

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО
СНАБЖЕНИЯ ЗАПАДНОГО ФРОНТА**

ПАМЯТКА
ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ
ДЛЯ
КОМАНДИРОВ, ВОЕННЫХ КОМИССАРОВ
ЧАСТЕЙ И ВОЙСКОВЫХ ПОВАРОВ

МОСКВА—1942 г.

У К А З А Н И Я

начальника управления продо-
вольственного снабжения
Западного фронта

№ 2

30 июля 1942 г. Действующая армия

**О ПОРЯДКЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ
В ВОЙСКАХ ЗАПАДНОГО ФРОНТА**

Основные условия, обеспечивающие нор-
мальное питание

Набор продуктов, отпускаемых для до-
вольствия войск Красной Армии, дает воз-
можность приготавливать пищу вкусной,
сытной, полноценной и разнообразной. Та-
кое питание обеспечивается постоянной за-
ботой и постоянным контролем за пита-
нием со стороны командиров и комиссаров
частей вышестоящих довольствующих ор-

гэнов, инициативной и конкретной работой службы продовольственного снабжения. Центральной фигурой в приготовлении пищи является повар.

Основные условия, обеспечивающие питание, заключаются в следующем:

1. Все полагающиеся по норме продукты обязательно должны быть отпущены полностью и полностью заложены в котел согласно раскладки.

В тех случаях, когда какой-либо продукт отсутствует этот продукт обязательно должен заменяться другим продуктом, соответствию с установленными нормами замены (см. таблицу замен).

2. Приготовление пищи обязательно должно производиться по меню-раскладке.

Меню-раскладка составляется командиром взвода снабжения батальона, с участием повара и врача, а затем обязательно утверждается командиром и комиссаром батальона.

При составлении меню-раскладки руководствоваться требованием, чтобы горячая пища обязательно готовилась не менее двух раз в сутки, причем обед из двух блюд и один — два раза в сутки чай. Подбор блюда для меню производится в зависимости от наличного ассортимента продуктов, с учетом их питательности и разнообразия. Не следует допускать, чтобы одно и то же блюдо повторялось в

течение дня или следовало за таким же блюдом предыдущего дня. При составлении меню-раскладки можно допускать целесообразное маневрирование наличными продуктами, например: в один день может потребоваться овощей и макарон больше, а в другой день меньше; в один день жиров, когда приготавливаются мясные блюда, потребуется меньше, в другой день, когда блюда приготавливаются рыбные, жиров потребуется больше и т. д. При этом не следует допускать значительных отклонений в нормах закладки и все продукты, положенные по норме, обязательно должны быть использованы в течение 3—4 суток.

В периоды временного отсутствия свежих овощей необходимо, в целях предупреждения заболевания цингой, проявить широкую инициативу в использовании местных ресурсов для заготовки зеленого лука, щавеля, шпината, свекольной ботвы, листьев молодой крапивы, листьев березы, травы люцерны, укропа и т. д., а также плодов шиповника и хвойных игл для приготовления из них настоев.

3. Отпускаемые для изготовления пищи продукты должны быть правильно обработаны.

Правильная кулинарная обработка продуктов обеспечивает приготовление вкусной, питательной и разнообразной пищи.

Не мало примеров, когда из высококачественных продуктов один повар готовит не вкусно, однообразно, а другой даже из более низких по качеству продуктов готовит вкусные и полноценные блюда.

Один повар при изготовлении блюд сокращает до минимума отбросы, использует все полезные отходы, вводит пассеровки, подливки и т. д., получая этим путем вкусные блюда, другой же не делает этого, применяет лишь болтушки и получает худшие по вкусовым качествам блюда. Инициатива поваров в кулинарной обработке продуктов может значительно улучшить качество питания.

Обработка продуктов и закладка их в котел

Каждый из продуктов требует особой обработки с тем, чтобы его наилучшим образом подготовить для тепловой обработки, придать ему надлежащий вид и сохранить в нем ценные питательные вещества.

