

**РЕСПУБЛИКАНСКИЕ ДОПУСТИМЫЕ УРОВНИ  
СОДЕРЖАНИЯ РАДИОНУКЛИДОВ Cs-137 И Sr-90 В  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ И ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ (РДУ-99)**

**Нормируемые величины для: Cs-137**

№ п/п	Наименование продукта	Бк/кг, Бк/л
1.	Вода питьевая	10
2.	Молоко и цельномолочная продукция	100
3.	Молоко сгущенное и концентрированное	200
4.	Творог и творожные изделия	50
5.	Сыры сычужные и плавленые	50
6.	Масло коровье	100
7.	Мясо и мясные продукты, в том числе :	
7.1.	Говядина, баранина и продукты из них	500
7.2.	Свинина, птица и продукты из них	180
8.	Картофель	80
9.	Хлеб и хлебобулочные изделия	40
10.	Мука, крупы, сахар	60
11.	Жиры растительные	40
12.	Жиры животные и маргарин	100
13.	Овощи и корнеплоды	100
14.	Фрукты	40
15.	Садовые ягоды	70
16.	Консервированные продукты из овощей, фруктов и ягод	74
17.	Дикорастущие ягоды и консервированные продукты из них	185
18.	Грибы свежие	370
19.	Грибы сушеные	2500
20.	Специализированные продукты детского питания в готовом для употребления виде	37
21.	Прочие продукты питания	370

**Для: Sr-90**

№ п/п	Наименование продукта	Бк/кг, Бк/л
1.	Вода питьевая	0,37
2.	Молоко и цельномолочная продукция	3,7
3.	Хлеб и хлебобулочные изделия	3,7
4.	Картофель	3,7
5.	Специализированные продукты детского питания в готовом для употребления виде	1,85

База данных для расчета потребления пищевых веществ и энергии по частоте потребления пищи (на 100 г продукта)

