УПРАВЛЕНИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО СНАБЖЕНИЯ
ГЛАВНОГО ИНТЕНДАНТСКОГО УПРАВЛЕНИЯ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ МИНИСТЕРСТВА СОЮЗА ССР

11649

Экз. №

ВОЙСКОВОЕ ПИТАНИЕ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ МИНИСТЕРСТВА СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1951

УПРАВЛЕНИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО СНАБЖЕНИЯ
ГЛАВНОГО ИНТЕНДАНТСКОГО УПРАВЛЕНИЯ
ВОЕННОГО МИНИСТЕРСТВА СОЮЗА ССР

ВОЙСКОВОЕ ПИТАНИЕ

Под общей редакцией
генерал-майора интендантской службы
ЗАХАРОВА П. П.

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВОЕННОГО МИНИСТЕРСТВА СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1951

http://laretz-kulinariy.narod.ru

В составлении книги „Войсковое питание" принимали участие: полковник интендантской службы Лобанов Л. И., полковник интендантской службы Ефремов-Ларин А. А., инженер-майор Рожков И. И., майор интендантской службы Бердичевский М. М.

http://laretz-kulinarniy.narod.ru

„Обучая и воспитывая подчиненных, все командиры и начальники обязаны заботиться об их быте, питании, устройстве и обмундировании, о том, чтобы всеписслужащие во-время и полностью удовлетворялись всем положенным им довольствием".

(И. Сталин. Из приказа № 10 от 23 февраля 1947 г.).

На протяжении всего существования Советской Армии партия, правительство и лично товарищ Сталин уделяли и уделяют большое внимание быту и питанию солдат, сержантов и офицеров.

Нормы продовольственного снабжения личного состава Советской Армии отличаются высокой пищевой ценностью, большой калорийностью, разнообразием ассортимента продуктов и полностью обеспечивают потребность организма в пище. Из продуктов, отпускаемых по нормам довольствия, можно приготовить полноценную и разнообразную пищу.

Долг каждого командира и начальника — постоянно заботиться о том, чтобы солдаты и сержанты регулярно получали пищу отличного качества, в хорошем виде и чтобы положенные им продукты по нормам довольствия полностью доводились до каждого подчиненного.

Задача работников службы продовольственно-фуражного снабжения состоит не только в том, чтобы бесперебойно снабжать армию доброкачественными продуктами, но и организовать приготовление вкусной, полноценной и разнообразной пищи и обеспечить своевременную ее выдачу в установленных нормах.

Командиры обязаны помнить, что организация питания в войсках является делом большой политической важности. Питанием воинов должны заниматься не только одни хозяйственники. Командиры частей обязаны повседневно руководить хозяйственниками в их работе по организации питания, требовать от них отеческой заботы о питании солдат и сержантов и оказывать хозяйственникам действенную помощь в правильной постановке питания.

Войсковые хозяйственники и младшие специалисты повара-инструкторы, старшие повара и повара должны бережно и экономно расходовать продукты, сокращать до минимума потери при обработке продуктов, готовить вкусную, питательную пищу.

Цель издания настоящей книги — помочь офицерам службы продовольственно-фуражного снабжения в организации питания солдат и сержантов, приготовления для них полноценной, вкусной и разнообразной пищи.

Глава I

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

1. НАЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ

Всякая работа, выполняемая человеком, сопровождается тратой энергии, размеры которой зависят от характера и продолжительности работы. Энергия расходуется также на поддержание процессов, происходящих в самом организме (дыхание, кровообращение, пищеварение и др.).

Помимо расхода энергии, в живом организме идет непрерывный процесс отмирания клеток, с восстановлением и заменой их новыми. Процессы восстановления тканей (процессы пластические) имеют особое значение во время развития и роста организма.

Расход энергии, а также восстановление и построение клеток и тканей организма происходят за счет получаемой пищи, которая должна быть достаточно калорийной и содержать все необходимые для организма вещества. Оценивать качество питания только на основании его калорийности нельзя, так как в пище с достаточной калорийностью может нехватать необходимых для организма веществ. Такая пища будет неполноценной.

Поэтому наряду с калорийностью следует учитывать и качественную сторону питания, определяемую химическим составом пищи, т. е. содержанием в ней белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, а также количеством потребляемой воды.

Человеческий организм должен получать указанные выше вещества в определенных соотношениях и в достаточных количествах.

В процессе пищеварения пищевые вещества (белки, жиры и углеводы) в организме человека подвергаются изменениям. Особые вещества-ферменты, содержащиеся в пищеварительных соках, расщепляют белки, жиры и углеводы на более простые составные части, которые всасываются стенками кишечника и попадают в кровь. Кровь переносит эти питательные вещества к клеткам, органам и тканям всего организма. В легкие с воздухом поступает кислород, поглощаемый кровью и доставляемый ею к клеткам и тканям организма, в которых происходит окисление пищевых веществ с выделением энергии.

Количество энергии, образующейся в организме в результате окисления белков, жиров и углеводов, измеряется в тепловых единицах — больших калориях. Большой калорией называется то количество тепла, которое затрачивается на нагревание одного литра воды на один градус.

2. ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ

Белки. Белки — сложные пищевые вещества, содержащие, в отличие от жиров и углеводов, азот. Они служат главным образом материалом для построения новых клеток и тканей организма. Белки входят и в состав крови и участвуют в образовании ферментов, регулирующих обмен веществ.

1 г белка при окислении в организме дает 4,1 б. кал тепла (калорический коэфициент).

Белки не могут образовываться в организме человека из углеводов и жиров и поэтому являются незаменимыми.

В организме человека белки пищи распадаются на составные части — аминокислоты, которые кровью переносятся к клеткам тканей. Путем сложных биохимических превращений из аминокислот образуются белки человеческого тела.

Белки разделяются на полноценные и неполноценные. В полноценных белках содержатся все так называемые «жизненно необходимые аминокислоты», без которых не могут быть образованы белки человеческого организма.

Полноценными белками являются белки мяса, рыбы, молока, яиц. Из белков растительного происхождения наиболее ценными являются белки картофеля, сои и риса. Белки прочих растительных продуктов неполноценны.

Для обеспечения белковой полноценности суточного рациона в целом необходимо, чтобы в состав его входило не менее 30% животных белков. Остальная часть рациона должна состоять из разнообразных растительных продуктов, чтобы недостаток необходимых аминокислот в одних продуктах компенсировался содержанием их в других.

Ценным источником белка в питании служат различные виды мяса, яйца, рыба, мясные и рыбные продукты, молоко и молочные продукты (сыр, творог). Из растительных продуктов богаты белками соевая мука, горох, фасоль, чечевица. Несколько меньше их в овсяной и гречневой крупах, в макаронах и т. д. В хлебе содержится относительно немного белка (в 100 г ржаного хлеба 5,3 г), но ввиду того, что хлеб потребляется, как правило, в больших количествах по сравнению с мясом и рыбой, суточный рацион хлеба доставляет организму довольно значительное количество белка. В свежих овощах содержание белков незначительное.

Жиры. Жиры обладают высокой калорийностью, поэтому они служат важным источником энергии. 1 г жира (как животного, так и растительного) при окислении в организме образует 9,3 б. кал тепла. Таким образом, калорический коэфициент жира в два

с лишним раза больше, чем калорический коэфициент белка. При избыточном питании в организме может откладываться жир не только за счет поступления его с пищей, но и за счет образования его из белков и углеводов. Жиры значительно улучшают вкусовые качества пищи и сообщают чувство сытости.

Жиры содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Наиболее ценным для организма является молочный жир, содержащийся в молоке, сметане, коровьем масле.

Хорошим жиром для питания человека являются комбинированные жиры (комбижир), температура плавления которых (32—35°) близка к температуре человеческого тела.

Прочие жиры усваиваются тем хуже, чем выше их точка плавления. Так, баранье сало, имеющее температуру плавления до 55°, усваивается хуже говяжьего сала, температура плавления которого 48—52°.

Хорошо усваиваются человеческим организмом и растительные пищевые масла.

Углеводы. Углеводы необходимы организму человека главным образом для получения энергии. 1 г углеводов при окислении в организме дает 4,1 б. кал тепла, т. е. столько же, сколько 1 г белка. Однако значение углеводов не ограничивается только этим. Они участвуют в процессе обмена жиров, способствуя окислению их, и в белковом обмене, уменьшая распад белков.

Часть углеводов откладывается в печени и мышцах в виде животного крахмала (гликогена), который расходуется по мере необходимости. При большом избытке углеводов в пище они могут превращаться в жир, который откладывается в подкожном жировом слое, во внутренних органах или вокруг них.

Углеводы содержатся преимущественно в растительных продуктах и подразделяются на простые и сложные. К простым углеводам относятся сахара (свекловичный, виноградный, фруктовый), к сложным — крахмал, клетчатка (целлюлоза).

Наиболее ценным углеводом является сахар. Он легко растворяется в воде, быстро всасывается в кровь и почти полностью усваивается организмом. Значительное количество сахаров содержат плоды и овощи. Из животных продуктов сахар имеется в молоке (молочный сахар).

Крахмал содержится в больших количествах в зерновых продуктах (в муке, крупе и в хлебе), а также в картофеле. Остальные овощи практически не содержат крахмала.

Клетчатка (целлюлоза) входит в состав оболочек растительных клеток, в которых находятся белки, жиры, крахмал и сахар. Клетчатка не усваивается организмом, но она способствует нормальному продвижению пищи в кишечнике. Недостаток клетчатки в пище может привести к запорам. Излишнее введение в организм клетчатки сильно увеличивает скорость продвижения пищи по кишечнику. В результате этого процент усвоения пищи понижается.

Как источник энергии углеводы, жиры и белки могут заменять друг друга.

Витамины

Полноценная пища должна содержать, кроме белков, жиров и углеводов, особые вещества, называемые витаминами. Значение витаминов в питании состоит в том, что они регулируют обмен веществ в организме, обеспечивая нормальную жизнедеятельность человека и его развитие. Отсутствие или недостаточное содержание их в пище неблагоприятно отражаются на состоянии человека и приводят к заболеваниям, известным под названием авитаминозов.

Витамины обозначаются начальными буквами латинского алфавита. Наиболее изучены витамины A, B_1, B_2, PP, C и D. Одни из этих витаминов C, B_1, B_2 и PP растворяются в воде, их называют водорастворимыми витаминами. Другие — A и D — растворяются только в жирах, их называют жирорастворимыми витаминами.

Витамин C (аскорбиновая кислота) является противоцынготным средством. Отсутствие или недостаточное количество его в пище в течение длительного времени вызывает особое заболевание — цынгу. Аскорбиновая кислота не только предупреждает заболевание цынгой, но и повышает сопротивляемость организма человека к другим заболеваниям.

Суточная потребность человека в витамине C при средней затрате труда составляет около 50 мг. При тяжелой физической работе или напряженном умственном труде потребность в витамине C возрастает до 100 мг и более (например, у летчиков во время полетов).

Витамин C содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах, в печени и почках крупного рогатого скота. Основную массу витамина C в войсковом питании доставляют овощи — свежая и квашеная капуста и свежий картофель. Много содержится витамина C в огородной и дикорастущей зелени: петрушке, укропе, зеленом луке, сельдерее, шпинате, пастернаке, щавеле, кислице, молодой крапиве и в ботве огородных растений. Шиповник, черная смородина, незрелый грецкий орех являются особенно ценными источниками витамина C. Из непищевых продуктов большим содержанием витамина C отличается хвоя сосны, ели, кедра, листья березы, липы и других растений.

Витамин C нестоек. При воздействии на него кислорода воздуха, особенно при нагревании, он частично или полностью разрушается. Вследствие нестойкости витамин C при хранении овощей постепенно разрушается, и к концу зимы содержание его в них снижается. Особенно заметно это ощущается весной и в начале лета (см. приложение 2).

Витамины группы B. В эту группу входят витамины B_1, B_2 и PP.

Витамин B_1 (тиамин). Отсутствие или недостаток витамина B_1 в пище вызывает расстройства нервной системы, известные под названием болезни «бери-бери».

Потребность витамина B_1 при работе средней тяжести определена в размере 2 мг в сутки, при тяжелой работе 3 мг.

Витамин B_1 содержится в большинстве продуктов растительного происхождения, преимущественно в зародышах и в плодовых оболочках злаков — пшеницы, ржи, овса, ячменя; крупах — горохе, фасоли и др. Наиболее богаты витамином B_1 дрожжи. Чем выше помол муки, тем меньше в ней витамина B_1. Наиболее богата витамином B_1 мука обойного помола.

Основная масса витамина B_1 доставляется организму хлебом из обойной муки. Поэтому он в рационе питания здорового человека должен составлять не менее 50% от общего количества хлеба. В хлебе, выпеченном из муки высокого помола, витамин B_1 почти не содержится. Витамин B_1 имеется также в мясе, в печени и почках.

Витамин B_1 стоек к окислению и нагреванию и при приготовлении пищи и хлеба хорошо сохраняется. При хранении сухарей более одного года происходит полное разрушение витамина B_1.

Витамин B_2 (рибофлавин) способствует лучшему усвоению пищи. При недостатке витамина B_2 наблюдаются нарушения функции зрения.

Потребность человека в витамине B_2 при средней затрате труда 2 мг в сутки.

Витамин B_2 содержится во многих продуктах животного и растительного происхождения (печень, почки, сыр, молоко, сельди, яйца, шпинат, щавель и др.) и хорошо сохраняется при нагревании и сушке их.

Витамин PP (никотиновая кислота). Отсутствие или недостаток его в пище вызывает пеллагру — заболевание кожи (огрубение, шелушение), связанное с расстройством деятельности пищеварительного тракта и нарушением нормальных функций центральной нервной системы.

Потребность человека в витамине PP составляет 15—25 мг в сутки, в зависимости от тяжести работы.

Витамин PP содержится в больших количествах в печени, почках, языке, мясе, сельдях, в молочных продуктах, в соевой и пшеничной муке, в дрожжах, в хлебе, в крупах и в картофеле.

Фабричные препараты витамина PP, в отличие от других витаминов, выдаются только по назначению врача, так как излишнее потребление его вызывает болезненные ощущения.

Витамин А. Отсутствие или длительный недостаток в пище витамина А приводят к расстройству зрения и к заболеванию, называемому куриной слепотой, при котором больной в сумерки и ночью почти ничего не видит, хотя днем зрение нормальное. Недостаточное количество витамина А в рационе питания понижает сопротивляемость организма к простудным и заразным заболеваниям. Поэтому особое значение витамин А приобретает для летчиков, снайперов, разведчиков, танкистов и водителей машин.