Все, полученные для приготовления пищи, продукты должны быть сначала тщательно проверены, хорошо очищены от грязи и пыли, а затем надлежащим образом обработаны. При обработке продуктов следует добиваться минимальных отходов. Обработку отдельных продуктов надо про-

изводить, в основном, следующим образом:

Крупы—для удаления сорных и посторонних примесей тщательно перебирают на столе. После переборки крупы промываются. Гречневая крупа промывается только при сильной засоренности. Промывка круп производится в холодной воде 2—3 раза. Промывка пшеницы производится до тех пор, пока последняя промывная вода не будет совершенно чистой. Для сокращения сроков варки и разрыхления перловая крупа и бобовые замачиваются в холодной воде на 4—6 часов до закладки в котел.

Макароны тщательно перебирают и наламывают кусочками в 5—6 сантиметров.

Овощи — картофель очищается от испорченных клубней и комьев земли, хорошо промывается и очищается от кожуры, затем удаляются глазки и производится резка на 3—4 части, в зависимости от величины картофеля, и промывка. Очищенный картофель во время чистки и резки на воздухе быстро вянет и синееет, поэтому его опускают на 1—2 часа в холодную воду (в теплой воде картофель прокисает). Нарезанный картофель хранить не разрешается и поэтому резка его должна производиться непосредственно перед тепловой обработкой.

Капуста свежая очищается от загнивших листьев и разрезается вдоль по кочерыжке. После удаления кочерыжки капусту тщательно просматривают для выявления и удаления червей (гусениц), после чего кочаны промывают в холодной соленой воде и соответствующим образом нарезают.

Квашеная капуста промывается один раз в холодной воде и отжимается. Сильно кислую капусту следует промыть 2—3 раза. Если капуста слегка горьковата, ее после просмотра обдают кипятком, а потом промывают в холодной воде. Подготовленная таким образом квашеная капуста может быть заложена в котел для варки или до этого предварительно подвергается пассерованию.

Зелень, Щавель, шпинат, листья молодой крапивы, свекельной ботвы, лук, укроп и т. д. тщательно перебирают, удаляют траву, пожелтевшие и загнившие листья, отрезают стебельки и продольные жилки у листьев, после чего тщательно промывают в холодной воде.

Сушеные овощи перебираются, промываются и замачиваются в холодной воде до полного набухания. Во время замачивания из овощей переходят в воду питательные вещества, поэтому воду, оставшуюся не впитанной овощами, выливать не рекомендуется, а следует использовать для приготовления блюд.

Мясо — свежее или мороженое (после оттаивания) — зачищают от клейма, разрубают на куски в юдин, полтора килограмма и промывают. Солонину режут кусочками, промывают, заливают холодной водой и вымачивают 3—4 часа, сменяя воду через каждые полчаса.

Рыба. Свежую рыбу предварительно очищают от чешуи, отрубают плавники, потрошат, отрубают голову и хвост. При использовании голов жабры и глаза должны быть удалены. Мороженую рыбу сначала оттаивают в холодной воде. Соленую рыбу после промывки и очистки нарезают на куски и вымачивают. Рыбные отходы (молски, икра, головы) должны быть использованы для варки бульонов.

Мясные и рыбные консервы сначала тщательно осматриваются и вздутые коробки (бомбажные) отбраковываются. Перед вскрытием банки вытираются и прогреваются в ведре с горячей водой в течение 15—20 минут. Вскрытие банок производится осторожно, чтобы не разлить бульон или подливку. Содержимое банок закладывают в котел с таким расчетом, чтобы консерв проварилась 10—15 минут. Консервные банки сдаются в продсклады или используются для изготовления кружек, котелков, фляг, тазиков и т. д., поэтому их надо промыть, обсушить, аккуратно сложить и хранить для сдачи.

Колбаса. Полукопченая, тщательно вытирается для удаления поверхностного налета и перед варкой режется кусочками с расчетом варки в течение 30—40 минут.

