	—	220	31
жареный		—	—	129	31
»		—	—	172	31
»		—	—	216	31
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		—	—	154	39
»		—	—	205	39
»		—	—	256	39
припущенное		—	—	149	39
»		—	—	200	39
»		—	—	249	39
жареное		—	—	146	39
»		—	—	195	39
»		—	—	244	39
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		—	—	160	43

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
204	26	—	—	151	17	125
108	26	—	—	80/89	16	75
145	26	—	—	107/119	16	100
181	26	—	—	134/149	16	125
141	36	107	16	90	17	75
188	36	143	16	120	17	100
236	36	180	16	151	17	125
123	36	94	16	79/88	15	75
166	36	126	16	106/118	15	100
206	36	157	16	132/147	15	125
123	36	94	16	79/88	15	75
166	36	126	16	106/118	15	100
206	36	157	16	132/147	15	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	102	8	94	20	75
—	—	136	8	125	20	100
—	—	170	8	156	20	125
—	—	99	8	91	18	75
—	—	133	8	122	18	100
—	—	165	8	152	18	125
—	—	97	8	89/94	20	75
—	—	129	8	119/125	20	100
—	—	162	8	149/156	20	125
—	—	103	12	91	18	75

припущенное	—	—	214
»	—	—	267
жареное	—	—	156
»	—	—	209
»	—	—	261
Терпуг неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
жареный	—	—	128
»	—	—	172
»	—	—	215
жаренный во фритюре	—	—	102
»	—	—	140
»	—	—	174
Толстолобик неразделанный¹			
Непластованный кусками:			
отварной	—	—	171
»	—	—	227
»	—	—	284
припущенный	—	—	165
»	—	—	222
»	—	—	276
жареный	—	—	162
»	—	—	216
»	—	—	271
Филе с кожей и реберными костями:			
отварное	—	—	200
»	—	—	266
»	—	—	332
припущенное	—	—	194
»	—	—	260
»	—	—	323
жареное	—	—	189
»	—	—	253
»	—	—	317
Филе с кожей, без костей:			
припущенное	—	—	212
»	—	—	284
»	—	—	353
жареное	—	—	207
»	—	—	277
»	—	—	347

43	—	—	139	12	122	18	100
43	—	—	173	12	152	18	125
43	—	—	101	12	89/94	20	75
43	—	—	135	12	119/125	20	100
43	—	—	169	12	149/156	20	125
35	—	—	—	—	83/88	15	75
35	—	—	—	—	112/118	15	100
35	—	—	—	—	140/147	15	125
35	—	—	—	—	66/88	15	75
35	—	—	—	—	91/118	15	100
35	—	—	—	—	113/147	15	125
45	—	—	—	—	94	20	75
45	—	—	—	—	125	20	100
45	—	—	—	—	156	20	125
45	—	—	—	—	91	18	75
45	—	—	—	—	122	18	100
45	—	—	—	—	152	18	125
45	—	—	—	—	89/94	20	75
45	—	—	—	—	119/125	20	100
45	—	—	—	—	149/156	20	125
53	—	—	109	14	94	20	75
53	—	—	145	14	125	20	100
53	—	—	181	14	156	20	125
53	—	—	106	14	91	18	75
53	—	—	142	14	122	18	100
53	—	—	177	14	152	18	125
53	—	—	103	14	89/94	20	75
53	—	—	138	14	119/125	20	100
53	—	—	173	14	149/156	20	125
57	—	—	115	21	91	18	75
57	—	—	154	21	122	18	100
57	—	—	192	21	152	18	125
57	—	—	113	21	89/94	20	75
57	—	—	151	21	119/125	20	100
57	—	—	189	21	149/156	20	125

	1	2	3	4	5
запеченное		—	—	207	57
»		—	—	277	57
»		—	—	347	57

Треска неразделанная

Непластованная кусками:

отварная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
припущенная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—

Филе с кожей и реберными костями:

отварное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
припущенное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—

