

Таблица мер веса продуктов

Сколько граммов продукта помещается в стакане 250 мл, гранёном стакане 200 мл, столовой и чайной ложке — для всех продуктов справочника. Для ложек указан вес ровной меры и с горкой.

Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/mer-y-vesa-produktov/>

Граммы в мере

Продукт	стакан 250 мл	гранёный 200 мл	ст. л.	ст. л. с горкой	ч. л.	ч. л. с горкой
Агар-агар	125 г	100 г	7,5 г	11 г	2,5 г	3,8 г
Аммоний пищевой	200 г	160 г	12 г	18 г	4 г	6 г
Арахис	155 г	124 г	9,3 г	11 г	3,1 г	3,7 г
Арахисовая паста	270 г	216 г	16 г	21 г	5,4 г	7 г
Белок яичный	260 г	208 г	16 г	—	5,2 г	—
Булгур	175 г	140 г	11 г	14 г	3,5 г	4,6 г
Ванилин	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,5 г
Ванильный сахар	195 г	156 г	12 г	18 г	3,9 г	5,9 г
Варенье	313 г	250 г	19 г	23 г	6,3 г	7,5 г
Винный камень	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,5 г
Вино столовое	248 г	198 г	15 г	—	5 г	—
Вишня вяленая	138 г	110 г	8,3 г	11 г	2,8 г	3,6 г
Вода	250 г	200 г	15 г	—	5 г	—
Гвоздика молотая	105 г	84 г	6,3 г	10 г	2,1 г	3,4 г
Геркулес	90 г	72 г	5,4 г	7,6 г	1,8 г	2,5 г
Горох колотый	215 г	172 г	13 г	17 г	4,3 г	5,6 г
Горчица	263 г	210 г	16 г	20 г	5,3 г	6,8 г
Горчичный порошок	113 г	90 г	6,8 г	11 г	2,3 г	3,6 г
Гречка ядрица	210 г	168 г	13 г	16 г	4,2 г	5,5 г
Джем	325 г	260 г	20 г	25 г	6,5 г	8,5 г
Дрожжи быстродействующие	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,5 г
Дрожжи свежие (прессованные)	200 г	160 г	12 г	16 г	4 г	5,2 г
Дрожжи сухие активные	155 г	124 г	9,3 г	14 г	3,1 г	4,7 г
Желатин	170 г	136 г	10 г	15 г	3,4 г	5,1 г
Желток яичный	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Зира молотая	105 г	84 г	6,3 г	10 г	2,1 г	3,4 г
Изюм	160 г	128 г	9,6 г	12 г	3,2 г	4,2 г
Имбирь молотый	90 г	72 г	5,4 г	8,6 г	1,8 г	2,9 г
Инжир сушёный	158 г	126 г	9,5 г	11 г	3,2 г	3,8 г
Йогурт	263 г	210 г	16 г	20 г	5,3 г	6,8 г
Какао-напиток растворимый	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,5 г
Какао-порошок	100 г	80 г	6 г	10 г	2 г	3,4 г
Кедровые орехи	143 г	114 г	8,6 г	11 г	2,9 г	3,7 г
Кетчуп	280 г	224 г	17 г	22 г	5,6 г	7,3 г
Кефир	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Кешью	145 г	116 г	8,7 г	10 г	2,9 г	3,5 г
Киноа	180 г	144 г	11 г	14 г	3,6 г	4,7 г
Кленовый сироп	333 г	266 г	20 г	—	6,7 г	—
Клюква сушёная	128 г	102 г	7,7 г	9,9 г	2,6 г	3,3 г
Кокосовая стружка	90 г	72 г	5,4 г	8,1 г	1,8 г	2,7 г
Кокосовое молоко	245 г	196 г	15 г	—	4,9 г	—
Кориандр молотый	90 г	72 г	5,4 г	8,6 г	1,8 г	2,9 г
Корица молотая	130 г	104 г	7,8 г	12 г	2,6 г	4,2 г