Яичный порошок разводят примерно тройным по весу количеством воды. Сначала к нему добавляют немного воды и растирают до образования однородной кашицы, после чего добавляют остальную воду. Полученную жидкость вливают в котел в самом конце варки, тщательно размешивают и доводят содержимое котла до кипения.

Сельдь закладывают в котел после очистки и удаления внутренностей, головы и хвоста и варят в течение 25—30 минут. Макароны не рекомендуется готовить с сельдью.

Сало-шпик нарезают кусочками и закладывают в котел, учитывая, что оно должно вариться 40—50 минут.

Варка пищи

Тепловая обработка продуктов подготавливает окончательно продукт для употребления в пищу. Варку пищи надлежит вести так, чтобы продукты не разваривались и не пригорали, чтобы они имели надлежащий вид и вкус и чтобы при варке не разрушались витамины. Варку пищи следует производить так, чтобы пища

была готова незадолго до ее раздачи, так как длительная варка пищи ухудшает ее вкусовые качества и внешний вид, а также разрушает витамины.

Основой первых блюд являются бульоны, которые состоят из воды и растворенных в ней питательных и вкусовых (экстрактивных) веществ: мяса, рыбы и овощей.

Бульон готовится из одних костей или из костей и мяса. При изготовлении бульона из костей самым важным является наиболее полное извлечение из костей жира и клейдающих веществ. Для этого кости надо рубить и измельчать на куски в 5—6 сантиметров. После варки костного бульона измельченные вываренные кости должны быть тщательно удалены из бульона. При варке бульона из мяса последнее рубится на куски в 0,5—1 кг, закладывается в холодную воду и быстро доводится до кипения. По готовности бульона мясо вынимают, а затем нарезают на порции или кусочки, чтобы использовать его в первое или во второе блюдо. Хранить нарезанное на порции мясо не более 30—40 мин., а затем обязательно подвергать повторной варке с первым и вторым блюдом, незадолго до раздачи пищи.

В полученный кипящий бульон или в кипящую воду закладываются заранее

подготовленные продукты в строгой последовательности, с учетом времени, необходимого для варки каждого продукта. Срок варки может измениться в зависимости от времени введения соли, так как соль замедляет разваривание продуктов. Закладка продуктов в котел производится в следующем порядке: макаронный суп — сначала макароны и картофель (срок варки 20—25 минут), а затем закладывают соль, пассеровки, специи. В случае изготовления супа из вермишели сначала закладывают картофель (варка 20—25 минут), а затем вермишель (варка 12—15 минут).

Крупяной суп — сначала закладывают крупу (варка 40—50 минут), а затем картофель, соль, пассеровки, специи. При употреблении гороха нелущенного, последний закладывается задолго до картофеля, так как нелущенный горох требует варки 1,5—2 часа. Лущеный горох сваривается в течение 30—40 минут.

Овощной суп, борщ, щи. В зависимости от набора овощей, их закладка в котел для варки ведется в соответствии с временем, требующимся для варки каждого продукта: свекла, квашеная капуста 50—60 минут; овощи сушеные 40—50 минут; картофель, морковь 20—25 минут; щавель, шпинат 10—15 минут.

Для улучшения вкусовых качеств блюд морковь, лук и другие корни перед закладкой в котел должны быть прогреты на огне с небольшим количеством жира. Это называется пассерованием. Пассерование овощей производится в противне или в котелке, для чего рядом с полевой кухней устраивается земляной очаг. Корни и лук промывают, очищают, нарезают мелкими кусочками и закладывают в разогретый жир, тщательно помещенная и нагревая в течение 20—25 минут, не допуская поджаривания. Пассерованные корни придают аромат и вкус блюду. При пассеровке муки ее просеивают, затем высыпают в противень с распущенным жиром, пассеруя при помешивании до светложелтого или светлорычневого цвета. Полученная пассеровка муки разводится бульоном до желаемой густоты. Пассеровки, томат и специи закладываются в котел за 5—10 минут до окончания варки.