Филе с кожей, без костей:

припущенное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
запеченное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11-	12
—	—	113	21	89/94	20	75
—	—	151	21	119/125	20	100
—	—	189	21	149/156	20	125
160	43	—	—	91	18	75
214	43	—	—	122	18	100
267	43	—	—	152	18	125
160	43	—	—	91	18	75
214	43	—	—	122	18	100
267	43	—	—	152	18	125
156	43	—	—	89/94	20	75
209	43	—	—	119/125	20	100
261	43	—	—	149/156	20	125
190	52	103	12	91	18	75
254	52	139	12	122	18	100
317	52	173	12	152	18	125
190	52	103	12	91	18	75
254	52	139	12	122	18	100
317	52	173	12	152	18	125
185	52	101	12	89/94	20	75
248	52	135	12	119/125	20	100
310	52	169	12	149/156	20	125
198	54	105	13	91	18	75
265	54	140	13	122	18	100
330	54	175	13	152	18	125
193	54	102	13	89/94	20	75
259	54	137	13	119/125	20	100
324	54	171	13	149/156	20	125
193	54	102	13	89/94	20	75
259	54	137	13	119/125	20	100
324	54	171	13	149/156	20	125

Филе без кожи и костей:				
припущенное	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
жареное	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
запеченное	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—

Треска потрошенная обезглавленная

Непластованная кусками:				
отварная	105	13	—	—
»	140	13	—	—
»	175	13	—	—
припущенная	105	13	—	—
»	140	13	—	—
»	175	13	—	—
жареная	102	13	—	—
»	137	13	—	—
»	171	13	—	—

Филе с кожей и реберными костями:

отварное	118	23	—	—
»	158	23	—	—
»	197	23	—	—
припущенное	118	23	—	—
»	158	23	—	—
»	197	23	—	—
жареное	116	23	—	—
»	155	23	—	—
»	194	23	—	—

Филе с кожей, без костей:

припущенное	120	24	—	—
»	161	24	—	—
»	200	24	—	—

217	58	107	15	91	18	75
290	58	144	15	122	18	100
362	58	179	15	152	18	125
212	58	105	15	89/94	20	75
283	58	140	15	119/125	20	100
355	58	175	15	149/156	20	125
212	58	105	15	89/94	20	75
283	58	140	15	119/125	20	100
355	58	175	15	149/156	20	125

107	15	—	—	91	18	75
144	15	—	—	122	18	100
179	15	—	—	152	18	125
107	15	—	—	91	18	75
144	15	—	—	122	18	100
179	15	—	—	152	18	125
105	15	—	—	89/94	20	75
140	15	—	—	119/125	20	100
175	15	—	—	149/156	20	125

121	25	103	12	91	18	75
163	25	139	12	122	18	100
203	25	173	12	152	18	125
121	25	103	12	91	18	75
163	25	139	12	122	18	100
203	25	173	12	152	18	125
119	25	101	12	89/94	20	75
159	25	135	12	119/125	20	100
199	25	169	12	149/156	20	125

