



ФГБОУ ВО Московский Государственный Университет  
Технологий и Управления им. К.Г.Разумовского (ПКУ)

# Формирование правильной потребительской корзины



Выполнили студенты 3 курса  
специальности товароведение:

Демидова Т.В.

Бобровская Е.Н.

Окользина Е.В.

Завалова И.

Носкова Н.

Симкина И.

Пожитьев В.И.

# Что такое «Потребительская корзина»?



Потребительской корзиной называют определенный набор услуг и товаров, который обеспечивает полноценное проживание человека в течение года и удовлетворяет его потребности на минимально допустимом уровне.

# Список продуктов в потребительской корзине

Нормы потребления (в среднем на одного человека в год)

## Наименование

Трудоспособное население

Пенсионеры

Дети

Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые) (кг.)

126,5

98,2

76,6

Картофель (кг.)

100,4

80,0

88,1

Овощи и бахчевые (кг.)

114,6

98,0

112,5

Фрукты свежие (кг.)

60,0

45,0

118,1

Сахар и кондитерские изделия в пересчете на сахар (кг.)

23,8

21,2

21,8

Мясопродукты (кг.)

58,6

54,0

44,0

Рыбопродукты (кг.)

18,5

16,0

18,6

Молоко и молокопродукты в пересчете на молоко (кг.)

290,0

257,8

360,7

Яйца (шт.)

210,0

200,0

201,0

Масло растительное, маргарин и другие жиры (кг.)

11,0

10,0

5,0

Прочие продукты (соль, чай, специи) (кг.)

4,9

4,2

3,6

# В Москве на 2016 год

## Прожиточный минимум (руб.)

На душу населения	Для трудоспособного	Для пенсионеров	Для детей
<b>15382</b>	<b>17561</b>	<b>10883</b>	<b>13259</b>



# В Москве на 2016 год

Потребительская корзина продовольственных товаров (руб.)  
(41,4 % от прожиточного минимума)

На душу населения	Для трудоспособного	Для пенсионеров	Для детей
<b>6368</b>	<b>7270</b>	<b>4505</b>	<b>5490</b>



# Продукты социального значения



Социально значимые продукты — это список отдельных видов продовольственных товаров первой необходимости, на которые — при определенных условиях — будет устанавливаться предельно допустимые розничные цены.



# Продукты социального значения

- ✓ Мясо (кроме бескостного) - свинина, говядина, баранина и курица (кроме окорочков);
- ✓ Куриные яйца;
- ✓ Шлифованный рис;
- ✓ Мороженая рыба (только неразделанная);
- ✓ Чай (байховый черный);
- ✓ Гречка-ядрица; пшено;
- ✓ Масло - подсолнечное и сливочное;
- ✓ Пшеничная мука;
- ✓ Картофель;
- ✓ Макаронные изделия;
- ✓ Молоко жирностью 2,5 % и 3,2 %;
- ✓ Хлеб и хлебобулочные изделия (из пшеничной, ржаной муки и их смесей);
- ✓ Овощи - репчатый лук, морковь, белокочанная капуста (свежая);
- ✓ Фрукты - только яблоки.