При варке каш все крупы, соответствующим образом подготовленные, засыпают в кипящую подсоленную воду. При засыпании круп необходимо все время помешивать в котле веслом. Когда крупы набухнут и станут густеть, вливают в котел половину предназначенного для каши распущенного жира и из топки удаляют топливо (не прибегая к заливанию огня водой, отчего охлаждаются стенки очага).

Затем накрывают котел крышкой и в таком положении кашу оставляют до раздачи. Перед раздачей кашу хорошо вымешивают, вливают оставшийся жир и разрыхляют. Если каша или макароны по раскладке должны вариться с мясом, то в готовящуюся кашу или макароны, незадолго до их готовности, закладывают нарезанные куски мяса и, хорошо размешав, продолжают варку.

Приготовление каш из концентратов производится следующим образом: в теплую воду закладывают растертые концентраты, доводят воду до кипения и, помешивая, уваривают концентраты до загустения. После этого удаляют из топки топливо и плотно закрывают крышку котла. Через 15—20 минут каша доходит до готовности. При приготовлении каши из концентратов в термосах их закладывают в термосы неизмельченными и заливают кипятком. Термос закрывают, дают каше постоять и через 30—40 минут каша готова.

Раздача пищи

Раздавать пищу надо проверенную и так, чтобы каждому бойцу была выдана одинаковая по объему и составу порция.

Приготовленная пища до раздачи должна быть проверена и опробована ответственным дежурным по кухне и врачом

или военфельдшером. О результатах проверки и пробы должна быть сделана запись в тетради с указанием: наименования блюда, его внешнего вида, консистенции, кулинарной обработки отдельных составных частей, вкуса и заключения.

Тут же по возможности берутся образцы приготовленной пищи для хранения в прохладном месте в течение не менее суток. При раздаче пищи следует обеспечить, чтобы каждый боец получал одинаковую порцию по объему и по составу, для чего пищу наливают в два приема, зачерпывая сначала с нижней части, а затем с верхней части котла. Жир, полагающийся по раскладке, предварительно прогретый с разведенным бульоном, томатом, а также мелко рубленая зелень распределяются ложкой по котелкам. Готовая пища не должна простоять в кухне, и как можно быстрее выдаваться.

Раздачу пищи производить только в хорошо вычищенные и промытые котелки или посуду.

Доставку пищи бойцам передовой линии следует организовать так, чтобы не снижать ее качества. Термосы или другая посуда перед заполнением должны быть самым тщательным образом очищены и ошпарены кипятком. При заполнении посуды пищей следует строго следить, чтобы заложено было точное количество пор-

ций и соответственно все составные части. После этого посуду надо тщательно закрыть и для сохранения надлежащей температуры, в случае отсутствия термоса, утеплить. Доставленную пищу рекомендуется на месте подогреть, причем в тех случаях, когда время доставки пищи на место продолжается 1,5—2 часа с момента ее изготовления, пища обязательно должна быть подвергнута повторному кипячению.

«Соблюдение санитарно-гигиенических правил

Пища, приготовленная в грязных условиях (загрязненная площадка пищевого блока, плохо вымытая посуда, загрязненный инвентарь, загрязненные руки, пыль, мухи и т. д.) вместо пользы может принести вред и вызвать желудочно-кишечные заболевания.

Приготовление пищи всегда должно проходить в образцовой чистоте и с соблюдением санитарных правил: площадка должна быть вычищена и убрана, стол, инвентарь и котел хорошо вымыты горячей водой, руки повара должны быть всегда чистыми, с коротко остриженными ногтями, работу следует производить всегда в чистой спецодежде, заготовленные и обработанные продукты должны быть защи-

ЩЕНЫ ОТ ПЫЛИ И МУХ, ОТБОРОСЫ ДОЛЖНЫ НЕМЕДЛЕННО УДАЛЯТЬСЯ ИЛИ ВЫЛИВАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОЕ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТО В РОВИК ПЛИ ЯМУ, ВДАЛИ ОТ КУХНИ (НА РАССТОЯНИИ 75—100 м).