Витамин А содержится в коровьем масле, рыбе и рыбопродуктах, в молочных продуктах, в яичном желтке, в печени крупного рогатого скота. В растительных продуктах он находится в виде провитамина — каротина, который в человеческом организме перехо-

ся в витамин А. Каротином богаты красная морковь, огородная и дикорастущая зелень, ботва огородных растений, красные помидоры. В условиях войскового питания важнейшим источником витамина А является морковь.

Потребность организма в витамине А установлена в размере 1 мг в сутки (каротина соответственно требуется в 2 раза больше, т. е. 2 мг).

Витамин А при нагревании и при приготовлении пищи хорошо сохраняется.

Витамин D. Витамин D способствует усвоению человеком солей кальция и фосфора, которые главным образом входят в состав костной ткани. Присутствие его в рационе солдат и сержантов необходимо, тем более что в период прохождения срочной службы еще заканчивается процесс формирования их организма.

Особенно много витамина D содержится в рыбьем жире. Яичный желток, печень, жирное мясо, молоко, сливочное масло и шпинат являются также источниками витамина D.

Существует определенная зависимость одних витаминов от других. Отсутствие или недостаток в пище некоторых витаминов приводит к неполному использованию организмом других витаминов. Имеется также зависимость между усвоением витаминов (С, РР) и содержанием белков в пище. Недостаток в пище белка понижает способность организма усваивать витамины. Избыток в питании витаминов (за исключением витамина D) не приводит к каким-либо нарушениям в деятельности организма, так как излишние количества их удаляются из него.

Содержание витаминов в пищевых продуктах указано в приложении 1.

Витаминизация пищи. Питание мясо-растительной пищей, состоящей из свежего мяса, свежих овощей, крупы, хлеба, жиров и других продуктов в количествах, определяемых нормами довольствия, обеспечивает получение организмом всех необходимых витаминов.

При замене свежих овощей сушеными или крупой, свежего мяса — консервами пища будет содержать недостаточное количество витаминов, что может привести к различным заболеваниям. Содержание витаминов в пище может быть недостаточным также вследствие частичного разрушения их в процессе приготовления пищи (приложение 2).

Поэтому в тех случаях, когда известно, что в наборе пищевых продуктов недостает тех или других витаминов, надо включать в рацион питания такие продукты, в которых содержались бы отсутствующие витамины.

В летнее время пищу обогащают витаминами, добавляя в нее огородную и дикорастущую зелень и ботву огородных растений. В зимнее время пополнять организм витамином С можно путем изготовления С-витаминных настоев из хвои (см. приложение 3).

В исключительных случаях пища может обогащаться фабричными препаратами витаминов.

Препарат витамина А добавляется преимущественно в первые блюда. Витаминизировать им вторые блюда менее целесообразно. Витаминизация производится под наблюдением врача, путем добавления препарата витамина непосредственно в котел.

Витамин B_1 в виде порошка добавляется в котел в жидкие блюда. Если же витамин B_1 поступает в виде драже, то его дают к чаю.

Витамин С в порошке добавляется в бачки или тарелки с готовым первым блюдом непосредственно перед раздачей. Витамин С можно также добавлять в чай, компоты, кисели.

Препарат витамина С в виде порошка из плодов шиповника вначале заливают кипятком, кипятят 5—10 минут, затем процеживают и добавляют в первое блюдо.

Минеральные вещества. В состав человеческого тела наряду с органическими веществами входят также и неорганические, в виде солей калия, натрия, кальция, магния, цинка, марганца, железа, хлора, брома, иода, серы, фосфора и др. Значение их состоит в том, что они участвуют в построении клеток и тканей организма. Так, например, кальций и фосфор служат основным веществом для костной ткани, фосфор входит в состав нервной ткани и ядер всех клеток. Кроме того, минеральные вещества выполняют роль регуляторов в процессах обмена веществ.

Поэтому организм человека нуждается в постоянном получении минеральных веществ.

Минеральные вещества доставляются организму, как правило, вместе с пищей. Они входят в состав всех продуктов в виде различных соединений с органическими веществами. При приеме смешанной и разнообразной пищи организм получает почти все необходимые минеральные вещества в достаточном количестве. Исключение составляет поваренная соль (натрий хлор), которая содержится в пищевых продуктах в недостаточном количестве, поэтому она добавляется во все рационы отдельно (приложение 4).

Суточную потребность в поваренной соли у взрослого человека при смешанной пище принято считать в 15 г. Неправильно считать, что поваренная соль является только вкусовым веществом. Поваренная соль необходима для образования желудочного сока и для других функций организма. Недостаточное, а равно избыточное потребление человеком поваренной соли плохо отражается на состоянии организма. Недостаток соли в организме («соленое голодание») вызывает падение трудоспособности, потерю аппетита, головные боли и другие нарушения его деятельности.

Наиболее дефицитными минеральными солями в пище считаются соли кальция. Молодому растущему организму для формирования скелета требуется увеличенное количество кальция по сравнению со взрослым.

Основным источником солей кальция являются молоко и молочные продукты. Соли кальция содержатся также в овощах.

Чтобы избежать недостатка кальция в пище, необходимо принимать следующие меры: не допускать длительной замены овощей

крупами, а равно капусты, свеклы, моркови, огурцов — картофелем; применять в летнее время, особенно при отсутствии в пище свежих овощей, дикорастущую и огородную зелень. В специальных нормах довольствия не допускать замену молочных продуктов немолочными.

Следует также учитывать, что кальций, содержащийся в растительных продуктах, усваивается организмом неполностью, в отличие от кальция, содержащегося в животных продуктах.

Вода. Вода составляет около 70% веса тела человека. Человек может жить длительное время без пищи, если он получает воду. Средняя суточная потребность человека в воде составляет около 2,5 л. Она покрывается за счет питьевой воды, напитков и воды, содержащейся в пище. При напряженной физической работе, на марше, в жаркое время года, потребность в воде увеличивается до 4—4,5 л.

3. УСВОЯЕМОСТЬ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Усвояемость различных пищевых веществ организмом неодинакова. Сахар усваивается на 98%, жиры молока, сметаны, коровьего масла, белки животного происхождения, особенно молочные, также усваиваются примерно на 96—98%. Белки растительного происхождения усваиваются хуже, так, например, белки хлеба на 75%, а белки пшена на 60%.

Белки животного происхождения, обладая высокой усвояемостью, вместе с тем повышают усвоение белков растительного происхождения.

Усвояемость пищи зависит от целого ряда условий — вкусовых качеств, внешнего вида, способов кулинарной обработки продуктов, разнообразия пищи и культурной обстановки во время приема ее.

Вкусная, красиво оформленная пища вызывает аппетит и связанное с этим увеличенное выделение желудочного сока, в результате чего она лучше усваивается организмом.

Добавление специй (лаврового листа, перца, уксуса, горчицы, хрена), лука, пассерование овощей и муки для заправки первых блюд также способствуют лучшему усвоению пищи.

Разнообразие пищи должно быть обязательным условием рационального питания. Даже вкусно приготовленная пища, но повторяющаяся изо дня в день, приедается, и усвояемость ее уменьшается.

Немалое значение для усвоения пищи имеют способы кулинарной обработки продуктов. Например, горох, бобы, фасоль, сваренные целыми, усваиваются хуже, чем приготовленные в виде пюре.

На степень усвоения пищи организмом влияет также обстановка. Если в столовой чисто, светло, уютно, пища подается своевременно, отсутствуют шум и неприятные запахи, то пища усваивается хорошо. Если же в столовой грязно, шумно, неуютно, подача пищи происходит с задержкой и принимающие пищу в связи с этим нервничают, то усвоение пищи ухудшается. Пища, принятая наспех и плохо пережеванная, усваивается еще хуже.

4. ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПИЩЕ

Потребность человека в пище зависит от характера выполняемой работы, возраста, пола, бытовых условий и других причин. Чем тяжелее работа, чем больше человек затрачивает энергии, тем больше он должен получать пищи, необходимой для ее восстановления. Чем легче работа, тем меньше расходуется энергии и тем меньше пищи требуется для человека.

При работе средней тяжести человек весом в 70 кг расходует в сутки в среднем 3500 б. кал. При тяжелой физической работе расход энергии повышается до 4000—4500 б. кал, при очень тяжелой до 5000 б. кал и выше. При работе с использованием машин затраты энергии составляют около 3500 б. кал. При умственном труде суточные энерготраты колеблются в пределах 2500—2800 б. кал.

Паек, удовлетворяющий энергетические потребности организма, должен содержать продукты, которые могли бы обеспечить в полной мере нормальную жизнедеятельность организма.

В организме взрослого здорового человека в процессе его жизнедеятельности происходит изнашивание тканей, что сопровождается распадом белка. Эти траты тканевого белка должны в полной мере компенсироваться введением белка с пищей.

Если в организм человека поступает белка меньше, чем нужно, то это приводит к расходу собственного белка без восстановления его, что вызывает уменьшение веса тела, а в дальнейшем приводит к истощению и понижению сопротивляемости организма разным заболеваниям.

Потребность организма в белках зависит от ряда условий. Молодой, растущий организм требует относительно больше белков, чем взрослый, так как они необходимы ему не только для процессов восстановления, но также и для роста.

У взрослого человека потребность в белке при одинаковых условиях его деятельности увеличивается в зависимости от веса тела. Для предотвращения расхода собственного белка человеку весом в 70 кг нужно белка больше, чем человеку весом в 50 кг, в одинаковых условиях жизнедеятельности.

Советские ученые считают, что норма белка в суточном пищевом рационе взрослого человека при физической работе средней тяжести должна составлять около 100 г или примерно 1,5 г белка на 1 кг веса тела. При расчете на человека весом 70 кг суточная норма белка составляет 105 г.

При тяжелой физической работе или при нервно-психическом и физическом напряжении, какое наблюдается, например, в работе летного состава, потребность человека в белках увеличивается до 2 г на 1 кг веса тела.

Эти нормы белка не могут быть распространены на различные группы людей, без учета условий их труда и быта.

Потребность организма человека в жирах зависит от характера работы и климатических условий, в которых он находится.

При работе средней тяжести взрослому человеку необходимо получать не менее 60 г жира в сутки. В северных районах потребность в жире увеличивается.

Потребность человека в углеводах составляет в среднем 500 г в сутки. При тяжелой физической работе количество углеводов должно быть соответственно увеличено. В суточный рацион должны также входить и легко усвояемые углеводы (сахар).

В продовольственных пайках Советской Армии содержание белков, жиров и углеводов вполне обеспечивает потребность в них всех категорий военнослужащих, находящихся в различных климатических условиях.

5. ПОДСЧЕТ ПИЩЕВОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА

По содержанию белков, жиров и углеводов в пищевых продуктах подсчитывается их калорийность. Различают два вида калорийности: калорийность брутто и калорийность нетто.

Под калорийностью брутто понимают количество больших калорий энергии, которое выделял бы пищевой продукт при своем полном усвоении (100%). Подсчет ее производится исходя из химического состава продукта.

Калорийностью нетто называется количество больших калорий энергии, доставляемое усвояемой частью продукта. В таблицах состава пищевых продуктов указана их нетто калорийность. Для определения калорийности суточного рациона поступают следующим образом: пользуясь таблицей состава пищевых продуктов, объявленной для руководства войскам, подсчитывают для каждого приема пищи количество белков, жиров и углеводов (в граммах) в продуктах, предусмотренных раскладкой. Затем содержание белков и углеводов суммируют и помножают сумму на калорический коэфициент 4,1. Количество жира умножают на 9,3.

После этого подытоживают калорийность завтрака, обеда и ужина и определяют калорийность суточного рациона (приложение 5).

6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Правильный режим питания имеет большое значение для сохранения здоровья и работоспособности человека. Организм привыкает к приему пищи в одни и те же часы, с наступлением которых начинается выделение желудочного сока. Поэтому установление определенного времени приема пищи является важным фактором правильной организации питания.

Второе требование — это правильное количественное распределение пищи в течение суток. В промежутках между приемами пищи человек не должен ощущать голода. Чувство голода неблагоприятно отражается на состоянии человека и снижает его работоспособность.

Если давать все потребное человеку в сутки количество пищи за два раза, то вследствие большого промежутка времени между приемами пищи человек неизбежно будет ощущать чувство голода. Если

при том же количестве и качестве пища будет даваться 3—4 раза в сутки, то ощущение голода устраняется.

Таким образом трех-четырехразовое питание следует признать наиболее рациональным.

Целесообразность трехразового питания подтверждается и опытом Великой Отечественной войны, во время которой горячая пища, как правило, выдавалась три раза в сутки, а в тех случаях, когда по условиям боевой обстановки горячую пищу солдаты могли принимать только два раза в сутки, в промежуток между приемами горячей пищи им выдавалась холодная закуска (вареный картофель, мясо или консервы).

Режим питания в каждой части должен устанавливаться в соответствии с конкретными условиями жизни данной части.

В мирное время имеется полная возможность установить в войсках наиболее рациональный режим питания, с учетом особенностей службы каждого рода войск. Если в сухопутных войсках вполне достаточно иметь трехразовое питание с промежутками между приемами пищи не более 6 часов, то для летных частей наиболее рациональным является четырехразовое питание, с промежутками между приемами пищи не более 4—5 часов.

Можно рекомендовать следующее распределение суточного рациона по калорийности:

при трехразовом питании — завтрак 30—35%, обед 40—45%, ужин 25—30%;

при четырехразовом питании — первый завтрак 25%, второй завтрак 10%, обед 40—45%, ужин 20—25%.

Обычно на утренние часы в большинстве частей ложится наибольшая физическая нагрузка. Завтрак поэтому должен быть плотным, небольшого объема, но достаточный по калорийности и насыщаемости. После такого завтрака солдат не должен ощущать чувства голода до следующего приема пищи. Не рекомендуется начинать работу до завтрака.

Установлено, что чем дольше находится пища в желудке, тем больший срок ощущается сытость. Наибольшая насыщаемость наблюдается после приема жирной и мясной пищи.

На степень насыщаемости оказывает влияние также способ кулинарной обработки продуктов. Поджаренные продукты, например жареное мясо, жареная рыба, жареный картофель, макаронная и крупяная запеканка, поджаренный хлеб и т. д., дают большую насыщаемость, так как дольше задерживаются в желудке, чем те же продукты в вареном виде. Густые (вязкие) каши и другие плотные блюда, как правило, обладают большей насыщаемостью, чем жидкие или пюреобразные. Сладкое блюдо, принятое в конце обеда, увеличивает чувство насыщаемости.

Время приема обеда следует устанавливать по окончании основных физических работ.

Уставом внутренней службы во всех частях установлен 1,5 часовой послеобеденный отдых. Этот отдых способствует лучшему усвоению пищи.

На ужин надо выдавать преимущественно углеводистую пищу, приемом не позже, как за 2- 3 часа до сна.