125	27	105	13	91	18	75
167	27	140	13	122	18	100
208	27	175	13	152	18	125

	1	2	3	4	5
жареное		117	24	—	—
»		157	24	—	—
»		196	24	—	—
запеченное		117	24	—	—
»		157	24	—	—
»		196	24	—	—
Филе без кожи и костей:					
припущенное		125	27	—	—
»		167	27	—	—
»		208	27	—	—
жареное		122	27	—	—
»		163	27	—	—
»		204	27	—	—
запеченное		122	27	—	—
»		163	27	—	—
»		204	27	—	—
Треска неразделанная соленая					
Непластованная кусками:					
отварная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареная		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареное		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
Филе без кожи и костей:					
жареное		—	—	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
122	27	102	13	89/94	20	75
163	27	137	13	119/125	20	100
204	27	171	13	149/156	20	125
122	27	102	13	89/94	20	75
163	27	137	13	119/125	20	100
204	27	171	13	149/156	20	125
132	31	107	15	91	18	75
177	31	144	15	122	18	100
220	31	179	15	152	18	125
129	31	105	15	89/94	20	75
172	31	140	15	119/125	20	100
216	31	175	15	149/156	20	125
129	31	105	15	89/94	20	75
172	31	140	15	119/125	20	100
216	31	175	15	149/156	20	125
130	31	—	—	90	17	75
174	31	—	—	120	17	100
219	31	—	—	151	17	125
116	31	—	—	80/89	16	75
155	31	—	—	107/119	16	100
194	31	—	—	134/149	16	125
150	40	—	—	90	17	75
200	40	—	—	120	17	100
252	40	—	—	151	17	125
132	40	—	—	79/88	15	75
177	40	—	—	106/118	15	100
220	40	—	—	132/147	15	125
149	47	—	—	79/88	15	75

»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
запеченное	—	—	—	—
»	—	—	—	—
»	—	—	—	—
Треска обезглавленная потрошенная, соленая				
Непластованная кусками:				
отварная	102	12	—	—
»	136	12	—	—
»	172	12	—	—
жареная	91	12	—	—
»	122	12	—	—
»	152	12	—	—
Филе с кожей и реберными костя- ми:				
отварное	115	22	—	—
»	154	22	—	—
»	194	22	—	—
жареное	108	22	—	—
»	137	22	—	—
»	172	22	—	—
запеченное	108	22	—	—
»	137	22	—	—
»	172	22	—	—
Филе трески обесшкуренное, выпу- скаемое промышленностью:				
отварное	—	—	101	6 ⁺
»	—	—	135	6 ⁺
»	—	—	168	6 ⁺
припущенное	—	—	97	6 ⁺
»	—	—	130	6 ⁺
»	—	—	162	6 ⁺
жареное	—	—	95	6 ⁺
»	—	—	127	6 ⁺
»	—	—	159	6 ⁺
Филе трески необесшкуренное, вы- пускаемое промышленностью:				
отварное	—	—	99	4 ⁺
»	—	—	132	4 ⁺
»	—	—	165	4 ⁺
припущенное	—	—	95	4 ⁺
»	—	—	127	4 ⁺
»	—	—	158	4 ⁺

200	47	—	—	106/118	15	100
249	47	—	—	132/147	15	125
149	47	—	—	79/88	15	75
200	47	—	—	106/118	15	100
249	47	—	—	132/147	15	125

102	12	—	—	90	17	75
136	12	—	—	120	17	100
172	12	—	—	151	17	125
91	12	—	—	80/89	16	75
122	12	—	—	107/119	16	100
152	12	—	—	134/149	16	125

115	22	—	—	90	17	75
154	22	—	—	120	17	100
194	22	—	—	151	17	125
108	22	—	—	84/89	16	75
137	22	—	—	107/119	16	100
172	22	—	—	134/149	16	125
108	22	—	—	84/89	16	75
137	22	—	—	107/119	16	100
172	22	—	—	134/149	16	125

—	--	--	--	95	21	75
--	—	—	—	127	21	100
--	—	—	—	158	21	125
—	—	—	--	91	18	75
—	—	—	--	122	18	100
---	--	—	--	152	18	125
---	—	---	---	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	--	—	95	21	75
—	--	-	--	127	21	100
-	-	—	—	158	21	125
—	-	-	-	91	18	75
--	-	--	-	122	18	100
-	—	-	-	152	18	125