Продукт	стакан	гранёный	ст. л.	ст. л. с	ч. л.	ч. л. с
Кофе молотый	100 г	80 г	6 г	9,6 г	2 г	3,2 г
Кофе растворимый	75 г	60 г	4,5 г	6,8 г	1,5 г	2,3 г
Крахмал картофельный	180 г	144 г	11 г	17 г	3,6 г	5,8 г
Крахмал кукурузный	135 г	108 г	8,1 г	13 г	2,7 г	4,3 г
Кукурузная крупа	195 г	156 г	12 г	15 г	3,9 г	5,1 г
Кукурузные хлопья	30 г	24 г	1,8 г	2,2 г	0,6 г	0,7 г
Кунжут	150 г	120 г	9 г	13 г	3 г	4,2 г
Курага	138 г	110 г	8,3 г	9,9 г	2,8 г	3,3 г
Куркума	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,8 г
Кускус	183 г	146 г	11 г	14 г	3,7 г	4,7 г
Кэроб	113 г	90 г	6,8 г	11 г	2,3 г	3,6 г
Лимонная кислота	238 г	190 г	14 г	21 г	4,8 г	7,1 г
Лук репчатый рубленый	160 г	128 г	9,6 г	12 г	3,2 г	3,8 г
Майонез	235 г	188 г	14 г	20 г	4,7 г	6,6 г
Мак	155 г	124 г	9,3 г	13 г	3,1 г	4,3 г
Макароны (рожки)	110 г	88 г	6,6 г	7,9 г	2,2 г	2,6 г
Манная крупа	200 г	160 г	12 г	18 г	4 г	6 г
Маргарин	230 г	184 г	14 г	19 г	4,6 г	6,4 г
Маскарпоне	250 г	200 г	15 г	20 г	5 г	6,5 г
Масло кокосовое	230 г	184 г	14 г	18 г	4,6 г	6 г
Масло кунжутное	230 г	184 г	14 г	—	4,6 г	—
Масло льняное	233 г	186 г	14 г	—	4,7 г	—
Масло оливковое	228 г	182 г	14 г	—	4,6 г	—
Масло растительное	230 г	184 г	14 г	—	4,6 г	—
Масло сливочное	228 г	182 г	14 г	19 г	4,6 г	6,4 г
Масло топлёное	225 г	180 г	14 г	18 г	4,5 г	5,9 г
Матча	100 г	80 г	6 г	9 г	2 г	3 г
Миндаль	150 г	120 г	9 г	11 г	3 г	3,6 г
Молоко 3,2%	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Морковь тёртая	115 г	92 г	6,9 г	8,3 г	2,3 г	2,8 г
Мука гречневая	138 г	110 г	8,3 г	13 г	2,8 г	4,4 г
Мука кукурузная	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,8 г
Мука миндальная	100 г	80 г	6 г	9 г	2 г	3 г
Мука нутовая	125 г	100 г	7,5 г	12 г	2,5 г	4 г
Мука овсяная	105 г	84 г	6,3 г	10 г	2,1 г	3,4 г
Мука пшеничная	160 г	128 г	9,6 г	15 г	3,2 г	5,1 г
Мука ржаная	138 г	110 г	8,3 г	13 г	2,8 г	4,4 г
Мука рисовая	150 г	120 г	9 г	14 г	3 г	4,8 г
Мука цельнозерновая	140 г	112 г	8,4 г	13 г	2,8 г	4,5 г
Мускатный орех молотый	110 г	88 г	6,6 г	11 г	2,2 г	3,5 г
Мёд жидкий	355 г	284 г	21 г	28 г	7,1 г	9,2 г
Нут	205 г	164 г	12 г	15 г	4,1 г	4,9 г
Овсяные хлопья	100 г	80 г	6 г	8,4 г	2 г	2,8 г
Орегано сушёное	50 г	40 г	3 г	5,4 г	1 г	1,8 г
Орехи грецкие	125 г	100 г	7,5 г	9,8 г	2,5 г	3,3 г
Отруби пшеничные	60 г	48 г	3,6 г	5,4 г	1,2 г	1,8 г
Панировочные сухари	125 г	100 г	7,5 г	11 г	2,5 г	3,5 г
Паприка молотая	115 г	92 г	6,9 г	11 г	2,3 г	3,7 г
Пармезан тёртый	100 г	80 г	6 г	7,8 г	2 г	2,6 г