Следовательно, если принять промежуток между приемами пищи в 6 часов, то разрыв времени между ужином и завтраком составит 12 часов. Это нормально, поскольку не менее 7 часов приходится на ночной сон.

Регулярный прием в завтрак и ужин крепкого чая, содержащего возбуждающее вещество кофеин, способствует улучшению общего самочувствия. Поэтому нельзя недооценивать значение чая в суточном рационе.

Подобно чаю влияет на организм и натуральный кофе, в котором тоже содержится кофеин.

7. ПИТАНИЕ НА МАРШЕ

Во время марша затраты энергии людей повышаются, поэтому правильному режиму питания, особенно питьевому режиму, следует уделять больше внимания.

Если марши совершаются с утра, то не менее чем за час до начала марша надо выдать плотный завтрак и крепкий чай с сахаром. Пища должна быть достаточно сытной, чтобы до обеда человек не испытывал ощущения голода.

Обед выдается на большом привале примерно через 6 часов после начала марша. Он должен состоять из одного или двух блюд. Если готовится одно блюдо, то оно делается полугустым, сытным и готовится в объеме около 1 л. В обед рекомендуется давать чай. По окончании марша выдаются горячий ужин и чай.

Питьевой режим на марше имеет большое значение в жаркое время года, особенно в южных безлесных районах.

До начала марша каждый солдат и сержант должен напиться чаю до полного утоления жажды и наполнить флягу прокипяченной, остуженной водой или доброкачественной сырой водой.

Во время марша не рекомендуется часто пить воду, иначе это только усиливает потоотделение и чувство жажды. На первых привалах надо прополоскать рот небольшими глотками воды и этим ограничиться. Ощущение сухости во рту еще не является истинной жаждой. Только на последующих привалах, когда будет ощущаться сильная жажда, можно выпить небольшое количество воды. На большом привале вначале следует несколько раз прополоскать рот и выпить до начала обеда немного воды.

http://

Глава II

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Питание личного состава в воинской части организуется службой продовольственно-фуражного снабжения части в строгом соответствии с установленными нормами довольствия для разных родов войск и категорий военнослужащих.

Для приготовления пищи и приема ее солдатами, сержантами и офицерами в каждой воинской части, в зависимости от условий расквартирования и норм довольствия, должна быть одна или несколько кухонь-столовых.

Ответственность за правильную организацию питания в части, своевременное и доброкачественное приготовление пищи и выдачу ее в полной норме несут заместитель командира части по снабжению, начальник продовольственно-фуражного снабжения части, заведующий столовой, повар-инструктор и повара.

Обязанности перечисленных должностных лиц указаны в Уставе внутренней службы и в Положении о войсковом хозяйстве Вооруженных Сил.

Командир части осуществляет руководство всей хозяйственной деятельностью части, в том числе руководство организацией питания.

В тех случаях, когда рота, эскадрон, батарея или другие подразделения находятся в отрыве, распоряжением командира части организуется нештатный продовольственный склад и кухня-столовая. Ответственность за их работу несут командиры соответствующих подразделений.

Питание в воинских частях должно быть поставлено таким образом, чтобы все положенные по нормам довольствия продукты доводились до военнослужащих полностью в виде хорошо приготовленной пищи.

Первостепенное значение в этом отношении имеет бережное и рациональное использование продуктов (полная закладка продуктов в котел, правильная кулинарная обработка их с минимальными отходами и т. п.) и применение лучших форм организации и техники работы. Это позволяет обеспечить солдат простой, но сытной, вкусной и разнообразной пищей.

В сухопутных войсках горячая пища должна выдаваться три раза в день: в завтрак — одно блюдо и чай, в обед — два блюда, в ужин — одно блюдо и чай. Промежутки между приемами пищи, как правило, должны быть не более 6 часов.

Примерное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи:

Завтрак	1000—1200 кал
Обед	1400—1600 „
Ужин	800— 900 „

2. СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДОК

Раскладка продуктов составляется, как правило, на неделю с расчетом лучшего выполнения основной задачи — обеспечения солдат, сержантов и офицеров сытной, вкусной и разнообразной пищей.

Раскладка включает в себя: наименование блюд, подлежащих приготовлению, перечень и количество необходимых для приготовления этих блюд продуктов, нормы выхода готовых блюд и показатели, характеризующие пищевую ценность этих блюд и суточного рациона в целом.

Раскладка составляется начальником продфуражного снабжения воинской части при участии старшего врача и повара-инструктора. Подписывается раскладка заместителем командира части по снабжению, старшим врачом и утверждается командиром части.

Утвержденная раскладка объявляется приказом по части и подлежит безусловному исполнению. Внесение каких-либо изменений в утвержденную раскладку допускается только с разрешения командира части.

Раскладка составляется в такой последовательности:

— подбираются блюда, подлежащие приготовлению;

— распределяются продукты по блюдам с определением нормы закладки их на каждое намеченное блюдо и подсчитывается расход продуктов на каждые сутки и в целом за неделю;

— определяются нормы выходов готовых блюд;

— производится подсчет пищевого состава и калорийности по каждому приему пищи и суточного рациона в целом.

Подбор блюд. Приступая к подбору блюд, необходимо:

а) иметь сведения о наличии продуктов на складе части и о предстоящем реальном их поступлении;

б) ознакомиться с перечнем блюд, которые готовились за последние 2—3 недели, и узнать, какие из них получили лучшую оценку со стороны довольствующихся, учитывать запросы и пожелания их;

в) выяснить в штабе части дни намеченных выходов в поле, стрельб и ночных учений.

Проектируя приготовление тех или иных блюд, необходимо также учитывать возможности кухни и квалификацию поваров.

В раскладку следует включать только те блюда, для приготовления которых в данной кухне имеется необходимое оборудование и инвентарь и соответствующей квалификации повара.

Если квалификация поваров недостаточная, то приготовление новых и более сложных блюд должно производиться обязательно под наблюдением повара-инструктора (старшего повара).

На завтрак могут готовиться мясные и рыбные вторые блюда с гарниром, макароны с мясом, каши, кашицы, биточки или запеканки крупяные, картофель с мясным соусом, а также крупяные, мучные или картофельные супы с мясом или рыбой.

Не рекомендуется готовить на завтрак щи, борщ, рассольник и винегрет как недостаточно калорийные блюда. Перед маршем, а в кавалерийских частях перед верховой ездой, приготовляют только плотные или полугустые блюда.

На обед готовятся два блюда. На первое — щи, борщ, рассольник, суп картофельный, суп овощной и супы крупяные, как правило, с мясом или рыбой. Если первые блюда выдаются без мяса, то мясо используется на приготовление вторых блюд. Супы из бобовых готовятся только комбинированные, т. е. с добавлением крупы и картофеля. Супы из бобовых, приготовленные без добавления крупы и картофеля, не дают нужной густоты вследствие недостаточной набухаемости фасоли и гороха.

На второе готовятся мясные блюда с гарниром (гуляш, рагу, тушеное мясо и др.) или каши, макароны, тушеный картофель, картофельное пюре, овощное рагу и т. д.

На ужин рекомендуется готовить рыбу (отварную, жареную или в маринаде), макароны, вязкие каши, кашицы, овощные блюда с мясом или рыбой или супы. В дни ночных учений ужин приготовляется более сытным, чем завтрак.

Особое внимание следует уделять разнообразию пищи. Нельзя допускать повторения одних и тех же блюд более 2—3 раз в неделю, а также приготовления блюд из одних и тех же продуктов в течение дня (например, суп перловый и каша перловая или гарнир из перловой крупы к мясному блюду). Овощные гарниры надо чередовать с крупяными и макаронными и максимально использовать зелень, получаемую с огородов при столовых воинских частей, а также дикорастущую (молодую крапиву, щавель, кислицу и др.).

Для удобства и быстроты составления раскладок целесообразно иметь картотеку блюд для завтраков, обедов и ужинов, с нормами закладки продуктов, выходами готовой пищи и подсчитанным пищевым составом и калорийностью. Картотека должна постоянно пополняться новыми блюдами.

Распределение продуктов. Подобранные блюда заносятся в бланки раскладок, и затем производится распределение продуктов по блюдам. Продукты в раскладке распределяются в соответствии с нормами довольствия и таким образом, чтобы для одних и тех же блюд планировалось одинаковое количество продуктов, особенно мяса, рыбы, круп и овощей. Это облегчает поварам рав-

мерно раздавать пищу, а должностным лицам контролировать доведение положенной нормы до каждого довольствуемого. Суточная норма продуктов, как правило, должна полностью выдаваться ежедневно. В целях разнообразия питания при составлении раскладки допускается в суточном рационе частичная замена одних продуктов другими, например: мяса — рыбой, круп — овощами, макаронами и наоборот, по существующей таблице замен. Никакого перерасхода или недорасхода положенных по норме продуктов за неделю не должно быть.

Особое значение имеет правильное распределение мяса и рыбы. Лучшие вкусовые качества пищи и лучшая усвояемость достигаются тогда, когда жидкие и полугустые блюда (кашицы) приготовляются с мясом или рыбой. В связи с этим суточная норма мяса и рыбы по норме солдатского пайка обычно распределяется на три приема пищи. Основная часть нормы мяса (⅔) расходуется в обед на приготовление первого блюда с выдачей каждому довольствующемуся порции вареного мяса или же на приготовление второго блюда (тушеная говядина, гуляш, рагу и др.). На завтрак и ужин идется ⅓ нормы мяса или полная норма рыбы для приготовления супов, мясных или рыбных блюд и мясных соусов к овощным и крупяным блюдам.

Растительное масло следует планировать на рыбные и овощные блюда и на каши. Твердые жиры (комбижир, лярд) — на приготовление мясных блюд и соусов.

На первые блюда обычно выделяется по 5—10 г жиров для пассерования овощей и муки. При приготовлении блюд из жирного мяса расход жиров на них уменьшается и соответственно увеличивается на другие блюда.

На вторые блюда, приготовляемые на завтрак, обед и ужин, выделяется по 15 г жиров на порцию.

На приготовление супов из круп и макаронных изделий необходимо предусматривать на блюдо 40 г этих продуктов, а на приготовление комбинированных (бобово-крупяных) супов по 20 г крупы и бобовых. В те и другие супы, кроме того, следует добавлять по 250 г картофеля и овощей. Для овощных супов (щи, борщи, рассольники, картофельные супы и т. п.) берется не менее 350 г овощей.

На вторые крупяные блюда и гарниры следует планировать по 80—90 г крупы или макарон.

На вторые овощные блюда (тушеный картофель, картофельное пюре, овощное рагу, запеканки и др.) следует предусматривать по 400—450 г, а на овощные гарниры к мясным и рыбным блюдам 300—400 г картофеля или овощей.

Лук и морковь расходуются в первые и вторые блюда по 10—20 г, а в соусы по 5—10 г на блюдо того и другого; томат расходуется главным образом в супы.

Огородная и дикорастущая зелень используется в зависимости от наличия. Если имеется по 200 г зелени на человека (щавеля, кислицы, крапивы), то готовят зеленые щи с мясом или рыбой,

В раскладку следует включать только те блюда, для приготовления которых в данной кухне имеется необходимое оборудование и инвентарь и соответствующей квалификации повара.

Если квалификация поваров недостаточная, то приготовление новых и более сложных блюд должно производиться обязательно под наблюдением повара-инструктора (старшего повара).

На завтрак могут готовиться мясные и рыбные вторые блюда с гарниром, макароны с мясом, каши, кашицы, биточки или запеканки крупяные, картофель с мясным соусом, а также крупяные, мучные или картофельные супы с мясом или рыбой.

Не рекомендуется готовить на завтрак щи, борщ, рассольник и винегрет как недостаточно калорийные блюда. Перед маршем, а в кавалерийских частях перед верховой ездой, приготовляют только плотные или полугустые блюда.

На обед готовятся два блюда. На первое — щи, борщ, рассольник, суп картофельный, суп овощной и супы крупяные, как правило, с мясом или рыбой. Если первые блюда выдаются без мяса, то мясо используется на приготовление вторых блюд. Супы из бобовых готовятся только комбинированные, т. е. с добавлением крупы и картофеля. Супы из бобовых, приготовленные без добавления крупы и картофеля, не дают нужной густоты вследствие недостаточной набухаемости фасоли и гороха.

На второе готовятся мясные блюда с гарниром (гуляш, рагу, тушеное мясо и др.) или каши, макароны, тушеный картофель, картофельное пюре, овощное рагу и т. д.

На ужин рекомендуется готовить рыбу (отварную, жареную или в маринаде), макароны, вязкие каши, кашицы, овощные блюда с мясом или рыбой или супы. В дни ночных учений ужин приготовляется более сытным, чем завтрак.

Особое внимание следует уделять разнообразию пищи. Нельзя допускать повторения одних и тех же блюд более 2—3 раз в неделю, а также приготовления блюд из одних и тех же продуктов в течение дня (например, суп перловый и каша перловая или гарнир из перловой крупы к мясному блюду). Овощные гарниры надо чередовать с крупяными и макаронными и максимально использовать зелень, получаемую с огородов при столовых воинских частей, а также дикорастущую (молодую крапиву, щавель, кислицу и др.).

Для удобства и быстроты составления раскладок целесообразно иметь картотеку блюд для завтраков, обедов и ужинов, с нормами закладки продуктов, выходами готовой пищи и подсчитанным пищевым составом и калорийностью. Картотека должна постоянно пополняться новыми блюдами.

Распределение продуктов. Подобранные блюда заносятся в бланки раскладок, и затем производится распределение продуктов по блюдам. Продукты в раскладке распределяются в соответствии с нормами довольствия и таким образом, чтобы для одних и тех же блюд планировалось одинаковое количество продуктов, особенно мяса, рыбы, круп и овощей. Это облегчает поварам рав-

номерно раздавать пищу, а должностным лицам контролировать доведение положенной нормы до каждого довольствуемого. Суточная норма продуктов, как правило, должна полностью выдаваться ежедневно. В целях разнообразия питания при составлении раскладки допускается в суточном рационе частичная замена одних продуктов другими, например: мяса — рыбой, круп — овощами, макаронами и наоборот, по существующей таблице замен. Никакого перерасхода или недорасхода положенных по норме продуктов за неделю не должно быть.

Особое значение имеет правильное распределение мяса и рыбы. Лучшие вкусовые качества пищи и лучшая усвояемость достигаются тогда, когда жидкие и полугустые блюда (кашицы) приготовляются с мясом или рыбой. В связи с этим суточная норма мяса и рыбы по норме солдатского пайка обычно распределяется на три приема пищи. Основная часть нормы мяса (⅔) расходуется в обед на приготовление первого блюда с выдачей каждому довольствующемуся порции вареного мяса или же на приготовление второго блюда (тушеная говядина, гуляш, рагу и др.). На завтрак и ужин дается ⅓ нормы мяса или полная норма рыбы для приготовления супов, мясных или рыбных блюд и мясных соусов к овощным и крупяным блюдам.