Как составлять меню-раскладки

Для того, чтобы правильно составить меню-раскладку на определенное время (3—5 дней), надо прежде всего узнать, какие и в каком количестве продукты имеются в данное время и что реально будет завезено и заготовлено на период составления меню-раскладки. Зная ассортимент наличных продуктов, приступают к составлению меню-раскладки так, чтобы основные продукты, определяющие название блюд, были правильно распределены. Например, на складе имеются все продукты в ассортименте и на питание может быть опущено все по норме. Из выписанных на 3 дня мяса, рыбы, круп, макарон, картофеля и капусты намечается приготовление шести жидких блюд на 3 дня (одно жидкое блюдо на завтрак и одно блюдо на обед): 1) жидкую солянку из капусты и рыбы; 2) уху из рыбы и картофеля; 3) щи свежие из капусты, картофеля, мяса; 4) суп овощной (в основном из картофеля, корней и мяса); 5) два крупяных супа из разных круп. Из трех вто-

рых блюд на обед намечаются два крупяных в виде каш, из них один раз с мясом, и другое блюдо из макарон.

При наличии полного набора продуктов, маневрируя и заменяя одни продукты другими, в соответствии с нормами замены, можно значительно разнообразить питание.

В случае отсутствия в данное время некоторых основных продуктов, надо, подбирая заменяющие их продукты, также обеспечивать наиболее возможное в этих условиях разнообразие блюд.

В прилагаемой таблице примерных меню-раскладок наименование блюд и раскладки составлены в трех различных видах (вариантах).

Первый вариант — при наличии полного набора всех продуктов по норме.

Второй вариант, когда рыбы и овощей нет, а мяса одна сутодача. В связи с этим из имевшихся на складе продуктов две сутодачи мяса заменены яичным порошком и салом «лярд», рыба — рыбным концентратом, а овощи — крупой и макаронами, кроме того введены, заготовленная на месте, зелень, щавель и молодая крапива.

Третий вариант составлен для примера, исходя из отсутствия мяса, рыбы и овощей при наличии на складе, помимо всех прочих продуктов, рыбных консервов и сельдей. В этом варианте сельдь можно

вводить в блюдо с проваркой или же выдавать ее без тепловой обработки. При составлении меню можно рекомендовать, учитывая боевую обстановку и удлинение перерывов между питанием, включение дополнительных блюд, выдаваемых в перерывах между завтраком и обедом, в виде сваренного картофеля в кожуре или другого легко приготавливаемого блюда в счет суточной нормы.

Инициатива и постоянная забота о питании обеспечат во всех случаях разнообразное и полноценное питание.

Начальник управления продовольственного снабжения
Западного фронта
бригиттендант **Захаров**

Военный комиссар
ст. батальонный комиссар **Деньгин**

Старший инспектор по питанию
военврач 2-го ранга **Зальцман**

Н О Р М Ы

**суточного довольствия красноармейцев
и начальствующего состава боевых ча-
стей и тыла действующей армии**

(Из приказа НКО № 312 1941 года)

(В граммах)

№№ п/п.	Наименование продуктов	Норма № 1	Норма № 2	Вегета- риан- ский	
				№ 1	№ 2
1	Хлеб из ржаной и обой- ной муки: для зимнего време- ни (октябрь—март)	900	800	800	700
	для летнего време- ни (апрель—сентябрь)	800	700	700	600
2	Мука пшеничная 2 сорта	20	10	20	20
3	Крупа разная	140	120	160	160
4	Макароны-вермишель .	30	20	30	30
5	Мясо	150	120	—	—
6	Рыба	100	80	—	—
7	Соевая дезодорирован- ная мука	15	—	30	30

