**Норма № 3**

**(Морской паек)**

| **Наименование продуктов** | **Норма с учетом замен с 1 октября по 31 марта (Зимняя) Количество на 1 человека в сутки, г.** | **Норма с учетом замен с 1 апреля по 30 сентября (Летняя) Количество на 1 человека в сутки, г.** |
| --- | --- | --- |
| **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки 1 сорта** | **200** | **250** |
| **Сало-шпик** | **20** | **-** |
| **Хлеб белый из пшеничной муки 1 сорта** | **300** | **300** |
| **Мелкошт. Хлебобулочные изделия (булочка) или Пряник (печенье)** | **90 или**  **60** | **90 или 60** |
| **Мука пшеничная 1-го сорта** | **10** | **10** |
| **Крупа разная** | **130** | **130** |
| **Фасоль, бобовые** | **30** | **30** |
| **Макаронные изделия высшего сорта** | **40** | **40** |
| **Мясо** | **250** | **250** |
| **Колбасы полукопченые (мясокопчености)** | **25** | **25** |
| **Рыба потрошеная без головы** | **120** | **120** |
| **Масло растительное** | **30** | **30** |
| **Масло коровье** | **60** | **60** |
| **Молоко коровье или кисломолочные продукты мл.** | **200** | **200** |
| **Яйцо куриное шт.** | **1** | **1** |
| **Сыр сычужный твердый** | **-** | **10** |
| **Сыр плавленый** | **7,5** | **-** |
| **Сахар** | **70** | **70** |
| **Соль поваренная пищевая** | **20** | **20** |
| **Чай** | **1,0** | **1,0** |
| **Кофе натуральный растворимый** | **1,5** | **1,5** |
| **Лавровый лист** | **0,2** | **0,2** |
| **Перец** | **0,3** | **0,3** |
| **Горчичный порошок** | **0,5** | **0,5** |
| **Уксус** | **2,0** | **2,0** |
| **Томатная паста** | **6,0** | **6,0** |
| **Картофель и овощи свежие – всего в том числе:** | **800** | **800** |
| **картофель** | **500** | **500** |
| **капуста** | **120** | **120** |
| **свекла** | **30** | **30** |
| **морковь** | **40** | **40** |
| **лук** | **50** | **50** |
| **огурцы, помидоры, тыква, кабачки, салат** | **60** | **60** |
| **Консервы овощные закусочные или консервы бобовые, кукурузные натуральные** | **75 или 40** | **75 или 40** |
| **Соки плодовые и ягодные мл.** | **200** | **200** |
| **Фрукты сушеные** | **20** | **20** |
| **Поливитамин, драже с 15 апреля по 15 июня** | **-** | **1** |