Растительное масло следует планировать на рыбные и овощные блюда и на каши. Твердые жиры (комбижир, лярд) — на приготовление мясных блюд и соусов.

На первые блюда обычно выделяется по 5—10 г жиров для пассерования овощей и муки. При приготовлении блюд из жирного мяса расход жиров на них уменьшается и соответственно увеличивается на другие блюда.

На вторые блюда, приготовляемые на завтрак, обед и ужин, выделяется по 15 г жиров на порцию.

На приготовление супов из круп и макаронных изделий необходимо предусматривать на блюдо 40 г этих продуктов, а на приготовление комбинированных (бобово-крупяных) супов по 20 г крупы и бобовых. В те и другие супы, кроме того, следует добавлять по 250 г картофеля и овощей. Для овощных супов (щи, борщи, рассольники, картофельные супы и т. п.) берется не менее 300 г овощей.

На вторые крупяные блюда и гарниры следует планировать по 80—90 г крупы или макарон.

На вторые овощные блюда (тушеный картофель, картофельное пюре, овощное рагу, запеканки и др.) следует предусматривать по 400—450 г, а на овощные гарниры к мясным и рыбным блюдам 300—400 г картофеля или овощей.

Лук и морковь расходуются в первые и вторые блюда по 10—20 г, а в соусы по 5—10 г на блюдо того и другого; томат расходуется главным образом в супы.

Огородная и дикорастущая зелень используется в зависимости от наличия. Если имеется по 200 г зелени на человека (щавеля, кислицы, крапивы), то готовят зеленые щи с мясом или рыбой,

с добавлением картофеля и крупы. Если зелени немного, по 5—10 г на человека, она используется для посыпки блюд при их отпуске. Дикорастущая зелень используется сверх плановых продуктов, положенных по норме.

Подболточную пшеничную муку следует использовать в пассерованном виде в первые овощные блюда и на приготовление соусов в количестве 5—10 г на блюдо, а соль из расчета 7 г на первое блюдо и 5 г на второе (но соль закладывать в котел по вкусу).

В раскладке следует предусматривать для тех блюд, где это необходимо, расход специй (уксус, горчица, лавровый лист и перец).

Определение выхода готовых блюд, подсчет пищевого состава и калорийности рациона. После того как продукты распределены по блюдам и подсчитан их расход за каждый день и за неделю в целом, определяется выход готовых блюд, а затем подсчитывается пищевой состав и калорийность.

Выход готовой пищи подсчитывается начальником продфуражного снабжения по установленным нормам выходов. В случае закладки разных продуктов в одно второе блюдо, например картофеля, капусты и др., выход их подсчитывается по каждому продукту в отдельности и суммируется в графе «Вес готового блюда».

Для первых блюд указывают вес порции без мяса и рыбы, для вторых блюд — полный вес с соусом, гарниром и мясом или рыбой. Кроме того, в отдельной графе показывается чистый вес мясных и рыбных порций и вес мяса без соуса (приложение 6).

Подсчет пищевого состава и калорийности производится старшим врачом за каждые сутки отдельно для завтрака, обеда и ужина и всего рациона в целом. Если окажется, что пищевой состав и калорийность не соответствуют рекомендованным примерным нормам распределения суточной калорийности, в раскладку вносятся необходимые изменения (приложение 7).

3. ПОРЯДОК ОТПУСКА И ПОЛУЧЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ НА КУХНЕ

Продовольствие на кухню отпускается из продовольственного склада воинской части отдельно на завтрак, обед и ужин. Продукты, требующие длительной кулинарной обработки, например соленая рыба, мороженое мясо, солонина, сухие овощи и др., отпускаются на кухню заранее, с расчетом времени, необходимого для их обработки (соленая рыба и мороженое мясо выдаются за 12—24 часа, в зависимости от степени посола или замораживания и т. д.).

В летнее время свежее мясо и свежую рыбу запрещается получать ранее чем за 2 часа до начала обработки их.

Заведующий столовой обязан заранее знать, какие продукты имеются в продовольственном складе, требуется ли для них длительная обработка, и обеспечить своевременное получение их на кухню.

Накладные на отпуск продовольствия на кухню заведующий столовой получает в делопроизводстве хозяйственной части и после

их сверки с раскладкой передаст повару-инструктору (старшему повару).

Продовольствие со склада получает лично повар-инструктор (старший повар) в присутствии дежурного по кухне, врача или фельдшера части.

При приемке тщательно проверяется количество продуктов путем взвешивания или пересчета. Продукты в стандартной упаковке (консервы, концентраты, чай и др.) принимаются по весу, обозначенному на упаковке.

Одновременно с количественной проверкой производится проверка качества принимаемых продуктов.

Врач или фельдшер части свидетельствует своей подписью на накладной качество продуктов, отпущенных на кухню.

Принятое продовольствие укладывается в подготовленную поваром-инструктором (старшим поваром) чистую тару: мешки для крупы и муки, бидоны для жиров и масла и др.

Хлеб и сахар отпускаются одновременно с остальными продуктами. При возможности хранения суточной потребности хлеба в хлеборезке столовой хлеб завозится в столовую непосредственно с хлебозавода или хлебопекарни и принимается по весу хлеборезом в присутствии дежурного по кухне и заведующего столовой.

Если продовольственный склад находится вблизи кухни, продовольствие переносится солдатами суточного наряда на руках или перевозится в тележке. Мясо переносится на носилках, обитых оцинкованным железом. Если же продовольственный склад находится далеко от кухни, то выделяется необходимый транспорт для перевозки продовольствия. В этом случае мясо укладывается в ящик, обитый оцинкованным железом, и перевозится на автомашине или на повозке.

Во избежание потерь и хищений продовольствия при перевозке мешки с продовольствием плотно завязываются, ящики и бидоны закрываются крышками и т. д. Повар-инструктор (старший повар) обязан лично сопровождать продукты со склада до кухни.

После доставки продовольствия на кухню картофель и овощи относятся в овощеразделочную и сдаются тому повару, на которого возложена обработка овощей. Мясо и рыба относятся в разделочные и сдаются другому повару. Остальные продукты, если не требуется их немедленно обрабатывать, хранятся в кладовой кухни, на стеллажах или в шкафу и по мере надобности выдаются поварам для приготовления пищи. Ключ от кладовой хранится у повара-инструктора (старшего повара).

4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ НА КУХНЕ

Работа на воинской кухне производится круглосуточно в две или три смены.

В воинских частях, довольствующихся по солдатской норме, работу поваров лучше организовать в три смены, по 12 часов в смену. Первая смена поваров приступает к работе с 20 часов.

Ночью приготовляет завтрак и заканчивает работу в 8 часов. Вторая смена приступает к работе с 8 часов, приготовляет обед и ужин и заканчивает работу после ужина. Во вторую смену назначается больше поваров, так как эта смена готовит в три раза больше блюд (в обед — два блюда и в ужин — одно блюдо). Третья смена в это время занимается боевой, политической и специальной подготовкой. В необходимых случаях часть поваров этой смены может привлекаться к работе по приготовлению обеда и к раздаче пищи.

В каждой смене поваров назначается старший смены. Повар-инструктор, как правило, не входит в расчет смены, он обязан руководить работой всех смен. Только в исключительных случаях, при отсутствии опытных старших поваров смен, повар-инструктор выполняет обязанности старшего повара одной из смен. Состав смен утверждается начальником продовольственно-фуражного снабжения части.

Повара назначаются на работу поваром-инструктором. Он же ведет график нарядов поваров на дежурство, который вывешивается на кухне.

Повар-инструктор (старший повар) обязан хорошо знать каждого подчиненного ему повара, его личные качества, успехи и недостатки в боевой, политической и специальной подготовке, какие блюда он может готовить самостоятельно и в чем ему должна быть оказана помощь. Особое внимание повар-инструктор уделяет работе со старшими поварами смен, выдвигая на эту работу наиболее опытных, волевых, грамотных поваров. Старший повар смены должен отлично знать правила кулинарной техники и санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи.

Во всех случаях работа поваров должна быть так организована, чтобы они имели время для занятий по боевой, политической и специальной (кулинарной) подготовке, а также для культурного отдыха — посещения кино, театров, лекций и пр. Занятия по специальной (кулинарной) подготовке проводит повар-инструктор по особому расписанию.

До начала работ новой смены повар-инструктор собирает поваров этой смены, подробно знакомит их с раскладками, дает указания и разъяснения об особенностях приготовления отдельных блюд. Он указывает на недостатки, которые имелись в работе предыдущей смены, а также знакомит с опытом работы лучших поваров, отлично организовавших свою работу.

Одновременно с этим он проверяет знание поварами основных правил приготовления пищи, преимущественно тех блюд, которые им предстоит готовить, а также санитарно-гигиенические требования при обработке и хранении скоропортящихся продуктов и правила личной гигиены. Независимо от утреннего осмотра он проверяет у поваров чистоту рук, ногтей, белья и спецодежды. Поваров, у которых он обнаружит нарушение правил личной гигиены, заставляет немедленно привести себя в порядок. От поваров требуется, чтобы они приходили на работу в чистом рабочем обмундировании,

в вычищенной обуви, выбритыми, с чистыми воротничками и подстриженными волосами.

После окончания инструктажа повар-инструктор (или по его указанию старший смены) составляет план очередных работ на кухне, распределяет поваров, указывая каждому, какие блюда, к какому времени, на какое количество и по какой раскладке должны быть им приготовлены самостоятельно или вместе с другим поваром.

Повар-инструктор может дать дополнительное задание старшему повару смены — подготовить и обработать часть продуктов, требующих затраты длительного времени, для будущей смены, например вымочить соленую рыбу.

При вступлении на дежурство старший повар смены дает указания поварам принять от предыдущей смены по описи кухонную посуду, инвентарь и оборудование, а сам принимает помещение, остатки продуктов и готовой пищи и наблюдает за приемом имущества поварами. В каждом помещении кухни должна быть вывешена на стене в рамке под стеклом подписанная заведующим столовой опись имущества, инвентаря, посуды и оборудования, относящегося к данной комнате.

В случае недостачи посуды или инвентаря старший повар немедленно докладывает заведующему столовой, а последний доносит письменно начальнику продовольственно-фуражного снабжения с указанием лиц, виновных в недостаче.

Помещение кухни, инвентарь, оборудование и посуда до сдачи должны быть приведены в полный порядок; полы, столы и инвентарь вымыты горячей водой; оборудование (картофелечистки, мясорубки и др.) разобрано, промыто и высушено. Кухонную посуду очищают от остатков пищи, моют в горячей воде и укладывают на стеллажи. Поверхность колоды для рубки мяса тщательно очищают от остатков мяса, подсушивают и густо посыпают солью. Промывать колоду водой запрещается во избежание развития микроорганизмов. Топки очагов и плит очищают от золы. Отходы и отбросы полностью удаляют из кухни.

Прием неизрасходованных продуктов и остатков готовой пищи, нероздянной по заявкам старшин подразделений, производится при обязательном присутствии дежурного по кухне и повара-инструктора. При этом проверяется качество готовой пищи, устанавливается, сколько времени хранилась пища и почему она не роздана, а также по каким причинам остались неизрасходованными продукты. При возникновении сомнения в доброкачественности пищи, а также при хранении ее свыше четырех часов вызывают дежурного врача для окончательного решения вопроса о возможности ее использования.

Принятый остаток продуктов и нероздянную пищу с указанием количества порций записывают в контрольный лист. Указания о порядке использования продуктов и нероздянной пищи, оставшихся от прошлой смены, даются начальником продовольственно-фуражного снабжения.

Повар-инструктор обязан присутствовать при сдаче и приеме дежурства новой сменой и следить, чтобы смена производилась в установленном порядке.

До начала работы на кухне старший повар должен иметь данные о числе лиц, состоящих на котловом довольствии; иметь раскладку продуктов; знать, какие блюда, из каких продуктов и к какому времени должны быть приготовлены; сколько картофеля и других овощей потребуется очистить; в каком виде поступит мясо и рыба на кухню — в мороженом, свежем, солепом; потребуется ли предварительное оттаивание мяса, вымачивание рыбы и т. д.; потребность в дровах для топки котлов и плиты за смену; количество подготовленных дров (пиленых, расколотых), наличие запасов воды на кухне.

При работе в смене двух поваров старший повар поручает одному приготовление первого блюда, другому — второго. Старший повар выполняет наиболее ответственные работы, например пассеровку овощей и муки, обвалку мяса, нарезку порций мяса и рыбы, приготовление соуса и др., т. е. работы, умелое выполнение которых в значительной мере обеспечивает приготовление вкусной и доброкачественной пищи.

До начала работы он проверяет подготовленность рабочих мест поваров, обеспеченность их кухонным инвентарем и посудой.

Рабочее место повара в соответствии с его назначением должно быть обеспечено следующей посудой и инвентарем: разделочными досками и поварской «тройкой» ножей; мерной посудой и котломерами для замера воды и пищи в котлах; вилкой для вынимания мяса из котлов; черпаками, грохотом и ситом; веселками для размешивания каши во время ее варки; котлами и тазами для промывания круп и замачивания бобовых; глубокими противнями и малыми веселками для пассерования моркови, лука, томата и тушения свеклы.

Старший повар должен подсчитать, на сколько времени потребуется суточный наряд солдат для помощи поварам по очистке картофеля и овощей. Для этого он должен знать: сроки варки отдельных продуктов (см. приложение 8); средние нормы очистки картофеля и других овощей; время на растопку котлов, плиты и время для доведения воды до кипения, потребность в дровах.

Для топки котлов и плиты выделяются истопники из лиц суточного наряда (один или два человека).

Дрова должны быть подготовлены, распилены и наколоты предыдущей сменой, чтобы не допустить перебоев в топке.

Средние нормы ручной обработки овощей на одного человека в час:

Очистка картофеля	5—7 кг
Очистка капусты	80 „
Очистка свеклы и моркови	8 „
Очистка лука	7 „
Резка картофеля	21 „
Резка капусты	40 „

Средние нормы очистки картофеля в картофелечистке на одного человека:

В механической	120 кг/час
В ручной	60 „
Ручная подчистка глазков	18 „

При ручной очистке картофеля обычно получается больше отходов, чем при очистке в картофелечистке. Применение картофелечистки на войсковой кухне позволяет не только снизить отходы картофеля при очистке, но и сократить потребность в суточном наряде на кухне. Поэтому в каждой кухне воинской части должна быть картофелечистка (ручная или механическая). Ручная картофелечистка может быть изготовлена средствами воинской части.