	1	2	3	4	5
жареное		—	—	93	4 ⁴
»		—	—	124	4 ⁴
»		—	—	155	4 ⁴
Тюлька¹					
Целая с головой:					
жаренная во фритюре		—	—	1359	8 ³
Угорь неразделанный¹					
Без головы и кожи, с костями:					
припущенный		—	—	121	25
»		—	—	163	25
»		—	—	203	25
отварной		—	—	119	25
»		—	—	159	25
»		—	—	199	25
Угольная рыба потрошенная, с головой¹					
Непластованная кусками:					
отварная		—	—	125	25
»		—	—	167	25
»		—	—	208	25
жареная		—	—	119	25
»		—	—	159	25
»		—	—	199	25
Усач неразделанный					
Непластованный кусками:					
отварной		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
припущенный		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
жареный		—	—	—	—
»		—	—	—	—
»		—	—	—	—
Филе с кожей и реберными костями:					
припущенное		144	37	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	1250/1333	25	1000
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
136	31	—	—	94	20	75
181	31	—	—	125	20	100
226	31	—	—	156	20	125
132	31	—	—	91	18	75
177	31	—	—	122	18	100
220	31	—	—	152	18	125
129	31	—	—	89/94	20	75
172	31	—	—	119/125	20	100
216	31	—	—	149/156	20	125
149	39	99	8	91	18	75

	»	194	37	—	—
	»	241	37	—	—
жареное		141	37	—	—
	»	189	37	—	—
	»	237	37	—	—
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		152	40	—	—
	»	203	40	—	—
	»	253	40	—	—
жареное		148	40	—	—
	»	198	40	—	—
	»	248	40	—	—
Филе без кожи и костей:					
припущенное		160	43	—	—
	»	214	43	—	—
	»	267	43	—	—
жареное		156	43	—	—
	»	209	43	—	—
	»	261	43	—	—
жаренное во фритюре		118	43	—	—
	»	161	43	—	—
	»	202	43	—	—
Форель (кроме морской) неразделанная					
Целая, с головой:					
отварная		—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
припущенная		—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
жареная		—	—	—	—
	»	—	—	—	—
	»	—	—	—	—
Непластованная кусками:					
отварная		127	26	136	31
	»	169	26	181	31
	»	211	26	226	31
припущенная		123	26	132	31
	»	165	26	177	31
	»	205	26	220	31
жареная		120	26	129	31
	»	161	26	172	31
	»	201	26	216	31

200	39	133	8	122	18	100
249	39	165	8	152	18	125
146	39	97	8	89/94	20	75
195	39	129	8	119/125	20	100
244	39	162	8	149/156	20	125
154	41	101	10	91	18	75
207	41	136	10	122	18	100
258	41	169	10	152	18	125
151	41	99	10	89/94	20	75
202	41	132	10	119/125	20	100
253	41	166	10	149/156	20	125
163	44	105	13	91	18	75
218	44	140	13	122	18	100
271	44	175	13	152	18	125
159	44	102	13	89/94	20	75
213	44	137	13	119/125	20	100
266	44	171	13	149/156	20	125
120	44	77	13	67/89	16	75
164	44	106	13	92/119	16	100
205	44	132	13	115/149	16	125
118	20	—	—	94	20	75
156	20	—	—	125	20	100
195	20	—	—	156	20	125
114	20	—	—	91	18	75
153	20	—	—	122	18	100
190	20	—	—	152	18	125
111	20	—	—	89/94	20	75
149	20	—	—	119/125	20	100
186	20	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

1	2	3	4	5
Филе с кожей и реберными костями:				
припущенное	138	34	149	39
»	185	34	200	39
»	230	34	249	39
жареное	135	34	146	39
»	180	34	195	39
»	226	34	244	39
Филе с кожей, без костей:				
припущенное	149	39	157	42
»	200	39	210	42
»	249	39	262	42
жареное	146	39	153	42
»	195	39	205	42
»	244	39	257	42
Филе без кожи и костей:				
припущенное	160	43	165	45
»	214	43	222	45
»	267	43	276	45
жареное	156	43	162	45
»	209	43	216	45
»	261	43	271	45
жаренное в сухарях на рашпере	130	43	135	45
то же	174	43	180	45
»	214	43	222	45
жаренное без сухарей на рашпере	165	43	171	45
то же	219	43	227	45
»	274	43	284	45
Хамса неразделанная¹				
Целая, с головой:				
жаренная во фритюре	—	—	1359	8 ³
Хариус неразделанный¹				
Целый, с головой:				
отварной	—	—	125	25