Наименование продукта	Размер обычно употребляемой порции	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Простые сахара	Полисахариды	Углеводы, всего	Пищевые волокна	Холестерин, г	Насыщенные ЖК	Мононенасыщенные ЖК	Полиненасыщенные ЖК	Этанол
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>													
Булка сдобная	ШТ. 50 г	298	7,8	5,2	9,9	45,1	55,0	3,50	0,00	0,68	1,07	2,73	0,00
Блины	шт. 50 г	193	6,5	4,4	4,9	26,8	31,7	1,12	1,05	1,46	1,26	1,26	0,00
Пирожки с любой начинкой	шт. 80 г	254	6,3	5,5	11,9	33,0	45,0	1,91	0,04	1,21	1	298	0,00
Сушки, баранки	шт. 12 г	338	10,7	1,6	1,0	69,1	70,1	0,10	0,00	1,04	2	193	0,00
Печенье, пряники	шт. 15 г	396	10,4	5,2	40,2	36,6	76,8	0,00	0,00	1,10	2,57	1,07	0,00
Хлеб белый	кус. 25 г	257	7,7	3,0	2,8	47,0	49,8	3,53	0,00	0,52	1,18	0,90	0,00
Хлеб черный	кус. 40 г	214	6,7	1,2	3,1	37,5	40,6	6,35	0,00	0,19	0,12	0,56	0,00
<b>КАШИ, МАКАРОНЫ</b>													
Макароны отварные гарнир, блюда	тар. 150	103	3,6	0,4	0,7	20,6	21,3	1,82	0,00	0,07	0,05	0,15	0,00
Крупы каши без молока, гарнир	тар. 150	129	2,3	3,1	0,2	22,6	22,8	0,14	0,00	0,68	1,57	0,67	0,00
Каши или супы из круп молочные	тар. 250	64	2,2	2,4	3,0	5,3	8,4	0,41	0,01	1,42	0,70	0,11	0,00
<b>ОВОЩИ</b>													
Картофель отварной или пюре	шт. 100	75	2,0	0,4	0,9	14,9	15,8	1,86	0,00	0,08	0,17	0,08	0,00
Картофель жареный	тар. 150	185	2,8	9,5	1,6	20,4	22,0	2,61	0,00	1,12	2,36	5,49	0,00
Лук репчатый	шт. 60	42	1,4	11,0	9,0	0,1	9,1	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурцы свежие	шт. 120	15	0,8	0,1	2,5	0,1	2,6	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Капуста свежая, сырая, готовая	порц. 100	27	1,8	0,1	4,6	0,1	4,7	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста квашеная	порц. 150	17	1,8	0,1	2,2	0,0	2,2	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщи, щи, овощные супы	тар. 300	26	0,9	0,9	1,4	2,1	3,5	0,69	0,00	0,18	0,44	0,19	0,00
Морковь	шт. 120	35	1,3	0,1	7,0	0,2	7,2	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Свекла, винегрет	порц. 120	41	1,6	0,2	4,8	3,5	8,3	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Редька, репа, редис	порц. 120	21	1,2	0,0	3,5	0,3	3,8	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кабачки, патиссоны, тыква	порц. 100	100	1,3	6,0	6,2	4,1	10,3	0,58	0,00	0,63	1,32	3,33	0,00
Помидоры свежие	шт. 150	21	и	0,2	3,5	0,3	3,8	1,20	0-00	0,00	0,00	0,00	0,00
Петрушка, укроп, салат, другая зелень	пуч. 10	19	1,3	0,0	3,5	0,0	3,5	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Бобовые в любом виде: фасоль, горох, соя	порц. 20 г	294	20,5	2,0	4,6	44,0	48,6	13,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Соленые и маринованные овощи	порц. 150	11	0,8	0,1	1,6	0,0	1,6	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ФРУКТЫ</b>													
Яблоки свежие	шт. 150 г	44	0,4	0,4	9,0	0,8	9,8	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ягоды: смородина, земляника, черника	стак. 140 г	32	0,8	0,4	6,2	0,1	6,3	4,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вишня, черешня, слива, абрикос	стак. 140 г	49	0,8	0,5	10,3	0,0	10,3	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсины мандарины, грейпфруты	шт. 150	38	0,9	0,2	8,1	0,0	8,1	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компоты домашние консервированные	стак. 200	108	0,5	0,1	26,2	0,1	26,3	2,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Соки натур. фруктовые	стак. 200	38	0,5	0,0	9,1	0,0	9,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Орехи любые	стак. 50	710	15,6	65,2	6,2	9,0	15,2	0,00	0,00	6,20	14,70	40,40	0,00
<b>КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ</b>													
Варенье, повидло, джем, мед	СТ.Л. 40 г	261	0,4	0,0	64,Х	0,0	64,8	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Конфеты карамель	шт. 6г	370	0,1	0,1	80,9	11,2	92,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шоколад, конфеты шоколадные	шт. 12 г	577	4,0	39,5	47,3	4,0	51,3	2,90	0,00	10,12	22,70	4,05	0,00
Пирожные, торты	шт. 80 г	336	5,9	10,2	42,6	12,6	55,2	0,00	0,00	2,60	5,69	1,40	0,00

<b>МАСЛА, ЖИРЫ, видимые столовые в салатах, бутербродах, заправке каш</b>													
Масло растительное	Ст.л. 17 г	899	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	11,30	23,80	59,80	0,00
Майонез	Ст.л. 15г.	625	2,8	67,0	2,6	0,0	2,6	0,00	0,00	7,96	16,32	39,27	0,00
Маргарин	Ст.л. 15г	743	0,3	99,7	1,0	0,0	1,0	0,00	0,00	17,40	42,90	17,80	0,00
Масло сливочное	Ст.л. 10 г	661	0,8	72,5	1,3	0,0	1,3	0,00	0,18	45,10	22,06	0,98	0,00
Сало свиное	кус. 10 г	841	1,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	34,01	42,82	10,62	0,00
<b>МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>													
Сосиски, сардельки	шт. 50 г	266	11,0	23,9	0,0	1,6	1,6	0,00	0,04	7,62	12,10	2,61	0,00
Колбаса копченая, в/к, окорок, ветчина	кус. 20 г	466	16,2	44,6	0,0	0,0	0,0	0,00	0,07	16,95	19,92	4,49	0,00
Колбаса вареная	кус. 50 г	307	11,8	28,9	0,0	0,0	0,0	0,00	0,05	9,40	14,08	3,38	0,00
Говядина в любом виде	кус. 50 г	256	25,7	17,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	7,57	7,89	0,60	0,00
Свинина в любом виде	кус. 50 г	376	20,1	32,8	0,0	0,0	0,0	0,00	0,07	11,63	15,13	3,58	0,00
Консервы мясные тушенка	ст.л. 20 г	220	16,8	17,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	7,53	7,86	0,59	0,00
Печень животных в любом виде	кус. 50 г	199	22,9	10,2	0,0	3,8	3,9	0,16	0,23	3,89	3,82	1,47	0,00
Мясо птицы - курица, утка, гусь и др.	кус. 50 г	244	22,7	17,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,07	4,11	7,96	2,94	0,00
Баранина в любом виде	кус. 50 г	287	23,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09	10,84	9,30	0,67	0,00
Котлеты и др. блюда из рубленого мяса	шт. 60	262	11,7	19,2	0,4	9,2	9,6	0,82	0,06	7,35	8,72	1,74	0,00
Пельмени из мяса	порц. 120 г	212	9,5	12,4	0,6	14,8	15,3	0,68	0,06	4,45	5,56	1,30	0,00
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b>													
Рыба свежая или мороженная	кус. 80 г	121	15,9	4,3	0,0	4,0	4,0	0,16	0,02	0,51	0,96	2,42	0,00
Рыба копченая, вяленая, соленая, в т.ч. сельдь	кус. 30 г	145	17,0	8,5	0,0	0,0	0,0	0,00	0,14	1,84	3,81	1,48	0,00
<b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>													
Кефир, простокваша, ряженка	стак. 200	50	2,8	2,5	4,1	0,0	4,1	0,00	0,01	1,49	0,76	0,12	0,00