Закладка обработанных продуктов в котел производится поварами в присутствии повара-инструктора или старшего повара смены и дежурного по кухне. Очищенный и нарезанный картофель закладывается вымеренным ведром, вес которого проверяется дежурным по кухне.

Количество продуктов (весом нетто), заложенных в котел, повар-инструктор заносит в контрольный лист. Если продукты закладываются в несколько котлов, они отвешиваются для каждого котла отдельно на количество порций, которые готовятся в данном котле.

Мясо по окончании варки вынимают из котла в присутствии повара-инструктора и дежурного по кухне, раскладывают на противни для охлаждения. Затем его взвешивают и путем деления общего веса вареного мяса без костей на число состоящих на котловом довольствии определяют средний фактический вес мясных порций. Вес вынутого из котла мяса и фактический вес мясных порций повар-инструктор заносит в контрольный лист. Средний фактический вес мясных порций должен, как правило, соответствовать расчетному весу, указанному в раскладке. В случае же расхождения повар-инструктор немедленно докладывает об этом начальнику продовольственно-фуражного снабжения и дежурному по части.

Охлажденное мясо нарезают специальными ножами на равные порции, по числу довольствующихся, на столах и разделочных досках, предназначенных для вареного мяса.

5. ПОРЯДОК РАЗДАЧИ И ПРИЕМА ПИЩИ

Подготовка к раздаче. За 20—30 минут до раздачи пищи повар-инструктор обязан проверить качество приготовленной пищи, количество порций мяса (рыбы), количество первых и вторых блюд.

Пробу пищи он производит из каждого котла и каждой варки. Для опробования жидких блюд пищу перемешивают и набирают черпаком небольшое количество пищи из середины котла.

Фактический вес мясных (рыбных) порций определяется выборочно путем взвешивания каждой порции отдельно. Независимо от этого повар-инструктор обязан просчитать количество мясных (рыбных) порций и удостовериться, обеспечивается ли выдача каждому

порции мяса и нет ли излишних порций. В случае необходимости он проверяет полный вес всех нарезанных порций и сравнивает его с весом мяса, полученного после выемки из котла.

Количество порций первых и некоторых вторых блюд (каши, картофельного пюре, рагу и др.) определяют при помощи котломера.

Делением найденного объема пищи в котле на число довольствующихся с котла определяется фактический объем одной порции. Однако при определении объема первых блюд главное внимание должно быть обращено на их густоту. Содержание овощей и круп в каждой порции, как правило, должно быть около 300 г. Густота первых блюд определяется на выборку в нескольких порциях, путем удаления жидкости и взвешивания густой части на весах. Жидкую часть отделяют процеживанием через вдвое сложенную чистую марлю или чистое сито.

Фактический выход каши и картофельного пюре должен быть сопоставлен с нормами выходов, указанными в раскладке. При проверке веса этих блюд особое внимание также следует обращать на их густоту.

Готовая пища опробовается врачом части; им дается заключение о ее пригодности. После этого проба пищи представляется командиру части или его заместителю по снабжению. Если пища принимается в две смены, проба пищи врачом производится для каждой смены отдельно перед раздачей.

В каждом случае для пробы пищи берется небольшое количество ее. Результаты пробы записываются в контрольном листе. Разрешение на выдачу пищи дает дежурный по части.

Повар-инструктор проверяет умение поваров раздавать равномерно пищу и, если требуется, сразу же показывает, как ее следует выдавать. Повар-инструктор ставит на эту работу наиболее опытных поваров. Он также проверяет чистоту черпаков, раздаточных бачков и емкость их, а также соответствие их нормам выдачи. Если раздаточные бачки разной емкости, то для каждой смены их подбирают одного и того же размера.

Старшины рот, батарей и других подразделений обязаны до начала раздачи пищи заявить дежурному по кухне о числе лиц, которые находятся в наряде или отсутствуют по служебным делам (в «расходе»), для которых необходимо оставить пищу.

Старший повар смены на основании указаний дежурного по кухне отбирает необходимое для «расхода» количество пищи до общей раздачи в отдельную кастрюлю или в наплитный котел и выносит ее для хранения на ледник или в холодильный шкаф. Порции мяса должны храниться в отдельной посуде. Пища и порции мяса, оставленные для расхода, перед выдачей должны подвергаться 15—20 минут кипячению.

Сервировка столов. Для солдат каждого подразделения в столовой закрепляются определенные столы.

Для получения посуды, сервировки столов и подачи пищи подразделениям до начала приема пищи старшины рот (подразделе-

ший) высылают в столовую солдат-заготовщиков из расчета по одному на 10—20 человек, под командой сержанта — командира отделения. Сержант — старший заготовщик — является к заведующему столовой и докладывает ему о прибытии. Заведующий столовой выдает старшему заготовщику под его ответственность необходимую посуду, которой заготовщики сервируют столы.

При сервировке столов алюминиевая, фарфоровая или фаянсовая посуда разносится небольшими стопками по 10—12 шт., причем в стопки собирается одинаковая посуда: миски к мискам, глубокие тарелки к глубоким, мелкие к мелким. Нельзя смешивать в стопках глубокие тарелки с мелкими. Раскладывать посуду на столы, собирать и переносить надо осторожно, без ударов и толчков.

На каждый стол (на 10 человек) ставятся тарелки глубокие и мелкие, хлебницы с хлебом, солонки с солью, перечницы, горчичницы, чайник или графин с кипяченой водой.

На каждом столе должны быть специальные деревянные или металлические подставки, на которые ставятся бачки с горячей пищей и, кроме того, по две миски для сбора остатков пищи.

Подготовка столов для приема пищи может производиться и суточным нарядом без вызова для этой цели солдат-заготовщиков из подразделений.

В этом случае солдаты суточного наряда столовой под непосредственным руководством заведующего столовой сервируют столы, а затем подносят бачки с пищей на столы.

Порядок выдачи пищи по жетонной системе. Пища, хлеб и сахар в солдатских столовых выдаются по жетонам. Жетоны изготовляются распоряжением вышестоящих органов из металла четырех различных форм с надписями: завтрак, обед I (для первого блюда), обед II (для второго блюда) и ужин с цифровыми обозначениями: 1, 2, 3, 5, 10, 15, 20. Цифры, обозначенные на жетонах, указывают, какое количество порций подлежит выдаче по каждому отдельному жетону. Форма жетона и надпись на нем определяют наименование порций.

Кроме жетонов на получение завтрака, обеда, ужина, изготовляются жетоны двух различных форм с надписью «хлеб» с аналогичными цифровыми обозначениями. По жетонам с надписью «хлеб» выдается одновременно и сахар.

Жетоны хранятся в продотделении части, в запирающемся шкафу или ящике и учитываются по основной книге продфуража с указанием цифрового обозначения. Шкаф с жетонами на ночь опечатывается и сдается под охрану.

Жетоны выдаются в подразделения ежедневно лично начальником продфуражного снабжения части старшинам подразделений или их заменяющим на то количество довольствующихся с котла, которое значится в суточной ведомости штаба части. В получении жетонов старшины расписываются в раздаточном списке. По этому же списку в конце дня талоны принимаются от заведующего столовой. В подразделениях жетоны хранятся у старшин. По числу отправляемых людей на завтрак, обед или ужин старшему заготовщику

выдается соответствующее количество жетонов. Лицам, отсутствующим по служебным обстоятельствам или находящимся в наряде, жетоны выдаются отдельно при отправлении их в столовую.

При изменении численности людей в подразделениях в течение одного дня, например прибытие людей после получения завтрака или обеда, начальник продфуражного снабжения части выдает в подразделения дополнительные жетоны (одновременно он дает разрешение на получение дополнительных продуктов на кухню). В случае же убытия людей из подразделений старшины обязаны жетоны сдать обратно как неиспользованные.

При получении пищи старший заготовщик сдает повару жетоны (например, при обеде вначале жетоны с обозначением первого блюда, затем — второго блюда) и получает от повара пищу согласно количеству порций, обозначенных на жетонах. Жетоны с надписью «хлеб» таким же порядком сдаются хлеборезу для получения хлеба и сахара.

Принятые жетоны повар и хлеборез опускают в запирающиеся ящики.

После раздачи пищи и хлеба заведующий столовой совместно с дежурным по кухне, поваром и хлеборезом вскрывают ящики, подсчитывают жетоны и уточняют, сколько было отпущено порций пищи и хлеба.

В конце дня заведующий столовой жетоны сдает начальнику продфуражного снабжения части под расписку в том же раздаточном списке, по которому были розданы жетоны в подразделения.

Выдача хлеба и сахара. Хлеб выдается строго по раскладке на завтрак, обед и ужин, нарезанным тонкими ломтиками, уложенным на хлебницы, по 10 порций на каждый стол. Нарезка хлеба должна производиться с таким расчетом, чтобы к началу выдачи пищи первой смене хлеб был полностью нарезан.

Нарезанные порции хлеба хранятся на столе или на стеллажах в хлеборезочной. В летнее время с целью предохранения от мух они покрываются марлевым колпаком. Не следует допускать длительного хранения нарезанных порций хлеба, так как это приводит к увеличенной усушке и черствению хлеба, особенно в теплое время.

Хлеборез должен получить от заведующего столовой указания, сколько порций хлеба и сахара подготовить на завтрак, обед и ужин.

Хлеб и сахар выдаются хлеборезом старшему заготовщику по весу: хлеб — перед каждым приемом пищи, а сахар — перед часом, утром и вечером.

Раздача пищи. Первые блюда выдаются в бачках за 5—10 минут до прихода подразделений в столовую, а разливаются по мискам только после прихода подразделений. Вторые блюда и чай выдаются после прибытия подразделений. Готовая пища, поданная в бачках на столы, должна иметь температуру не ниже 70° для первых блюд и не ниже 65° для вторых блюд.

Раздача пищи подразделениям производится поварами. Лица [illegible] наряда к раздаче не допускаются. Старший повар смены

выдает преимущественно мясные и рыбные порции или вторые блюда. При выдаче пищи повар-инструктор следит, чтобы пища в бачки разливалась равномерно и по норме. Жидкие блюда из котла наливаются вымерепным черпаком. При выдаче из небольших котлов лища зачерпывается после перемешивания содержимого котла черпаком. В больших котлах частое перемешивание приводит к сильному перебалтыванию пищи, поэтому размешивать пищу при выдаче не рекомендуется, а надо выдавать равномерно со дна и из верхней части котла.

В летнее время в бачки кладется мелко нарезанная, промытая зелень (зеленый лук, петрушка, укроп и др.)для улучшения вкуса, запаха и внешнего вида блюда.

Такие блюда, как каши, кашицы, картофельное пюре и др., раздают в бачки обязательно вымеренными черпаками. Соусные блюда (гуляш, рагу и др.) подаются к столу в отдельной посуде общим весом на 10 человек.

Вареное мясо, котлеты, тушеное мясо, сельди, жареная и отварная рыба выдаются порциями одинакового веса по расчету на каждого человека. Перед выдачей порции вареного мяса должны быть проварены в бульоне в течение 15—20 минут.

Гарнир выдается в отдельной посуде.

Для равномерности пищу необходимо выдавать на одно и то же количество столующихся, например на 5 или на 10 человек; это помогает поварам привыкнуть к точной выдаче порций. В процессе раздачи пищи повар-инструктор проверяет пищу в котлах — густоту ее, количество порций, а также следит за полной и равномерной выдачей установленных раскладкой порций.

Во время приема пищи солдатами и сержантами повар-инструктор (старший повар) обязан лично выйти в столовую и поговорить с ними о качестве пищи, узнать их пожелания, чтобы учесть в своей дальнейшей работе.

После раздачи пищи повар-инструктор проверяет остаток первых и вторых блюд, мясных и рыбных порций и выясняет причины образования остатков.

При условии приема пищи в две смены столы после первой смены немедленно приводятся заготовщиками этой смены в порядок, после чего они сервируются вновь заготовщиками второй смены.

Хранение готовой пищи допускается только для лиц суточного наряда и для отсутствующих по служебным делам. Пища для них отбирается и хранится не более 4 часов, как указано в главе VI.

Холодные блюда (винегреты, салаты) разрешается хранить не более 2 часов, но обязательно в холодильном шкафу или па леднике. Заправка их растительным маслом и уксусом производится перед раздачей.

Повар-инструктор (старший повар) обязан проверить знание поварами правил хранения готовой пищи и лично удостовериться, как хранится пища, оставленная для расхода.

Прием пищи. Солдаты и сержанты должны прибывать в столовую строем в вычищенной одежде и обуви, под командой одного из помощников командира взвода. Мелкие подразделения и одиночки для приема пищи объединяются в команды.

Прием пищи в верхней одежде и головных уборах не допускается.

Мытье рук перед приемом пищи обязательно.

В столовой солдаты размещаются по отделениям; командиры отделений находятся вместе со своими отделениями и наблюдают за порядком, чистотой и соблюдением тишины во время приема пищи. Солдаты занимают места и встают по окончании приема пищи только по команде.

В обеденных залах рекомендуется вывешивать плакаты, показывающие важнейшие правила приема пищи и требующие бережного обращения с посудой и столовыми приборами.

Во время раздачи и приема пищи в столовой обязаны присутствовать дежурный по части и заведующий столовой. По окончании приема пищи солдаты-заготовщики должны собрать со стола посуду, а старший заготовщик проверить ее наличие, сдать заведующему столовой и доложить об этом старшему подразделения. После доклада о сдаче посуды старший подразделения подает команду об уходе. Уходить из столовой без команды не разрешается.

Больным, находящимся в лазарете части, пища доставляется по указанию дежурного по кухне. Арестованным пища выдается в последнюю очередь.

При выдаче пищи подразделениям или караулу, принимающим ее вне столовой, пищу отпускают обязательно в посуду, плотно закрытую крышками. Выдавать пищу в оцинкованные ведра, а также в бачки без крышек не разрешается.

Уборка и хранение посуды и инвентаря. По окончании раздачи пищи всю освободившуюся посуду очищают и моют в соответствии с правилами, указанными в главе VI.

В целях предупреждения боя посуды необходимо на дно моечных ванн укладывать деревянные решетки и обеспечить в процессе мытья бережное обращение с посудой, не допуская того, чтобы тарелки ударялись одна о другую или о дно моечной ванны.

Особенно следует оберегать от ударов эмалированную посуду (кружки, миски, чайники и др.), так как это приводит к нарушению эмалевого слоя, отчего посуда быстро ржавеет и портится.

Вся вымытая посуда после просушивания укладывается на хранение.

Столовую посуду повседневного пользования следует хранить в шкафах или на специальных полках, отдельно от кухонной посуды. Эмалированные и алюминиевые миски и тарелки рекомендуется укладывать стопками по 20 штук вверх дном или ставить на ребро.