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	99	8	91	18	75
—	—	133	8	122	18	100
—	—	165	8	152	18	125
—	—	97	8	89/94	20	75
—	—	129	8	119/125	20	100
—	—	162	8	149/156	20	125
—	—	102	11	91	18	75
—	—	137	11	122	18	100
—	—	171	11	152	18	125
—	—	100	11	89/94	20	75
—	—	134	11	119/125	20	100
—	—	167	11	149/156	20	125
—	—	106	14	91	18	75
—	—	142	14	122	18	100
—	—	177	14	152	18	125
—	—	103	14	89/94	20	75
—	—	138	14	119/125	20	100
—	—	173	14	149/156	20	125
—	—	—	—	74/91	18	75
—	—	—	—	99/122	18	100
—	—	—	—	122/152	18	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	1250/1333	25	1000
—	—	—	—	94	20	75

	»	—	—	167
	»	—	—	208
жареный		—	—	119
	»	—	—	159
	»	—	—	199
Непластованный кусками:				
отварной		—	—	140
	»	—	—	187
	»	—	—	233
припущенный		—	—	136
	»	—	—	182
	»	—	—	227
жареный		—	—	133
	»	—	—	178
	»	—	—	222
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное		—	—	159
	»	—	—	212
	»	—	—	264
припущенное		—	—	154
	»	—	—	207
	»	—	—	258
жареное		—	—	151
	»	—	—	202
	»	—	—	253
Филе без кожи и костей:				
припущенное		—	—	172
	»	—	—	230
	»	—	—	287
жареное		—	—	168
	»	—	—	225
	»	—	—	281
Хек серебристый неразделанный¹				
Непластованный кусками:				
жареный		—	—	134
	»	—	—	181
	»	—	—	227
Филе с кожей и реберными костями:				
жареное		—	—	156
	»	—	—	211
	»	—	—	264

25	---	---	---	---	125	20	100
25	---	---	---	---	156	20	125
25	---	---	---	---	89/94	20	75
25	---	---	---	---	119/125	20	100
25	---	---	---	---	149/156	20	125
33	---	---	---	---	94	20	75
33	---	---	---	---	125	20	100
33	---	---	---	---	156	20	125
33	---	---	---	---	91	18	75
33	---	---	---	---	122	18	100
33	---	---	---	---	152	18	125
33	---	---	---	---	89/94	20	75
33	---	---	---	---	119/125	20	100
33	---	---	---	---	149/156	20	125
41	---	---	102	8	94	20	75
41	---	---	136	8	125	20	100
41	---	---	170	8	156	20	125
41	---	---	99	8	91	18	75
41	---	---	133	8	122	18	100
41	---	---	165	8	152	18	125
41	---	---	97	8	89/94	20	75
41	---	---	129	8	119/125	20	100
41	---	---	162	8	149/156	20	125
47	---	---	106	14	91	18	75
47	---	---	142	14	122	18	100
47	---	---	177	14	152	18	125
47	---	---	103	14	89/94	20	75
47	---	---	138	14	119/125	20	100
47	---	---	173	14	149/156	20	125
36	---	---	---	---	86/91	18	75
36	---	---	---	---	116/122	18	100
36	---	---	---	---	145/152	18	125
45	---	---	---	---	86/91	18	75
45	---	---	---	---	116/122	18	100
45	---	---	---	---	145/152	18	125

