

# Таблица мер сыпучих продуктов

Мука, сахар, крупы, специи и разрыхлители: вес в стакане, гранёном стакане и ложках — ровных и с горкой.  
Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/sypuchie-produkty/>

## Граммы в мере

| Продукт                   | стакан<br>250 мл | гранёный<br>200 мл | ст. л. | ст. л. с<br>горкой | ч. л. | ч. л. с<br>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             |
| 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             |
| Винный камень             | 150 г            | 120 г              | 9 г    | 14 г               | 3 г   | 4,5 г             |
| Вишня вяленая             | 138 г            | 110 г              | 8,3 г  | 11 г               | 2,8 г | 3,6 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             |
| 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             |
| Дрожжи быстродействующие  | 150 г            | 120 г              | 9 г    | 14 г               | 3 г   | 4,5 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |

| Продукт                         | стакан<br>250 мл | гранёный<br>200 мл | ст. л. | ст. л. с<br>горкой | ч. л. | ч. л. с<br>горкой |
|---------------------------------|------------------|--------------------|--------|--------------------|-------|-------------------|
| Манная крупа                    | 200 г            | 160 г              | 12 г   | 18 г               | 4 г   | 6 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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               |
| Сахарная пудра                  | 180 г            | 144 г              | 11 г   | 17 г               | 3,6 г | 5,8 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             |
| Сода пищевая                    | 250 г            | 200 г              | 15 г   | 24 г               | 5 г   | 8 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             |
| 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               |

| Продукт                | стакан | гранёный | ст. л. | ст. л. с | ч. л. | ч. л. с |
|------------------------|--------|----------|--------|----------|-------|---------|
| 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   |
| 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   |
| 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   |
| Ячневая крупа          | 200 г  | 160 г    | 12 г   | 16 г     | 4 г   | 5,2 г   |

## Пояснения

Для сыпучих продуктов вес меры сильнее всего зависит от утряски: мука, зачерпнутая стаканом прямо из пакета, весит заметно больше просеянной. Значения таблицы — для свободной насыпки ложкой.