Молоко	стак. 200	53	2,8	2,5	4,7	0,0	4,7	0,00	0,01	1,49	0,74	0,14	0,00
Молоко сгущенное с сахаром	ст.л. 30 г	329	7,2	8,5	56,0	0,0	56,0	0,00	0,03	5,16	2,58	0,32	0,00
Сметана, сливки	ст.л. 18 г	204	2,8	20,0	3,2	0,0	3,2	0,00	0,09	11,94	6,07	0,95	0,00
Творог и блюда из творога	ст.л. 20 г	156	16,7	9,0	2,0	0,0	2,0	0,00	0,05	5,38	2,64	0,51	0,00
Сыр твердый, плавленый	кус. 20 г	343	26,0	26,5	0,0	0,0	0,0	0,00	1,55	12,33	6,84	0,96	0,00
Яйца вареные, омлет, яичница	шт. 45 г	157	12,7	11,5	0,7	0,0	0,7	0,00	0,57	3,04	4,97	1,26	0,00
<b>НАПИТКИ</b>													
Кофе	стак. 200	44	0,5	0,1	10,0	0,2	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай	стак. 200	28	0,0	0,0	7,0	0,0	7,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар	1 ч.л. 7 г	399	0,0	0,0	99,8	0,0	99,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пиво	бут. 500 г	38	0,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30
Вино	стак. 150 г	63	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80
Водка, коньяк	рюм. 50 г	233	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30

Приложение 3

### Важнейшие характеристики продуктов и блюд

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		
Хлеб, булочки несдобные	Черный, белый, сорт муки; количество кусков (вес определяется по альбому)	Если в виде бутерброда, то с чем ели (масло, сыр, колбаса и др.) или чем запивали
Блины, блинчики	Вид и сорт муки, с какими добавками; домашние или из кулинарии. Какая начинка для блинчиков: с мясом, творогом, джемом, вареньем и т.д.	Масло, маргарин, сметана, варенье, мед
Пироги, пирожки	Вид (жареные или печеные), вид теста, начинка, домашнего приготовления или производственного	С чем ели или запивали

Хлопья и другие сухие завтраки	Вид, количество	С чем ели или запивали
Каши, макароны отварные	Вид, рассыпчатая или вязкая, на воде или в виде гарнира; каши молочные: с/без добавления масла и/или сахара в процессе приготовления; макароны отварные, обжаренные в масле	Масло, маргарин, другой жир, соус, сыр и другие компоненты, добавленные при приеме пищи
Гренки	Из какого хлеба (его количество), использованный для жарки жир, смоченные молоком, яйцом	С чем ели или запивали

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

Каша рисовая молочная без масла 200

Пирожок жареный с капустой и луком I шт. 80

Лепешка из пшеничной муки высш. сорта 3 куска 240

Группы продуктов	Основное название, обшая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		
Молоко, сливки	Коровье, кобылье, козье; домашнее или покупное, кипяченое, % жирности	С чем ели, что запивали
Кефир, ряженка, простокваша, кумыс, йогурты	Из молока какого животного, % жирности, какие включены добавки (фруктовый, с витамином С и др.)	Сахар
Мороженое	Вид (сливочное, шоколадное, пломбир и т.д.)	Орехи, варенье, мед, шоколад
Сыры, творог, творожные пасты и десерты	Вид сыра: твердый (чеддер, голландский, пошехонский), сулугуни или другие национальные виды, брынза, творожный, сливочный и др. Вид творога: жирный, полужирный, нежирный, диетический; домашний или покупной	С чем употреблялся творог: сметана, сахар, варенье, мед и др.