**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**




**МИНИСТЕРСТВО  
СЕЛЬСКОГО  
ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**



**МИНПРОМТОРГ  
РОССИИ**





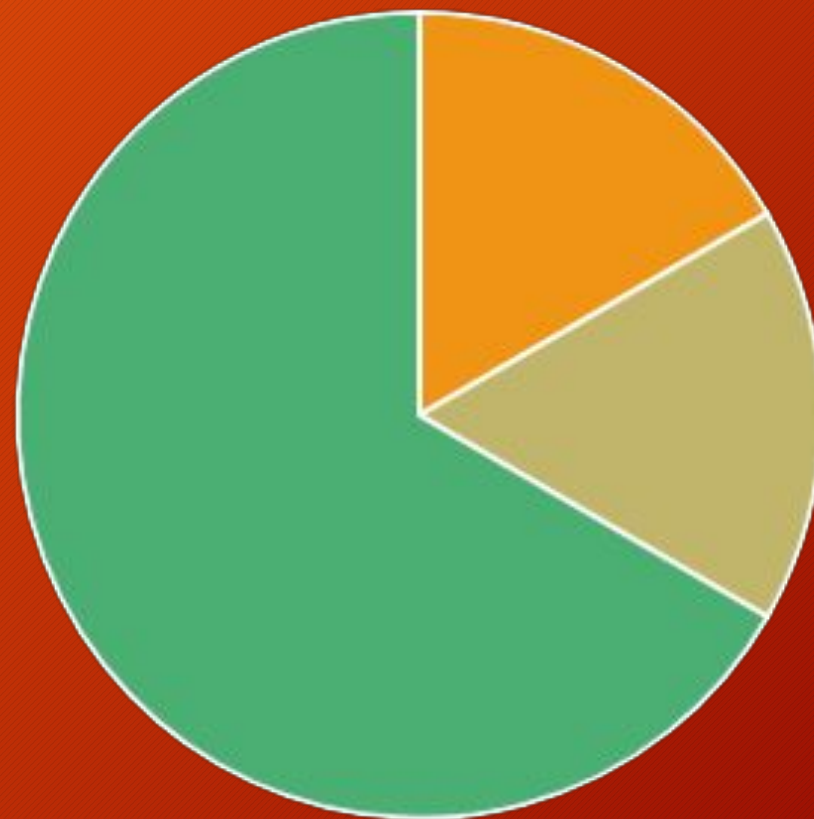


<b>№</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>кг/год/чел</b>
1.	Хлебные продукты	96
2.	Картофель	90
3.	Овощи и бахчевые	140
4.	Фрукты	100
5.	Сахар	24
6.	Мясопродукты	73
7.	Рыбопродукты	22
8.	Молоко и молокопродукты	325
9.	Яйца (шт.)	260
10.	Масло растительное	12
11.	Соль поваренная	4

# Нормы потребления пищевых веществ

В настоящее время  
оптимальным  
соотношением пищевых  
веществ считается

«белки: жиры:  
углеводы = 1 : 1 : 4»



# Природные источники белка

Норма потребления белка в сутки составляет 1,5 г на 1 кг веса. При этом 1/3 – полноценные белки животного происхождения, а 2/3 – растительные белки.

## Предпочтительные источники белка:

молоко, нежирные сыры, обезжиренный творог, яичный белок, свежая рыба и морепродукты, нежирная телятина, молодой барашек, кури, индейка (белое мясо), соя, фасоль, картофель.



# Природные источники

**Жир** Норма потребления жиров в сутки колеблется от 84 до 119 г в зависимости от пола и возраста.



## Предпочтительны е источники жиров:

подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое масла, авокадо, маслины, семечки и орехи, мясные продукты, рыба, рыбий жир, масло грецкого ореха, льна, зародышей пшеницы

# Природные источники

**Углеводов**  
Норма потребления углеводов составляет 400(300) – 500 г в сутки в зависимости от степени физической активности.

Предпочтительны

е источники

углеводов:

картофель, овощи,  
крупы, макаронные  
изделия, фрукты и хлеб.



# Совместимость пищевых продуктов

1 группа

## Белки

- Мясо
- Яйца
- Рыба
- Грибы
- Баклажаны
- Бобовые
- Орехи
- Семена подсолнечника



Несовместимые продукты

2 группа

## Растительные продукты

- Сухофрукты
- Фрукты
- Овощи (кроме картофеля)
- Зелень
- Свежие соки
- Ягоды
- Гречка
- Масла, жиры



3 группа

## Углеводы

- Мучные изделия
- Хлеб
- Сахар
- Конфеты
- Варенье
- Чай
- Крупы
- Картофель
- Мед



Совместимые

Совместимые

1

## белки

молоко, нежирные сыры, обезжиренный творог, яичный белок, свежая рыба и морепродукты, мясо животных, соя, фасоль, картофель.

1

## жиры

подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое масла, авокадо, маслины, семечки и орехи, рыбий жир, масло грецкого ореха, льна, зародышей пшеницы.

4

## углеводы

картофель, овощи, крупы, макаронные изделия, фрукты и хлеб.