Продукт	стакан 250 мл	гранёный 200 мл	ст. л.	ст. л. с горкой	ч. л.	ч. л. с горкой
Патока	355 г	284 г	21 г	26 г	7,1 г	8,5 г
Перец душистый молотый	100 г	80 г	6 г	9,6 г	2 г	3,2 г
Перец чёрный молотый	115 г	92 г	6,9 г	11 г	2,3 г	3,7 г
Перловка	225 г	180 г	14 г	18 г	4,5 г	5,9 г
Пшено	215 г	172 г	13 г	17 г	4,3 г	5,6 г
Разрыхлитель теста	225 г	180 г	14 г	20 г	4,5 г	6,8 г
Рис бурый	200 г	160 г	12 г	16 г	4 г	5,2 г
Рис длиннозёрный	200 г	160 г	12 г	16 г	4 г	5,2 г
Рис круглозёрный	213 г	170 г	13 г	17 г	4,3 г	5,5 г
Ряженка	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Сахар тростниковый	205 г	164 г	12 г	17 г	4,1 г	5,7 г
Сахар-песок	200 г	160 г	12 г	18 г	4 г	6 г
Сахар-рафинад	225 г	180 г	14 г	—	4,5 г	—
Сахарная пудра	180 г	144 г	11 г	17 г	3,6 г	5,8 г
Сгущённое молоко	325 г	260 г	20 г	24 г	6,5 г	8,1 г
Семена льна	170 г	136 г	10 г	14 г	3,4 г	4,8 г
Семена тыквы очищенные	138 г	110 г	8,3 г	11 г	2,8 г	3,6 г
Семена чиа	188 г	150 г	11 г	15 г	3,8 г	4,9 г
Семечки подсолнечника очищенные	140 г	112 г	8,4 г	11 г	2,8 г	3,6 г
Сливки 10%	255 г	204 г	15 г	—	5,1 г	—
Сливки 33%	250 г	200 г	15 г	—	5 г	—
Сливочный сыр	250 г	200 г	15 г	20 г	5 г	6,5 г
Смалец	225 г	180 г	14 г	18 г	4,5 г	5,9 г
Сметана 20%	250 г	200 г	15 г	21 г	5 г	7 г
Сода пищевая	250 г	200 г	15 г	24 г	5 г	8 г
Соевый соус	288 г	230 г	17 г	—	5,8 г	—
Сок апельсиновый	260 г	208 г	16 г	—	5,2 г	—
Сок лимонный	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Соль крупная	275 г	220 г	17 г	22 г	5,5 г	7,4 г
Соль морская	288 г	230 г	17 г	24 г	5,8 г	8,1 г
Соль поваренная	300 г	240 г	18 г	25 г	6 г	8,4 г
Сухое молоко	120 г	96 г	7,2 г	12 г	2,4 г	3,8 г
Сыр твёрдый тёртый	113 г	90 г	6,8 г	8,8 г	2,3 г	2,9 г
Творог	180 г	144 г	11 г	15 г	3,6 г	5 г
Томатная паста	275 г	220 г	17 г	23 г	5,5 г	7,7 г
Уксус столовый 9%	253 г	202 г	15 г	—	5,1 г	—
Уксус яблочный 6%	253 г	202 г	15 г	—	5,1 г	—
Уксусная эссенция 70%	268 г	214 г	16 г	—	5,4 г	—
Фасоль	195 г	156 г	12 г	14 г	3,9 г	4,7 г
Финики	150 г	120 г	9 г	11 г	3 г	3,6 г
Фисташки очищенные	130 г	104 г	7,8 г	9,4 г	2,6 г	3,1 г
Фруктоза	188 г	150 г	11 г	17 г	3,8 г	5,6 г
Фундук	143 г	114 г	8,6 г	10 г	2,9 г	3,4 г
Цикорий растворимый	100 г	80 г	6 г	9 г	2 г	3 г
Цукаты	163 г	130 г	9,8 г	13 г	3,3 г	4,2 г
Чай зелёный	75 г	60 г	4,5 г	6,8 г	1,5 г	2,3 г
Чай чёрный листовой	100 г	80 г	6 г	9 г	2 г	3 г
Чернослив	175 г	140 г	11 г	13 г	3,5 г	4,2 г
Чеснок сушёный молотый	155 г	124 г	9,3 г	14 г	3,1 г	4,7 г

Продукт	стакан	гранёный	ст. л.	ст. л. с	ч. л.	ч. л. с
Чечевица зелёная	200 г	160 г	12 г	16 г	4 г	5,2 г
Чечевица красная	205 г	164 г	12 г	16 г	4,1 г	5,3 г
Шоколадные капли	175 г	140 г	11 г	—	3,5 г	—
Эритрит	200 г	160 г	12 г	18 г	4 г	6 г
Яблоки сушёные	75 г	60 г	4,5 г	5,9 г	1,5 г	2 г
Ягоды замороженные	150 г	120 г	9 г	11 г	3 г	3,6 г
Яйцо куриное	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Яйцо перепелиное	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Ячневая крупа	200 г	160 г	12 г	16 г	4 г	5,2 г

Пояснения

Стакан 250 мл — тонкий стакан, налитый до края; гранёный стакан — 200 мл до ободка. Столовая ложка — 15 мл, чайная — 5 мл (метрический стандарт).

Сыпучие продукты насыпают ложкой без утрамбовки и снимают излишек ножом. «С горкой» — насколько продукт держится на ложке без придавливания.

Значения ориентировочные: вес меры зависит от помола, влажности и способа насыпания. Для точной выпечки используйте весы.