Фарфоровые или фаянсовые тарелки хранятся так же, но укладывают их вниз дном по 10—12 штук в стопке.

При хранении посуды на «ребро» полки должны быть оборудованы планками для предохранения посуды от скатывания.

Стаканы и кружки расставляют рядами вверх дном.

Бачки для раздачи пищи устанавливаются на полках вверх дном, высотой в 2—3 ряда.

Столовые и чайные приборы, а также разливательные ложки должны храниться в отдельных деревянных ящиках.

Кухонная посуда и кухонный инвентарь должны храниться только в сухом виде в подсобных помещениях кухни, где они числятся по описи. Например, наплитные котлы и черпаки хранятся в варочном помещении на стеллажах или в шкафах, мясорубка, разрубочный топор, разделочные доски для мяса и рыбы — в мясораздслочной.

6. УЧЕТ В СТОЛОВОЙ

На кухне ведутся следующие документы по учету: контрольный лист продуктов, вкладываемых в котел; книга медицинского осмотра поваров и обслуживающего персонала; книга учета кухонной и столовой посуды, оборудования и инвентаря; описи имущества и оборудования в каждой комнате.

Контрольные листы ведутся во всех воинских частях, имеющих самостоятельное котловое довольствие.

Ежедневно заведующему столовой в делопроизводстве хозяйственной части выдается контрольный лист.

На кухне повар-инструктор (старший повар) заносит в контрольный лист количество полученных продуктов отдельно на завтрак, обед и ужин и затем количество продуктов, заложенных в котел после обработки, также отдельно на завтрак, обед и ужин.

В графе «Заложено в котел» проставляется фактический вес закладываемых в котел продуктов, т. е. их вес после холодной обработки и чистки. Например, получено картофеля 80 кг, вес очищенного картофеля составил при закладке в котел 59 кг. Последний вес, т. е. вес очищенного картофеля и записывается в соответствующую графу контрольного листа. Если в котел мясо и кости закладываются отдельно, то вес мяса показывается знаменателем, а вес костей — числителем.

В контрольный лист заносится также выход блюд в литрах или граммах, а также вес мясных или рыбных порций.

Контрольный лист хранится лично у повара-инструктора, который вносит в него все необходимые сведения в процессе работы.

После ужина, если остались неизрасходованные продукты (в том числе хлеб в хлеборезке и хлеб, собранный с хлебниц), количество их заносится в контрольный лист отдельно.

В каждом случае по заполнении сведений в контрольном листе о получении продуктов и закладке их в котел повар-инструктор (старший повар) расписывается.

Врач части заносит в контрольный лист свое заключение о пригодности пищи для довольствия после снятия пробы.

Все лица, имеющие право проверять работу кухни и качество приготовленной пищи, в том числе и командование данной части, делают в контрольном листе свои выводы и замечания.

Дежурный по кухне проверяет правильность заполнения контрольного листа поваром-инструктором (старшим поваром) и свидетельствует своей подписью.

После раздачи ужина заведующий столовой в присутствии дежурного по кухне сдает контрольный лист начальнику продфуражного снабжения части.

Начальник продовольственно-фуражного снабжения части ежедневно проверяет правильность заполнения контрольного листа, обращая особое внимание на отходы при очистке картофеля и овощей и на вес порций, и в случае обнаружения недостатков дает указания заведующему столовой об их устранении, делая соответствующую запись на контрольном листе.

Контрольные листы прикладываются к месячному продфуражному отчету.

Книга медицинского осмотра поваров и обслуживающего состава ведется заведующим столовой. В нее заносятся фамилии поваров и вольнонаемного состава, направляемых на осмотр врачу. Врачом части делается заключение о состоянии здоровья.

Книга учета кухонной и столовой посуды, оборудования и инвентаря ведется заведующим столовой и ежемесячно сверяется в канцелярии хозяйственной части.

Описи имущества и оборудования вывешиваются в каждой комнате и служат основанием при приеме имущества новой сменой от предыдущей смены. Изменения в описи имущества вносятся только заведующим столовой.

7. КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ

В обеспечении солдат вкусной и полноценной пищей огромное значение имеет правильно поставленный и систематически проводимый контроль за организацией питания и приготовлением пищи на всех стадиях, начиная с получения продуктов и кончая раздачей готовой пищи.

Во всех случаях контроль должен носить действенный характер. В процессе контроля важно не только суметь вскрыть и зарегистрировать те или иные недостатки, но и принять меры к их устранению.

Контроль за питанием проводится начальником продовольственно-фуражного снабжения, заместителем командира части и лично командиром части, а также вышестоящим командованием и довольствующими органами интендантской службы Военного Министерства.

Проверяющий обязан прежде всего тщательно проверить правильность составления и оформления документов, непосредственно относящихся к питанию личного состава части, как то: продфуражные отчеты, чековые требования на продукты, справки о качестве,

раскладки продуктов, накладные, контрольные листы и акты предыдущих проверок.

Особое внимание следует уделить раскладкам. Установить, насколько разнообразно питание солдат, законность замены одних продуктов другими и правильность распределения суточной нормы продуктов по отдельным приемам пищи и блюдам и т. д.

Проверяя контрольный лист, необходимо установить, правильно ли он ведется, а также сравнить данные контрольного листа с данными раскладок и накладных и проверить фактическое наличие остатков продуктов на кухне.

Важным методом контроля при проверке войсковых столовых является взвешивание продуктов и порций, пользуясь которым можно всегда проверить, как соблюдаются раскладки и нормы выходов готовой пищи. Необходимо периодически проверять вес подготовленных к закладке продуктов и его соответствие показателям раскладок, особенно по мясу, жирам и рыбе.

Особое внимание следует уделить проверке веса порций готовой пищи. Проверяющий должен взять со столов довольствующихся несколько порций и проверить их вес, сличив его с нормами выходов по раскладке. Такой метод весовой проверки вполне применим к мясным и рыбным блюдам, а также к кашам, картофельному пюре и т. п. Для проверки жидких блюд нужно применять метод измерения объема с одновременной проверкой густоты блюда.

Для точного определения правильности закладки продуктов в первые блюда необходимо отделить густую часть блюда и взвесить ее в целом и по составным частям (крупа, картофель и др.). Так же можно проверить гуляш и другие блюда.

Одновременно проверяется правильность и качество первичной и тепловой обработки продуктов, а также соблюдение кулинарно-технологических и санитарно-гигиенических правил и качество приготовленных блюд.

Одним из способов контроля является лабораторная проверка калорийности пищи, которая проводится не реже одного раза в месяц. Лабораторному анализу подвергается только готовая пища: первые, вторые и третьи блюда. Остальные продукты (хлеб, масло, сахар и др.) обязательному анализу не подвергаются. Химический состав и калорийность этих продуктов определяются по расчетным таблицам после взвешивания. При сомнении в их качестве они отправляются на анализ вместе с готовой пищей.

Завтраки, обеды и ужины желательно исследовать раздельно, чтобы сравнить полученные фактические данные с расчетными (по раскладке) и выявить расхождение по каждому приему пищи.

Отбор пробы пищи для лабораторного анализа делает врач части в присутствии начальника продфуражного снабжения и дежурного по кухне. На каждое взятие пробы пищи составляется акт.

Проба берется в чистую стеклянную или фаянсовую, хорошо вымытую посуду, в количестве одной порции со стола у солдата. Взамен взятой солдату выдается новая порция пищи. Посуда с пробой пищи плотно закрывается пробкой и опечатывается сургучной

печатью. На каждую банку наклеивается этикетка с указанием номера воинской части, даты и наименования блюда.

Отобранные пробы пищи немедленно отправляются в лабораторию для производства анализа в этот же день. Вместе с пробами отправляют акт и выписку из раскладки.

Анализ пробы производится в санитарно-эпидемиологических отрядах или санитарно-эпидемиологических лабораториях Военного Министерства, а при отдаленности последних от воинской части — в гражданских лабораториях.

Оплата гражданским лабораториям за анализы проб пищи производится за счет продовольственных кредитов сметы Военного Министерства, для чего начальник финансового довольствия части необходимый расход средств включает в план-заявку. Анализы пищи в воинских лабораториях не оплачиваются. Результаты лабораторного анализа должны быть получены воинской частью в трехдневный срок. По получении анализа старший врач части совместно с заместителем командира части по снабжению докладывает командиру части о результатах анализа. В случае обнаружения при лабораторном анализе снижения калорийности более чем на 10% против определенной расчетом командир части обязан принять меры к выяснению причин, вызвавших расхождения, рассматривая их как недостачу продуктов.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

Общие положения. В полевых условиях, в отличие от стационарных, пищу готовят побатальонно в походных кухнях, разрешенных к эксплоатации.

Ответственность за количество и качество приготовленной пищи и за своевременное приготовление и выдачу ее несет командир батальона.

Подразделения, не входящие в состав батальонов, объединяются и образуют отдельные довольствуемые группы или же прикрепляются на довольствие к батальонам в зависимости от места расположения и удобства получения ими пищи.

Ответственность за питание в довольствующихся группах, не входящих в состав батальона, возлагается на командиров соответствующих подразделений, на которых возложено довольствие.

Питание офицерского состава в полевых условиях производится из походных кухонь своих подразделений, если для них не организовано отдельное питание.

Во время нахождения воинской части на отдыхе или в резерве питание офицерского состава по возможности организуется отдельно, в масштабе полка. Питание летного состава производится отдельно от других довольствующихся.

Режим питания. В полевых условиях режим питания зависит от характера деятельности войск и от возможности обеспечить доставку пищи подразделениям. Солдаты должны ежедневно получать горячую пищу и чай.

Питание должно быть организовано так, чтобы солдаты, сержанты и офицеры не ощущали чувства голода в промежутки между приемами пищи. Командиры батальонов и рот обязаны принимать все меры к регулярной доставке довольствуемым горячей пищи и кипятка.

Если позволяет обстановка и имеются скрытые подступы для подвоза пищи подразделениям в дневное время, горячую пищу следует выдавать три раза в сутки: утром, днем и вечером, и два раза чай: утром и вечером. При невозможности обеспечить трехразовое питание горячую пищу выдают утром до наступления рассвета и вечером с наступлением темноты, когда возможен скрытый подвоз пищи. В этом случае с утренним завтраком следует выдавать холодные закуски: хлеб, вареное мясо, консервы, сало, колбасу, вареный или запеченный картофель или другие продукты за счет положенной нормы пайка.

При трехразовом питании горячая пища выдается на завтрак и ужин по одному блюду, а в обед — одно или два блюда, первое жидкое и второе полугустое, в зависимости от наличия походных кухонь. Первые блюда выдаются по 750 г, а полугустые и кашицы — по 450—500 г. При двухразовом питании объем порций супов должен составлять 1 л.

В холодное время года необходимо принимать все меры к трехразовой выдаче горячей пищи и чая.

При наступлении горячая пища и чай выдаются до начала боя, а в процессе наступления — с наступлением темноты или в периоды затишья.

В частях, расположенных во второй полосе обороны, в резерве, на отдыхе и в тылу, горячая пища должна обязательно выдаваться три раза в сутки и два раза чай.

На марше горячая пища выдается за один час до выступления. Обед выдается на большом привале; ужин по окончании марша, на ночлеге. Чай выдается три раза в сутки. Во всех случаях, когда позволяет обстановка, питание должно быть трехразовое.

Составление раскладок. Раскладка продуктов, вкладываемых в котел на одного человека в сутки, составляется начальником продовольственно-фуражного снабжения полка с участием старшего врача и повара-инструктора. Она должна быть единой для всех довольствуемых групп. Раскладка составляется на один день, подписывается заместителем командира части по снабжению и старшим врачом, утверждается командиром части.

При выдаче продовольствия подразделениям раскладка выписывается на обороте накладной, по которой отпускается продовольствие подразделениям. Если в части довольствие происходит по двум нормам и более, раскладка составляется отдельно для каждой нормы.

При подборе блюд следует максимально разнообразить питание.

При ограниченном времени для приготовления пищи в раскладку включаются блюда, которые можно приготовить быстро (макаронные, крупяные и концентраты).

Выбор места для размещения кухонь. При выборе места для размещения походных кухонь учитывается:

— наличие достаточной маскировки;

— близость источника доброкачественной питьевой воды;

— санитарное состояние участка;

— удобные, скрытые подходы и подъезды.

Походные кухни следуст размещать укрыто — в лесу, в оврагах и других местах, чтобы дым не демаскировал расположения кухонь.

Не следует кухни размещать вблизи объектов, выделяющихся на фоне остальной местности, например в отдельном небольшом лесу, около больших фабричных зданий, около железнодорожных станций, на путях подвоза.

Указание о размещении батальонных походных кухонь дается командиром батальона.

При размещении кухонь на открытой местности (особенно при обороне) при отсутствии оврагов и других складок местности отрывается небольшое углубление, где устанавливаются кухни, делается навес и все маскируется под окружающую местность. В зимнее время окопы устраиваются из снега и обливаются водой или делаются шалаши из жердей и веток, с засыпкой их снегом. С целью уменьшения демаскировки кухонь дым отводится на некоторое расстояние от кухонь, для чего в земле делается небольшое углубление, сверху оно застилается досками, валежником или другими подручными материалами.

Близость источника доброкачественной питьевой воды от расположения кухонь является необходимым условием, так как обработка продуктов и приготовление пищи требуют значительного расхода воды. Источник воды должен быть осмотрен врачом или фельдшером. Пользование водой для приготовления пищи допускается только с разрешения медицинского персонала.

Место, где размещаются кухни, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям, находиться вдали от помойных ям, конюшен, скотных дворов, уборных.

Подвоз продовольствия в батальоны и довольствующие группы. Подвоз продовольствия из полка в батальоны и довольствующие группы производится транспортом полка ежедневно по одной суточной даче продовольствия и передается по накладной командиру отделения хозяйственного довольствия (старшему повару).

Полученное продовольствие старший повар батальона записывает в приходо-расходную тетрадь и до выдачи его поварам хранит при кухнях в оборудованных ящиках или же в продуктовых ящиках походных кухонь.

В жаркое время года свежее мясо для предохранения его от порчи следует подсолить или хранить в подвешенном состоянии в прохладном затемненном месте, защищенном от мух и пыли.

При размещении батальонных пунктов хозяйственного довольствия и довольствующихся групп подразделений вблизи продовольственного склада полка продовольствие для батальонов и подразделений может приниматься непосредственно на продовольственном складе. Продукты получает командир отделения хозяйственного довольствия совместно со старшим поваром, в присутствии командира взвода снабжения (старшины подразделения), врача или фельдшера.

Для получения и хранения продовольствия в каждом отделении хозяйственного довольствия батальона (подразделения) должна иметься оборотная тара.