№№ п/п.	Наименование продуктов	Норма № 1	Норма № 2	Вегетарианский	
				№ 1	№ 2
8	Комбижир и сало	30	25	30	30
9	Масло растительное	20	20	20	20
10	Сахар	35	25	30	25
11	Чай	1	1	1	1
12	Соль для приготовления пищи	30	30	30	30
13	Овощи:				
	картофель	500	500	500	500
	капуста свежая или квашеная	170	170	170	170
	морковь	45	45	45	45
	свекла	40	40	40	40
	лук репчатый	30	30	30	30
	коренья, зелень, огурцы	35	35	35	35
	И т о г о .	820	820	820	820

№ п/п.	Наименование продуктов	Норма № 1	Норма № 2	Вегетарианский	
				№ 1	№ 2
14	Томат-паста	6	6	6	6
15	Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
16	Перец	0,3	0,3	0,3	0,3
17	Уксус	2	2	2	2
18	Горчичный порошок	0,3	0,3	0,3	0,3
19	Махорка	20	20	—	—
20	Спички (коробок в м-ц)	3	3	—	—
21	Курительная бумага (книжек в месяц)	7	7	—	—
22	Мыло для туалетных на- добностей (в месяц)	200	200	200	200

Примечание.

Вегетарианский { № 1 — для в/ч д/армии,
 № 2 — для в/ч, не входящих в д/армию

Т А Б Л И Ц А

замены продуктов основного красно-армейского пайка

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
1	Хлеб ржаной и пше- ничный из муки про- стого помола Заменяется: Сухарями ржаными или пшеничными простыми	900	800	—
2	Крупа гречневая, пшеничная, перловая . Заменяется: Крупой ячневой, овся- ной, горохом, фасолью, бобами, чечевицей . . . Макаронами, верми- шелью, лапшой Картофелем свежим . . . Концентратами: супа горохового вторых блюд	540 140 140 140 700 140 147	480 120 120 120 600 120 126	80 — 100 100 500 100 105

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
	с зачетом в счет сутодач: а) жиров по 10 г за каждые 100 г кон- центратов; б) соли по 3 г за каж- дые 100 г супа горо- хового; в) соли по 8 г за каж- дые 100 г каши			
3	Макароны, вермишель Заменяется: Крупой гречневой, пше- ном, перловой, горо- хом, фасолью, чечеви- цей, соевой	30	20	—
		30	20	100
4	Мясо говяжье Заменяется: Консервами мясо-горо- ховыми и сало-бобо- выми (вес нетто)	150	120	—
		153	122	102
	Мясными консервами (вес нетто)	90	72	60

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы довольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
	Мясокопченостями . . .	90	72	60
	Салом- шпиг	45	36	30
	Салом лярд			
	(выдается в разме- ре не более поло- вины суточной нор- мы и не более 15 дней в месяц)	37,5	30	25
	Свежей рыбой—треска, щука и мелкий частик	225	180	150
	Соленой рыбой: сельдь, красная рыба, лещ, сазан, судак	180	144	120
	Соленой рыбой: треска, щука, мелкий частик, тюлька, хамса, а так- же свежей красной рыбой, судаком, ле- щом, сазаном и мор- ским окунем	195	156	130
	Рыбными консервами .	120	96	80
	Рыбой копченой и вя- леной	105	84	70

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
	Яичным порошком . . .	25,5	20,4	17
	Рыбными концентрата- ми (сухари, мука, крупа, хлопья)	45	36	30
5	Рыба свежая	100	80	—
	Заменяется:			
	Соленой рыбой, сельдью	100	80	100
	Соленой рыбой: непо- ротой (колодкой) . . .	115	92	115
	Рыбным филе	70	56	70
	Рыбными консервами в томате, в собственном соку	88	70	88
	Рыбными консервами в масле	77	62	77
	Рыбой копченой и вяле- ной	75	60	75
	Пищевой рыбной мукой	20	16	20
6	Масло сливочное	—	—	—
	Заменяется			
	Сливками	—	—	400
	Сметаной	—	—	300