ПРИМЕР: Молоко коровье в пакете, 2,5% жир. 1 стакан 200 Сыр домашний клинковый, жирность неизвестна 60 Кумыс из кобыльего молока, 1 пиала 150 Кефир с витамином С, 2 стакана 400 Мороженое, 1 вафельный стаканчик 100		
<b>МЯСО, ДОМАШНЯЯ ПТИЦА</b>		
Мясо животных	Вид (говядина, свинина, баранина, др.), мясо диких животных); жареное, тушеное, отварное; доля жира в мясе; вид жира для приготовления. Оценить вес съеденного мяса без кости!	С бульоном или другим первым блюдом; подлива, соус, гарнир
Изделия из рубленого мяса	Вид, из какого мяса; с добавлением хлеба или без (котлеты, бифштексы), зразы, рулеты (указать вид начинки); способ приготовления: жареные, тушеные, отварные, паровые, в печи СВЧ	Соус, подлива, гарнир
Колбасы, колбасные изделия, копчености	Вид колбасы: вареная, варено- копченая, сырокопченая (торговое название), с видимым жиром или без жира, жаренная на каком жиру	Соус, подлива, гарнир
Грудинка, корейка	Количество жира: '1/2. Уз» 'А без видимого жира	
Домашняя птица	Вид птицы, название части тушки, с кожей или без нее, отварное, жаренное (на каком жире), тушеное. Оценить вес съеденного мяса без кости!	Соус, подлива, гарнир
Рыба	Вид, свежая: жареная (жир в приготовлении), отварная или тушеная	Соус, подлива, маринад, гарнир
ПРИМЕР: Баранина отварная 1/3 жира 40 Котлета (говядина/свинина 1:1) 2 шт. 60 Утка отварная (мясо из 1 крылышка) 30 Рыба сайра, консервированная в собств. соку 25		

<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>		
Супы, борщи, щи, бульоны	Вид, продуктовый состав, крупяной или овощной или смешанный, домашний или из пакетов, молочный, молочно-растительный	Мясо, съеденное из первого блюда, записывается как мясо (вид) отварное!!! Сметана, майонез, яйцо из зеленых щей
ПРИМЕР: Суп картофельный с макаронами на курином бульоне, ½ тарелки 250 Курица отварная 50 Борщ (свекла, капуста, картофель) на бульоне из баранины, 1 тарелка (равная полной порции в столовой) 500 Баранина отварная из борща 20		
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	Способ приготовления яиц: вареные (вкрутую, всмятку); омлет, яичница-глазунья, вид жира для жарки	Сыр, колбаса, овощи, ветчина, майонез
ПРИМЕР: Яйцо куриное вареное всмятку 1 шт. 47 Яичница на сливочном масле из 2 яиц 94 Колбаса вареная жареная без жира 1 кусок-срез 40 (например, яичница была с колбасой)		
Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом
<b>КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ</b>		
Печенье, пирожные, кексы	Вид, печенье, пирожные, торты (вид крема, начинки), кексы; домашние или производственные (отечественные или импортные)	



ПРИМЕР: Яблоки свежие «Джонатан» 2 шт. крупные      360 Виноград черный 1 кисть                                      150		
ОВОЩИ	Вид, свежие, замороженные, консервированные, жареные, тушеные	
Салаты	Овощные или фруктовые, перечислить составные компоненты и долю основных компонентов	Чем заправлены: майонез, сметана, масло растительное, заправочные смеси, соусы, кетчуп
Картофель	Отварной в кожуре или без, жареный из сырого или из отварного, жир для жарки, пюре с какими добавками	Соус, подлива, масло или другой жир, добавленные при употреблении
ПРИМЕР: Салат из свежих огурцов, помидоров и красного сладкого перца (1/2/1) Сметана для салата 30% жирн. 2 ст.л.                                      30		200
<b>НАПИТКИ</b>		
Кофе, чай	Заваренный, быстрорастворимый, кофейный (ячменный) напиток; травяной, черный, зеленый	Сахар, варенье, чай, мед, молоко, какао, сливки и др.
Минеральные воды, пепси, кола, лимонад	Название воды или напитка, напитки искусственные с подсластителями или с сахаром	
ПРИМЕР: Чай черный 2 стакана                                      400 Сахар-песок 4 ч.л.    28		
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ (вино, пиво)		
ПРИМЕР: Пиво «Жигулевское» 1 бутылка 500		

## Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее потребляемых мерах объема

Приняты следующие объемы емкостей в мл:

Стакан граненый (ст.)	200
Столовая ложка (ст.л.)	18
Чайная ложка (ч.л.)	5

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

## Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	Масса 1 шт., г	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Масса 1 шт., г
Сдоба	50	Сырки	50
Баранки	30	Сырки плавленые	30 и 100
Сушка простая	10	Мороженое	100 и 250
Сухари сливочные	20		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
Сардельки	100	Сахар-рафинад	
Сосиски	50	быстрорастворимы	5
Яйца куриные	47	прессованный	7,5
		Карамель	6
ФРУКТЫ		Конфеты	12
Гранат	125	Ирис	7
Банан	100	Мармелад	12
Хурма	85	Пастила	15
Инжир	40	Зефир	33
Груша	130	Вафли	14
Курага без	8	Пирожные	75
Орех грецкий (нетто)	5г	Импортный шоколад — «Сникерс», «Марс», «Баунти» и т.п.	58

Горсть семян подсолнечника (нетто) — 6 г

Объем полной порции первых блюд в предприятиях общепита — 500 мл,

1/2 порции — 250 мл.

Приложение 6

Содержание стронция-90 (Бк/кг, Бк/л) в некоторых продуктах питания в СССР

Год	Хлеб	Молоко	Говядина	Рыба	Картофель	Капуста
1963	0,3	7,8	10,7	3,3	2,3	2
1964	8,2	5,9	13	10	4,7	2,6
1965	6,5	2,9	9,3	33	2,5	2,1
1966	3,5	2,1	7,8	26	1,2	1,2
1967	2,0	1,4	5,0	22	0,9	0,9
1968	1,0	1,1	2,9	14	0,65	0,48
1969	0,7	0,74	1,6	5,2	0,6	0,44
1970	0,9	0,86	2,1	5	0,65	0,44
1971	0,9	1,0	2,1	5,0	0,55	0,34
1972	0,63	0,8	1,6	2,7	0,4	0,5
1973	0,55	0,7	1,0	2,8	0,4	0,38
1981	0,08	0,12	0,12	0,03	0,15	0,08
1982	0,08	0,15	0,1	0,03	0,1	0,11
1983	0,06	0,10	0,09	0,03	0,09	0,1

Приложение 7

Содержание цезия-137 (Бк/кг, Бк/л) в некоторых продуктах питания в СССР  
в 1963–1983 гг.

Приложение 8

Расчет дозы внутреннего облучения населения за счет потребления продуктов

питания, полученных при плотности загрязнения в почве 370 кБк/м<sup>2</sup> (10 ки/км<sup>2</sup>)

Год	Хлеб	Молоко	Говядина	Рыба	Картофель	Капуста
1963	2,2	1,1	0,9	2,3	0,18	0,37
1964	2,3	1,14	0,86	4,4	0,43	0,55
1965	1,7	0,7	0,48	3,4	0,33	0,48
1966	1,0	0,5	0,32	5,0	0,28	0,46
1967	0,6	0,37	0,32	4,2	0,25	0,42
1968	0,5	0,35	0,26	5,2	0,25	0,38
1969	0,4	0,3	0,22	2,3	0,22	0,3
1970	0,43	0,32	0,23	2,2	0,27	0,42
1971	0,43	0,33	0,22	1,85	0,26	0,46
1972	0,33	0,31	0,2	2,7	0,22	0,55
1973	0,33	0,25	0,19	2,75	0,23	0,48
1981	0,06	0,03	0,025	0,02	0,1	0,05
1982	0,05	0,04	0,025	0,012	0,09	0,07
1983	0,05	0,04	0,026	0,015	0,09	0,06

Продукт	Годовое потребление, кг, л	Удельная активность, Бк/кг		Годовое поступление		Годовая, доза, мЗв/г	
		Расчетная	Рекомендуемая	Бк/год	%	Расчетная	Рекомендуемая (расчет)
Молоко	160,0	66,6	50	10560	40,144	0,2251	0,1690