1	2	3	4	5
Филе с кожей, без костей:				
жареное	—	—	162	47
»	—	—	219	47
»	—	—	274	47
Филе без кожи и костей:				
жареное	—	—	176	51
»	—	—	237	51
»	—	—	296	51
Филе хека серебристого необесшкур- ренное, выпускаемое промыш- ленностью:				
припущенное	—	—	110	10 ⁴
»	—	—	147	10 ⁴
»	—	—	182	10 ⁴
жареное	—	—	96	10 ⁴
»	—	—	129	10 ⁴
»	—	—	161	10 ⁴
Хек серебристый потрошенный обез- главленный¹				
Непластованный кусками:				
отварной	—	—	105	4
»	—	—	141	4
»	—	—	176	4
припущенный	—	—	103	4
»	—	—	138	4
»	—	—	171	4
жареный	—	—	90	4
»	—	—	121	4
»	—	—	151	4
жаренный во фритюре	—	—	64	4
»	—	—	88	4
»	—	—	109	4
Хек тихоокеанский потрошенный обезглавленный¹				
Непластованный кусками:				
отварной	—	—	106	14

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	99	24	75
—	—	—	—	132	24	100
—	—	—	—	164	24	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	101	26	75
—	—	—	—	135	26	100
—	—	—	—	169	26	125
—	—	—	—	99	24	75
—	—	—	—	132	24	100
—	—	—	—	164	24	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	61/83	10	75
—	—	—	—	84/111	10	100
—	—	—	—	105/139	10	125
—	—	—	—	91	18	75

	»	—	—	142	14
	»	—	—	177	14
припущенный		—	—	106	14
	»	—	—	142	14
	»	—	—	177	14
жареный		—	—	103	14
	»	—	—	138	14
	»	—	—	173	14
Филе с кожей и реберными костями:					
отварное		—	—	120	24
	»	—	—	161	24
	»	—	—	200	24
припущенное		—	—	120	24
	»	—	—	161	24
	»	—	—	200	24
жареное		—	—	117	24
	»	—	—	157	24
	»	—	—	196	24
Филе с кожей, без костей:					
припущенное		—	—	123	26
	»	—	—	165	26
	»	—	—	205	26
жареное		—	—	120	26
	»	—	—	161	26
	»	—	—	201	26
запеченное		—	—	120	26
	»	—	—	161	26
	»	—	—	201	26
Филе без кожи и костей:					
припущенное		—	—	128	29
	»	—	—	172	29
	»	—	—	214	29
жареное		—	—	125	29
	»	—	—	168	29
	»	—	—	210	29
запеченное		—	—	125	29
	»	—	—	168	29
	»	—	—	210	29
Хек тихоокеанский неразделанный¹					
Непластованный кусками:					
отварной		—	—	154	41
	»	—	—	207	41
	»	—	—	258	41

—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125

	1	2	3	4
припущенный		—	—	154
»		—	—	207
»		—	—	258
жареный		—	—	151
»		—	—	202
»		—	—	253
Филе с кожей и реберными костью:				
отварное		—	—	182
»		—	—	244
»		—	—	304
припущенное		—	—	182
»		—	—	244
»		—	—	304
жареное		—	—	178
»		—	—	238
»		—	—	298
Филе с кожей, без костей:				
припущенное		—	—	190
»		—	—	254
»		—	—	317
жареное		—	—	185
»		—	—	248
»		—	—	310
запеченное		—	—	185
»		—	—	248
»		—	—	310
Филе без кожи и костей:				
припущенное		—	—	207
»		—	—	277
»		—	—	345
жареное		—	—	202
»		—	—	270
»		—	—	339
запеченное		—	—	202
»		—	—	270
»		—	—	339
Филе хека тихоокеанского не-				

