

Таблица для перевода объемов алкогольных напитков в стандартные порции

Сколько алкогольных напитков (стандартных порций) Вы употребляете в типичный день, когда выпиваете?

Стандартная порция (СП) содержит 10 г этилового спирта.

На рисунках представлены примеры одной СП.

Если в типичный день Вы употребляете несколько разных алкогольных напитков, то суммируйте число СП.

**Маленький бокал
вина или шампанского,
100 мл**

Крепость 12–13%



**Половина кружки пива,
250 мл**

Крепость 4,5–5%



**Бокал крепленого вина,
60 мл**

Крепость 16–22%



**Маленькая
рюмка крепкого алкоголя,
30 мл**

Крепость 40%



Вы можете использовать таблицу для перевода объемов алкогольных напитков в СП.

Вино или шампанское	Пиво	Крепленое вино	Крепкий алкоголь	
до 250 мл	до 650 мл	до 170 мл	до 80 мл	1–2 СП
251–450 мл	651–1200 мл	171–300 мл	81–140 мл	3–4 СП
451–660 мл	1201–1750 мл	301–430 мл	141–210 мл	5–6 СП
661–970 мл	1751–2500 мл	431–640 мл	211–300 мл	7–9 СП
более 970 мл	более 2500 мл	более 640 мл	более 300 мл	10 СП и больше