Характеристика походных кухонь. Походные кухни имеются нескольких конструкций, с котлами разной емкости. Они подразделяются на: а) походные однокотельные кухни, установленные на автошасси, приспособленные для буксировки автомашиной (рис. 1); б) очажные кухни, перевозимые в кузове автомашины, в повозке или на санях (рис. 2, 3); в) походные кухни на конной тяге (рис. 4); горно-вьючные кухни для частей, имеющих вьючный транспорт.

Походные кухни на колесном ходу можно перевозить на автомашинах, не снимая с колес или со снятыми колесами. В этом случае необходимо тщательно укрепить кухни в кузове автомашины. При варке пищи в кухнях со снятыми колесами с целью противопожарных мероприятий под кухни подкладывается листовой асбест и железный лист.

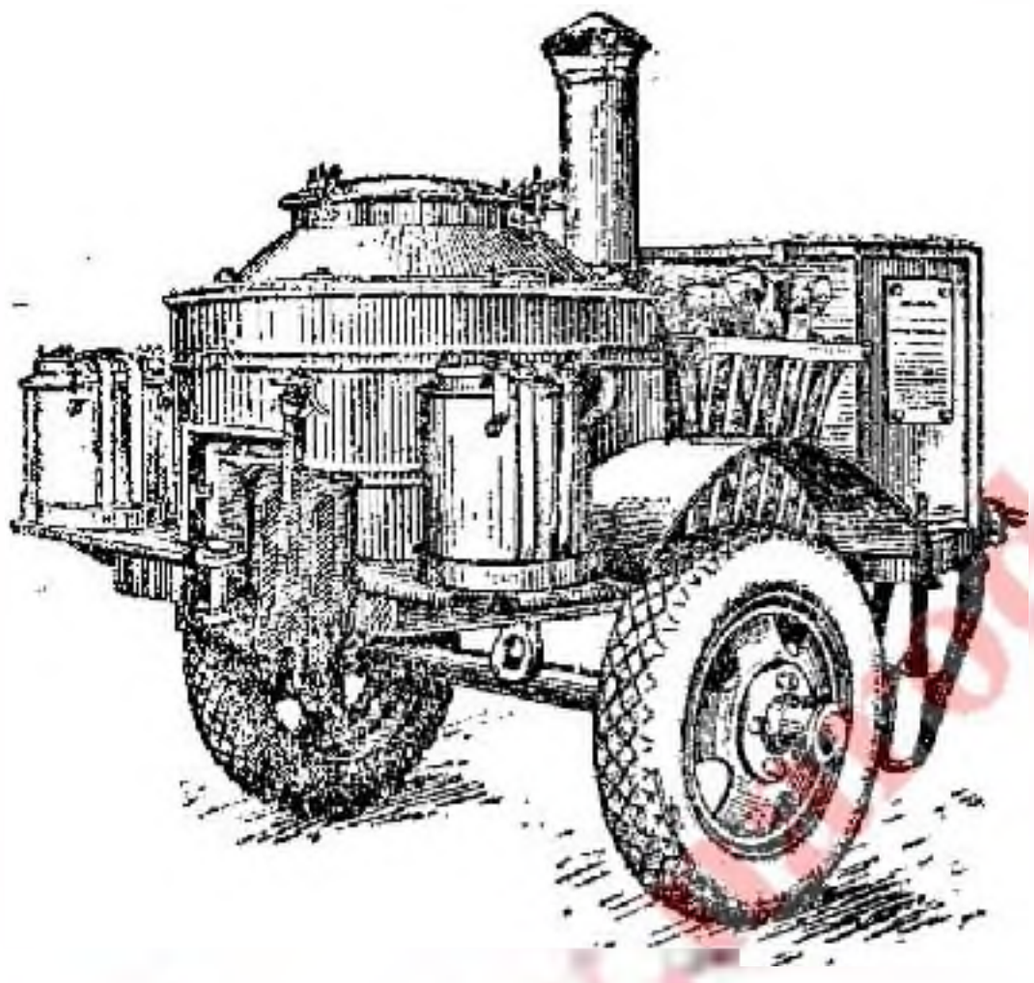


Рис. 1. Походная кухня-автоприцепка КП-42:

емкость пищеварного котла 250 л; вес кухни без принадлежностей, продуктов и дров 725 кг; вес кухни в походном состоянии 1150 кг; время закипания воды в котле 50—65 минут

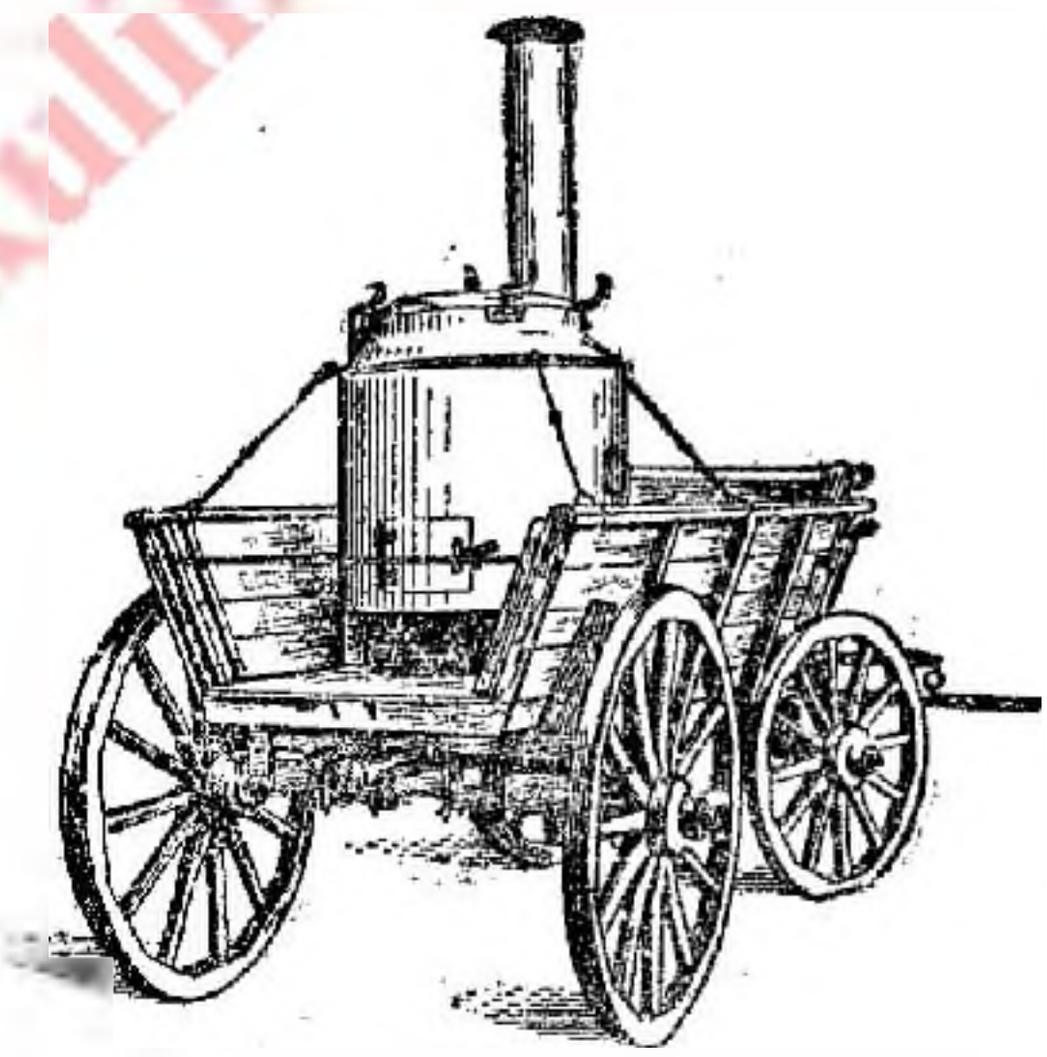


Рис. 2. Очажная кухня на повозке:

емкость пищеварного котла 140—150 л; вес кухни без принадлежностей 160 кг

Кухни на автошасси и очажные изготовляются с чугунными котлами; котлы кухонь пехотно-артиллерийского и кавалерийского образцов изготовляются из меди, биметалла и из железа с обяза-

голым лужением. Содержание свинца в полуде должно быть не более 0,25%.

Вес и емкость походных кухонь

Наименование кухонь	Полная емкость котла в л	Полезная емкость котла в л	На сколько человек рассчитана кухня из расчета по 1 л на человека	Вес незагруженной кухни в кг
Однокотельная кухня на автошасси: КП-41, КП-42, КП-42-М	250	200	200	725
Однокотельная очажная кухня ОПК	140—150	125	125	160—170
Однокотельная кухня на конной тяге кавалерийского образца КК	205	175	175	375
То же рессорная кавалерийская КРК	140—150	125	125	410
Горно-вьючная кухня (на вьюке)	50	45	45	40 (без вьюка, без седла и без принадлежностей)

Каждой походной кухне придается по четыре термоса емкостью по 12 л, которые могут быть использованы для подноса пищи и чая, а также для хранения пищи.

При каждой кухне содержится необходимый кухонный инвентарь и принадлежности, а именно: черпак, вилка для вынимания мяса, ведро железное для воды, доска для разделки продуктов, судки для хранения сырого мяса, пила двухручная, топор-колун, кочерга, нож кухонный с футляром, ножи для чистки овощей, банка для хранения животных жиров, веревка хозяйственная длиной 15 м, фонарь снежной, брусок для точки ножей, напильник трехгранный, ремешок для крепления ведра, щетка для мытья котла, скребок для чистки чугунных котлов, безмен (кантарь) 20-килограммовый и принадлежности к ходовой части кухни.

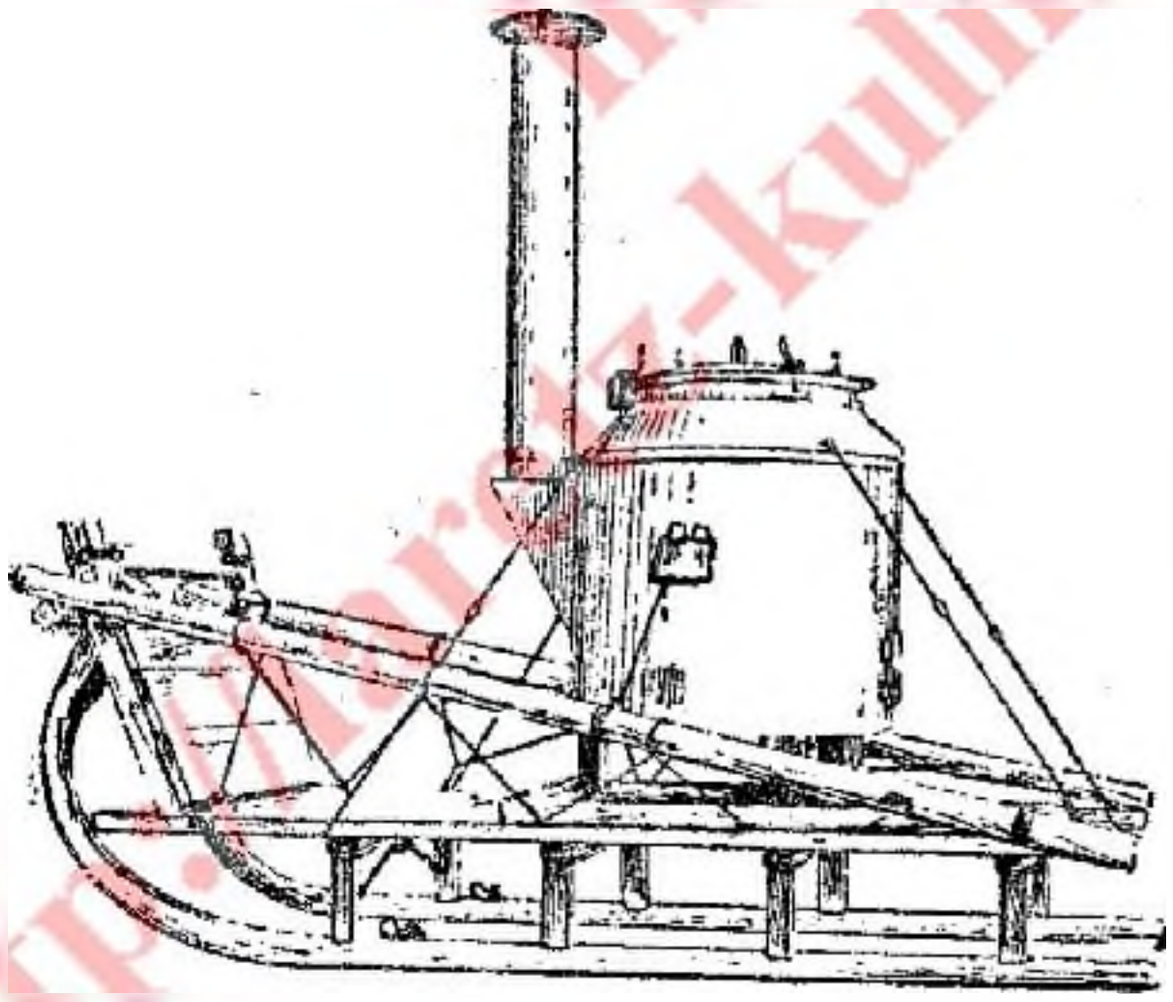


Рис. 8. Очажная кухня на санях

Топки кухонь рассчитаны на отопление дровами. Расход дров для разового приготовления пищи 25—30 кг. Дрова должны быть длиной около 30 см, мелко наколотыми. При кухне имеется корзина для возки 20—30 кг дров.

Правила эксплоатации походных кухонь. До начала варки пищи кухни тщательно очищаются от пыли и грязи. Колосниковые решетки и зольные коробки освобождаются от золы и посторонних предметов. Проверяется исправность паровыпускного клапана на крышке котла. Он должен свободно подниматься для выпуска избытка пара из котла. Неисправность клапана при плотно закрытой крышке может привести к несчастным случаям.

При заполнении кухонь водой уровень ее должен доходить только до горловины котла, примерно на 5 см ниже плечиков котла, чтобы в котле осталось свободное, незаполненное пространство для образования пара во время кипения.

На подогревание воды в походных кухнях до кипения при сухих дровах, исправных дымоходах и топках в летнее время требуется примерно до 1 часа, а в зимнее — до 1,5 часа. Если дрова сырые, разной длины и толщины, время на подогрев воды увеличивается почти в два раза. При топке кухни дрова укладываются на колосниковую решетку. Закладка дров в глубину топки ведет к неполному сгоранию и преждевременному засорению дымоходов. При работе кухни на стоянке дымовые трубы поднимаются, в походе опускаются и топочные дверцы закрываются. Для ускорения горения увеличивается щель между колосниковой решеткой и зольниковой коробкой. Ширина щели регулируется цепочкой или гребенкой с отверстиями, куда вводится ручка стопора.