Продолжение

5	6	7	8	9	10	11	12
41	—	—	—	—	91	18	75
41	—	—	—	—	122	18	100
41	—	—	—	—	152	18	125
41	—	—	—	—	89/94	20	75
41	—	—	—	—	119/125	20	100
41	—	—	—	—	149/156	20	125
50	—	—	—	—	91	18	75
50	—	—	—	—	122	18	100
50	—	—	—	—	152	18	125
50	—	—	—	—	91	18	75
50	—	—	—	—	122	18	100
50	—	—	—	—	152	18	125
50	—	—	—	—	89/94	20	75
50	—	—	—	—	119/125	20	100
50	—	—	—	—	149/156	20	125
52	—	—	—	—	91	18	75
52	—	—	—	—	122	18	100
52	—	—	—	—	152	18	125
52	—	—	—	—	89/94	20	75
52	—	—	—	—	119/125	20	100
52	—	—	—	—	149/156	20	125
52	—	—	—	—	89/94	20	75
52	—	—	—	—	119/125	20	100
52	—	—	—	—	149/156	20	125
56	—	—	—	—	91	18	75
56	—	—	—	—	122	18	100
56	—	—	—	—	152	18	125
56	—	—	—	—	89/94	20	75
56	—	—	—	—	119/125	20	100
56	—	—	—	—	149/156	20	125
56	—	—	—	—	89/94	20	75
56	—	—	—	—	119/125	20	100
56	—	—	—	—	149/156	20	125

обесшкуренное, выпускаемое промышленностью: припущенное	—	—	101	10 ⁴
»	—	—	136	10 ⁴
»	—	—	169	10 ⁴
жареное	—	—	99	10 ⁴
»	—	—	132	10 ⁴
»	—	—	166	10 ⁴

Чавыча неразделанная¹
(см. горбуша неразделанная)

Чехонь азово-черноморская неразделанная¹

Целая, с головой:				
жареная	—	—	108	20
»	—	—	145	20
»	—	—	181	20
Непластованная кусками:				
жареная	—	—	132	35
»	—	—	178	35
»	—	—	223	35

Щука (кроме морской) неразделанная

Непластованная кусками:				
отварная	162	42	—	—
»	216	42	—	—
»	269	42	—	—
припущенная	157	42	—	—
»	210	42	—	—
»	262	42	—	—
жареная	148	42	—	—
»	200	42	—	—
»	250	42	—	—
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное	184	49	—	—
»	245	49	—	—
»	306	49	—	—
припущенное	178	49	—	—
»	239	49	—	—
»	298	49	—	—

—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	89/94	20	75
—	—	—	—	119/125	20	100
—	—	—	—	149/156	20	125

—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125

168	44	—	—	94	20	75
223	44	—	—	125	20	100
279	44	—	—	156	20	125
163	44	—	—	91	18	75
218	44	—	—	122	18	100
271	44	—	—	152	18	125
154	44	—	—	86/91	18	75
207	44	—	—	116/122	18	100
259	44	—	—	145/152	18	125

200	53	111	15	94	20	75
266	53	147	15	125	20	100
332	53	184	15	156	20	125
194	53	107	15	91	18	75
260	53	144	15	122	18	100
323	53	179	15	152	18	125

1	2	3	4	5
жареное	169	49	—	—
»	227	49	—	—
»	284	49	—	—
Филе с кожей, без костей:				
припущенное	198	54	—	—
»	265	54	—	—
»	330	54	—	—
жареное	187	54	—	—
»	252	54	—	—
»	315	54	—	—
Филе без кожи и костей:				
припущенное	228	60	—	—
»	305	60	—	—
»	380	60	—	—
жареное	215	60	—	—
»	290	60	—	—
»	363	60	—	—
запеченное	215	60	—	—
»	290	60	—	—
»	363	60	—	—
Филе щуки, выпускаемое промышленностью:				
припущенное	—	—	99	8 ⁴
»	—	—	133	8 ⁴
»	—	—	165	8 ⁴
жареное	—	—	93	8 ⁴
»	—	—	126	8 ⁴
»	—	—	158	8 ⁴
Щука (кроме морской) потрошенная с головой				
Непластованная кусками:				
отварная	147	36	—	—
»	195	36	—	—
»	244	36	—	—
жареная	134	36	—	—
»	181	36	—	—
»	227	36	—	—
Филе с кожей и реберными костями:				
отварное	174	46	—	—