Говядина	10,0	122,1	200	1221	3,465	0,0159	0,0260
Свинина	31,0	29,6	40	917,6	2,604	0,0119	0,0161
Птица	11,0	32,2	50	354,09	1,005	0,0046	0,0072
Яйцо	13,5	5,6	10	74,925	0,2 1 3	0,0010	0,0018
Сало свиное	18,5	8,9	5	164,28	0,466	0,0021	0,0012
Творог	6,0	73,3	60	439,56	1,247	0,0057	0,0047
Хлеб	130,0	20,0	20	2600	7,379	0,0338	0,0338
Картофель	135,0	32,2	40	4347	18,469	0,0983	0,1222
Свекла	6,0	31,8	10	190,92	0,542	0,0025	0,0008
Капуста	30,0	7,0	10	210,9	0,599	0,0027	0,0039
Томаты	13,0	9,6	10	125,06	0,355	0,0016	0,0017
Огурцы	12,0	3,5	10	42,18	0,120	0,0005	0,0016
ГЦавель	2,0	10,7	20	21,46	0,061	0,0003	0,0005
Фасоль	1,5	35,5	10	53,28	0,151	0,0007	0,0002
Сухофрук-ты	у	122,1	50	183,15	0,520	0,0024	0,0010
Морковь	6,0	24,8	30	148,74	0,422	0,0019	0,0023
Лук	6,0	3,0	10	17,76	0,050	0,0002	0,0008
Чеснок	2,5	18,5	10	46,25	0,131	0,0006	0,0003
Укроп	0,5	3,3	10	1,665	0,005	0,0000	0,0001
Клубника	9,0	2,2	10	19,98	0,057	0,0003	0,0012
Крыжовник	5,0	3,7	10	18,5	0,053	0,0002	0,0007
Смородина	10,0	2,2	10	22,2	0,063	0,0003	0,0013
Яблоки	15,0	4,4	10	66,6	0,189	0,0009	0,0020
Груши	15,0	7,8	10	116,55	0,331	0,0015	0,0020
Мед	0,2	83,3	70	16,65	0,047	0,0002	0,0002
Березовый сок	5,0	1,9	10	9,25	0,026	0,0001	0,0007
Грибы свежие	4,0	141,3	370	56536	1,605	0,0073	0,0192
Грибы сухие	0,4	1879,6	3700	751,84	2,134	0,0098	0,0192
Рыба	5,0	111,0	200	555	1,575	0,0072	0,0130
Вода	200,0	7,0	7	1400	3,973	0,0182	0,0182
Рацион	—			35235,4	100	0,4581	0,4726

## Приложение 9

### Календарь сбора основного лекарственного и технического сырья

Вид растения	Органы растений	Месяцы года											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Багульник болот.	Трава						*	*	*				
Аир обыкновенный	Корневище										*	*	*
Берёза	Почки		*	**									

Брусника	Листья				*	*				*	*		
Горец птичий	Трава							*	*	*			
Дуб черешчатый	Кора				*	*							
Зверобой	Трава						*	*					
Земляника лесная	листья						*	*					
Клюква	Плоды								*	*	*		
Календула	Соцветия								*	*			
Крапива двудомная	Листья						*	*	*				
Крушина ломкая	Кора				*	*							
Лапчатка прямостоячая	Корневище								*	*	*		
Липа	Цветки							*	*				
Можжевельник	Шишко-ягоды.								*	*	*		
Ландыш майский	Трава, цветы							*	*	*			
Мать-и-мачеха	Листья							*					
Ольха обыкновенная	Соплодия	*	*	*									
Одуванчик	Корни								*	*			
Плаун	Листья							*	*	*			
Подорожник большой	Листья							*	*	*			
Рябина обыкновен.	Плоды								*	*	*		
Сосна обыкновен.	Почки		*	*	*								
Сушеница топяная	Траны								*	*	*		
Черника	Плоды							*	*				
	Листья					*	*						
Чабрец	Трава							*	*				

Приложение 10

**Временные допустимые уровни содержания радионуклидов цезия в лекарственном сырье – 99**

№ п.п.	Наименование	Ки/кг	Бк/кг
--------	--------------	-------	-------

1	Лекарственно-техническое сырье (цветы, листья, травы, грибы, клубни, корни, корневища, сырье разного происхождения)	$5,08 \times 10^{-8}$	185
2	Высушенные плоды и ягоды	$7,0 \times 10^{-8}$	259