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы довольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
7	Салом свиным-шпиг	—	—	100
	Комбижир и сало Заменяется:	30	25	—
8	Маслом растительным	45	37,5	150
	Масло растительное Заменяется:	20	20	—
9	Компаунд-жиром, ком- бижиром, марго-гуса- лином, компаундойлем, салом топленным, мас- лом коровьим топле- ным	13,4	13,4	67
	Овощи и картофель свежий Заменяются:	820	820	—
	Овощами сушеными и картофелем сушеным Горохом, чечевичей, пшеном, крупой: пер- ловой, овсяной, мака- ронами, вермишелью, лапшой	82	82	10
		164	164	20
				25

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 17		Как ме 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
10	Капустой квашеной	820	820	100
	Сахар	35	25	—
	заменяется:			
	Медом	35	25	100
	Вареньем	52,5	37,5	150
11	Чай	1,0	1,0	—
	Заменяется:			
	Чаем суррогатным (фруктовый напиток)	2,0	2,0	200
	Кофе суррогатным	4,0	4,0	400
12	Томат-паста	6,0	6,0	100
	Заменяется:			
	Томат-пюре	12,0	12,0	200
	Кетчупом	9,0	9,0	150
13	Горчица сухая	0,3	0,3	—
	Заменяется:			
	Горчицей готовой, соей- кабуль	1,8	1,8	60

Т А Б Л И Ц А

калорийности (нетто) основных про-
дуктов в 100 г продукта

№№ п/п.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
1	Хлеб ржаной	190
2	Хлеб пшеничный	217
3	Сухари ржаные	299
4	Мука ржаная	319
5	Мука пшеничная 96%	329
6	Мука пшеничная 85%	327
7	Крупа гречневая	312
8	Крупа ячневая, перловая	311
9	Крупа овсяная	347
10	Пшено	303
11	Горох	286

№ № П/П.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
12	Чечевица	296
13	Макароны, вермишель	343
14	Сахар-песок	388
15	Говядина средняя	108
16	Баранина жирная	278
17	Баранина тощая	102
18	Свинина жирная	329
19	Свинина тощая	117
20	Солонина	94
21	Колбаса копченая простая	186
22	Консервы „Говядина туше- ная“	186
23	Консервы мясо-бобовые	197
24	Консервы свино-бобовые с са- лом	122

№№ п/п.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
25	Консервы свино-бобовые с мя- сом	128
26	Консервы рыбные частичковые в собственном соку	84
27	Консервы частичковые в то- мате	154
28	Судак свежий	44
29	Судак соленый	69
30	Лещ свежий	56
31	Сазан свежий	52
32	Вобла сушеная	197
33	Кета соленая	84
34	Сельдь соленая	129
35	Сало говяжье сырец	750
36	Сало говяжье топленое	867

№ п/п.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
37	Сало свиное-шпиг	647
38	Сало свиное топленое	867
39	Масло коровье сливочное	787
40	Масло коровье топленое	885
41	Масло растительное	874
42	Яичный порошок	533
43	Картофель	63
44	Картофель сушеный	304
45	Капуста свежая	20
46	Капуста квашеная	15
47	Огурцы свежие	10
48	Огурцы соленые	6
49	Сушеные овощи (смесь)	228
30		

№№ П/П.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
Концентраты		
50	Каша гречневая	376
51	Суп-пюре гороховый	337
52	Каша пшенная	374

Калорийность выдаваемых или заложенных в котел продуктов определяется умножением количества взятого продукта на число, указанное в таблице, и делением на 100.

Пример: отпущено 140 г гречневой крупы на человека — $\frac{140 \times 312}{100} = 436,8$ калорий.

Г 8 437

Зак. № 3930

Центр. тип. имени Клима Ворошилова,
Москва, ул. Маркса и Энгельса, д. 17.