Продолжение

6	7	8	9	10	11	12
183	53	101	15	86/91	18	75
247	53	136	15	116/122	18	100
309	53	171	15	145/152	18	125
222	59	120	24	91	18	75
298	59	161	24	122	18	100
371	59	200	24	152	18	125
210	59	113	24	86/91	18	75
283	59	153	24	116/122	18	100
354	59	191	24	145/152	18	125
246	63	140	35	91	18	75
330	63	188	35	122	18	100
411	63	234	35	152	18	125
232	63	132	35	86/91	18	75
314	63	178	35	116/122	18	100
392	63	223	35	145/152	18	125
232	63	132	35	86/91	18	75
314	63	178	35	116/122	18	100
392	63	223	35	145/152	18	125
—	—	—	—	91	18	75
—	—	—	—	122	18	100
—	—	—	—	152	18	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	—	—	94	20	75
—	—	—	—	125	20	100
—	—	—	—	156	20	125
—	—	—	—	86/91	18	75
—	—	—	—	116/122	18	100
—	—	—	—	145/152	18	125
—	—	111	15	94	20	75

	»	231	46	—	—	—	147	15	125	20	100
	»	289	46	—	—	—	184	15	156	20	125
жареное	»	159	46	—	—	—	101	15	86/91	18	75
	»	215	46	—	—	—	136	15	116/122	18	100
	»	269	46	—	—	—	171	15	145/152	18	125
Филе без кожи и костей:											
жареное		172	50	—	—	—	132	35	86/91	18	75
	»	232	50	—	—	—	178	35	116/122	18	100
	»	290	50	—	—	—	223	35	145/152	18	125
запеченное		172	50	—	—	—	132	35	86/91	18	75
	»	232	50	—	—	—	178	35	116/122	18	100
	»	290	50	—	—	—	223	35	145/152	18	125
Язь неразделанный											
Целый, с головой:											
жареный		109	18	—	—	111	20	—	89/94	20	75
	»	145	18	—	—	149	20	—	119/125	20	100
	»	182	18	—	—	186	20	—	149/156	20	125
запеченный		109	18	—	—	111	20	—	89/94	20	75
	»	145	18	—	—	149	20	—	119/125	20	100
	»	182	18	—	—	186	20	—	149/156	20	125
Непластованный кусками:											
отварной		147	36	—	—	—	—	—	94	20	75
	»	195	36	—	—	—	—	—	125	20	100
	»	244	36	—	—	—	—	—	156	20	125
припущенный		147	36	—	—	—	—	—	94	20	75
	»	195	36	—	—	—	—	—	125	20	100
	»	244	36	—	—	—	—	—	156	20	125
жареный		139	36	—	—	—	—	—	89/94	20	75
	»	186	36	—	—	—	—	—	119/125	20	100
	»	233	36	—	—	—	—	—	149/156	20	125
запеченный		139	36	—	—	—	—	—	89/94	20	75
	»	186	36	—	—	—	—	—	119/125	20	100
	»	233	36	—	—	—	—	—	149/156	20	125

* В нормы отходов и потерь при холодной обработке включены потери при размораживании - 2%. При поступлении рыбы незамороженной нормы отходов и потерь при холодной обработке уменьшаются на 2%.

¹ Для рыб всех размеров.

² Здесь и далее числитель – масса сырья нетто, знаменатель – масса полуфабриката; дополнительные продукты, расходуемые для приготовления полуфабрикатов, указываются в рецептурах Сборника.

³ При поступлении мелкой рыбы, замороженной в блоках, отходы и потери увеличиваются на 8%.

⁴ Отходы и потери при размораживании.

⁵ В том числе потери при промывании.

⁶ При разделке с плечевой костью нормы отходов и потерь уменьшаются на 7%.

⁷ При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов и потерь увеличиваются на 7%.

⁸ При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов и потерь увеличиваются на 5%.

Примечание. Потери при нарезке включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке рыб всех наименований, включая филе, выпускаемое промышленностью.