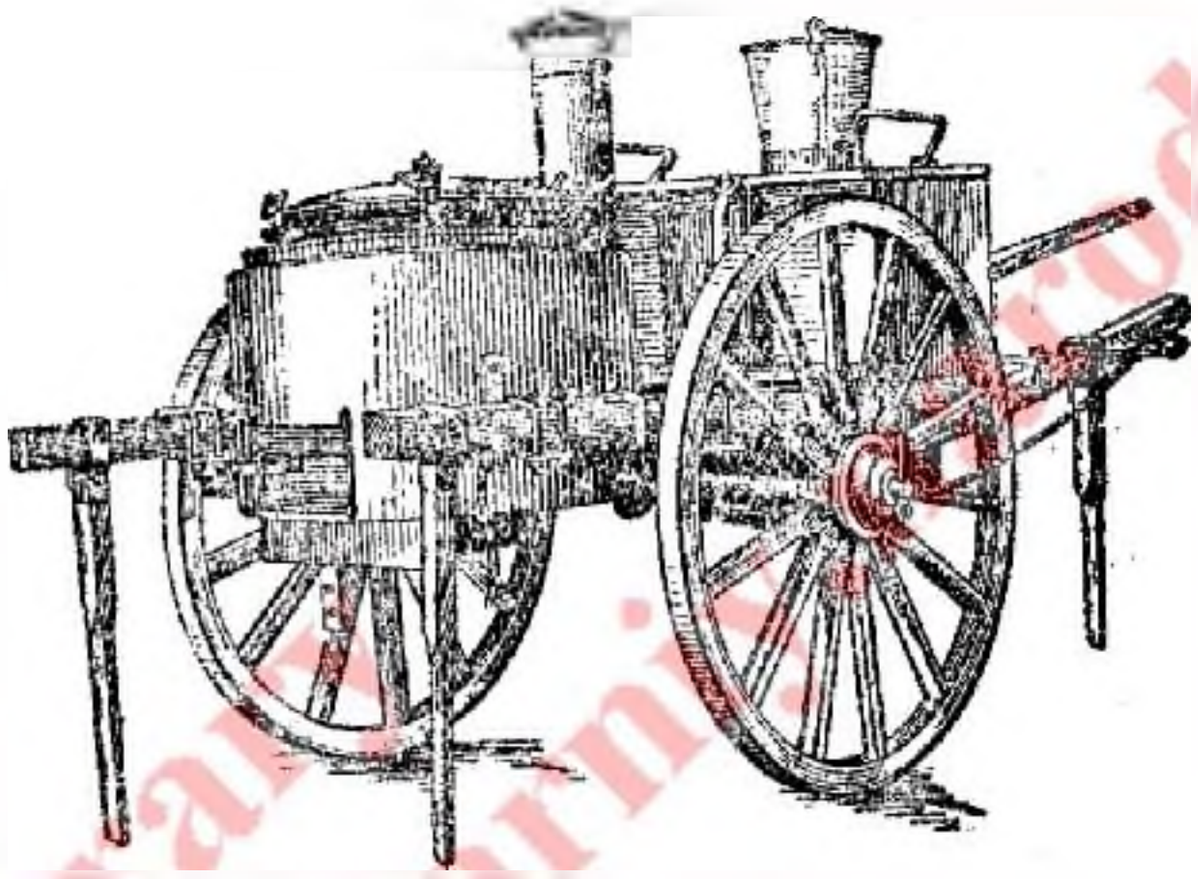


Рис. 4. Походная кавалерийская рессорная кухня обр. 1945 г. (КРК-45):

емкость пищевого котла 150 л; вес кухни без принадлежностей, продуктов и дров 355 кг; вес кухни в походном состоянии вместе с повозочным 745 кг; время закипания воды в котле 50 минут

Закрывая крышку котла, задрайки завинчивают постепенно одну за другой, сначала не до конца, а затем все плотно закрепляют. Поверхность котла и крышки должна быть чистой.

Когда вода в котле закипит, дрова подкладывают понемногу, чтобы только поддерживать слабое кипение. При бурном кипении пар с брызгами вырывается через паровыпускной клапан. Прежде чем открывать крышку, надо выпустить пар из котла, чтобы пары воды, находящиеся под давлением, не причинили ожогов повару. Пар спускается через паровыпускной клапан, для чего оттягивается пружина или удлиняется цепочка клапана и вынимается клапан.

При открывании крышки задрайки отвертывают постепенно, одну за другой с противоположных сторон. Во избежание выскакивания резинового кольца крышку следует открывать осторожно. Если кольцо выскочит, его надо заправить в паз крышки и сузить стенки паза легким ударом молотка.

Для прекращения нагрева котла из топки удаляют дрова и угли. Запрещается заливать топку водой, так как от этого разрушаются колосниковые решетки.

При варке пищи на ходу крышка котла плотно закрывается, а зольниковая коробка прочно закрепляется во избежание выпадания углей из топки.

В зимних условиях при прекращении топки пища быстро остывает. Вследствие этого давление в котле спадает и паровой клапан не в состоянии будет подниматься, котел при этом будет иметь полную герметизацию. При дальнейшем охлаждении пары превратятся в воду и в паровом пространстве котла создается разрежение (вакуум). В результате этого давлением наружного воздуха стенки котла могут быть вдавлены внутрь. Для предупреждения этого в корпусе клапана имеются три риски. При закрытом клапане риски образуют каналы, через которые будет проходить воздух, вследствие чего давление в котле будет то же, что и снаружи. Этим избегается возможность образования вакуума. Поэтому необходимо следить, чтобы эти риски (канавки) были чистыми от жира и накипи.

Варка пищи в походных кухнях, считая от начала подогрева котла при условии заблаговременной подготовки продуктов, продолжается обычно 3—3,5 часа. При приготовлении пищи из концентратов и консервов срок варки сокращается до 1,5—2 часов.

Перед раздачей пищи боковые стенки кухни, верх котла и крышки тщательно очищаются. Пища выдается специальным черпаком. При выдаче и размешивании пищи нельзя ударять черпаком о стенки или дно котла, иначе нарушается целость полуды, если котлы луженые.

После раздачи котлы очищаются от остатков пищи, промываются чистой горячей водой с помощью травяной щетки. Одновременно топки и зольники освобождаются от золы и остатков дров. Кухонный инвентарь и посуда очищаются и моются в горячей воде.

Не менее одного раза в неделю очищают нагар с внутренних стенок дымовой трубы кочергой или скребком.

Во избежание удлинения срока варки пищи необходимо, не реже одного раза в месяц, очищать нагар с наружных стенок котлов и производить тщательную чистку топок и дымоходов.

Организация работы по приготовлению пищи. Командир батальона дает указание командиру довольствующего подразделения, к какому сроку и куда должна быть доставлена готовая пища (завтрак, обед, ужин).

Командир довольствующего подразделения, получив сведения о числе довольствующихся и указание о доставке готовой пищи, делает расчет времени — сколько времени потребуется на доставку

пищи, сколько на обработку продуктов, варку пищи, приготовление кипятка для чая, и, исходя из этого, поручает начальнику отделения хозяйственного довольствия приготовить к определенному сроку пищу по каждой кухне отдельно.

При расчете времени на приготовление пищи следует учитывать все работы, которые могут вызвать затрату лишнего времени. Надо удостовериться, достаточно ли имеется воды для обработки продуктов и приготовления пищи, не нужно ли дополнительно подвозить воду и сколько времени для этого потребуется, а также какие имеются дрова — сухие или сырые. Если дрова сырые, то время на варку пищи следует увеличить. При наличии свежего картофеля надо рассчитывать, сколько необходимо времени для очистки его. В зимнее время процесс обработки продуктов и варки пищи происходит медленнее.

После проведения всех подсчетов командир довольствующего подразделения дает указание поварам — какие блюда, по какой раскладке, на сколько человек и к какому времени должны быть ими приготовлены — и выдает им продукты на очередную варку отдельно на завтрак, обед и ужин.

Продукты выдаются поварам в присутствии старшины довольствующего подразделения и старшего повара. При этом вновь проверяется их качество.

Для удобства работы батальонные кухни обычно размещаются вблизи одна от другой, если позволяют условия маскировки, и только в случае необходимости рассредоточиваются. Посторонним лицам подходить к кухням категорически запрещается. Ответственность за это возлагается на поваров.

Обработка продуктов. Обработка продуктов и приготовление пищи в полевых условиях производятся применительно к стационарным условиям. Особое внимание должно быть обращено на строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Перед началом работы кухонная посуда и инвентарь должны быть промыты горячей водой, так как условия хранения их не обеспечивают от загрязнения пылью. Разделочные доски для обработки сырого и вареного мяса и резки овощей должны быть маркированы.

Для промывки мяса используются ведра и термосы. Мясо предварительно разрубается на куски весом 1,5—2 кг. Солонину вымачивают нарезанную мелкими кусочками весом по 20—25 г в течение 3—4 часов, сменяя воду каждые полчаса.

В походных кухнях с железными, стальными или медными котлами можно приготовлять блюда только жидкой или полугустой консистенции — супы и кашицы, так как вследствие тонких стенок густые, плотные блюда пригорают. Только в кухнях, имеющих масляную рубашку вокруг котла, можно готовить плотные блюда.

В походных кухнях с чугунными котлами готовят, кроме жидких и полугустых блюд, и блюда плотной консистенции: каши рассыпчатые и вязкие, макароны, гуляш, рагу, плов, картофельное пюре, отварной картофель, овощное рагу, тушеную капусту и др.

Следует учитывать, что в процессе приготовления в новых чугунных котлах рисовой и пшенной каши, макарон, картофельных блюд около стенок котла пища может слегка потемнеть, но это не является препятствием к выдаче ее на довольствие.

Закладку основных продуктов в котел — мяса, рыбы, жиров, крупы — повара производят в присутствии старшины довольствующего подразделения и старшего повара.

В процессе приготовления пищи старший повар проверяет выполнение поварами правил кулинарной техники, соблюдение ими санитарно-гигиенических требований, правил личной гигиены и хранения вареного мяса.

При приготовлении первых блюд с мясом мясо разрубают на куски весом 1,5—2 кг, вместе с костями закладывают в котел с холодной водой и воду быстро доводят до кипения. Вода заливается в котел из расчета примерно 0,55 л на порцию для овощных блюд и 0,6 л для крупяных блюд при норме выдачи супа по 0,7 л на человека. При выдаче супа по 1 л на человека вода заливается из расчета 0,75 л для овощных блюд и 0,8 л для крупяных. Варка мяса описана в главе V.

Вареное мясо разрезают только на разделочной доске с пометкой «ВМ».

Мясные порции выдаются во всех случаях, когда можно обеспечить предохранение их от порчи. В летнее жаркое время, когда возникают сомнения в возможности сохранения порций мяса, следует выдавать мясо крошенкой.

При выдаче мяса порциями они обязательно должны провариваться в кипящем бульоне не менее 15 минут и выдаваться в горячем виде.

Примерные сроки варки продуктов в походных кухнях при закладке их в кипящий бульон следующие:

Мясо в кусках по 1—2 кг	2,0—2,5 часа
Рыба свежая, нарезанная кусками	20—30 минут
Крупа разная (исключая перловую) для приготовления каши, каши или супа	40—50 „
Перловая крупа при приготовлении каши:	
без предварительной замочки	1—1,5 часа
с предварительной замочкой	40—50 минут
Горох нелущеный	1,5—2 часа
Горох лущеный	30—40 минут
Картофель отварной или крупно нарезанный в супе	20—25 „
Капуста квашеная в супе	50—60 „
Свекла, нарезанная для борща	40—50 „
Морковь свежая	20—30 „
Лук свежий	20—25 „
Овощи пассерованные	20—30 „
Овощи сушеные	40—50 „
Концентраты крупяные	10—20 „

Повара должны хорошо знать сроки варки продуктов, очередность закладки их в котел, правила сохранения витамина С при обработке овощей и приготовлении пищи, порядок использования соевой муки и уметь пассеровать овощи в полевых условиях.

В весеннее и летнее время, когда содержание витамина С в овощах уменьшается, следует организовать сбор дикорастущей зелени для увеличения содержания витаминов С и А в пище и витаминизировать готовую пищу, а в зимнее и осеннее время организовать приготовление С-витаминных настоев. С-витаминные настои доставляют в подразделения вместе с пищей в луженой посуде (термосы, бидоны и т. п.).

Во время движения в походной кухне целесообразно кипятить воду и приготовлять кашу и кашицы. На ходу приготовлять пищу из овощей и макарон не рекомендуется, так как пища сильно перебалтывается и приобретает неаппетитный, некрасивый вид.

При недостаточно плотно закрытой крышке котла, когда резиновая прокладка не обеспечивает герметичности, пища из котла может выплескиваться, поэтому необходимо при отсутствии нового резинового кольца в паз крышки подогнать древесный прутик.

Кипяток для чая приготовляется в походных кухнях или в специальных кипятильниках. Походные кухни предварительно тщательно очищают от остатков пищи. Первую воду нагревают до кипения, выливают и заливают вновь водой. Кипяток для чая не должен иметь запаха пищи. Заварка чая делается по прибытии кухни на ротные раздаточные пункты. Чай обычно заваривается в чайниках или в термосах, если последние не используются для доставки пищи.

В случае недостаточной емкости походных кухонь (повреждения кухни) для обеспечения личного состава воинской части пищу приготавливают заранее и по готовности ее перекладывают в термосы; а в этой же кухне вновь готовят пищу или кипятят воду.

Доставка и раздача пищи. Командир довольствующего подразделения, получив в штабе батальона данные о месте расположения ротных раздаточных пунктов и маршрутах движения походных кухонь к ним, дает указания — кому, куда и к какому сроку доставить пищу.

Если раздаточные пункты находятся в новом месте или их трудно найти, по приказанию командира батальона командиры рот заранее высылают проводников в батальонный пункт довольствия, которые и сопровождают кухни до своих ротных раздаточных пунктов.

Вместе с горячей пищей в завтрак и ужин подвозится кипяток для чая, если он не готовится непосредственно в подразделениях.

Одновременно с горячей пищей ежедневно утром или вечером подвозятся на ротные раздаточные пункты сухие продукты, выдаваемые солдатам на руки хлеб, сахар. Махорка, курительная бумага и спички в установленные дни выдачи выдаются поварами ротным раздатчикам под расписку, по числу лиц, состоящих на довольствии. Ротные раздатчики распределяют хлеб, сахар, махорку и курительную бумагу между взводными раздатчиками, а последние непосредственно выдают солдатам и сержантам. Если чай заваривается непосредственно самими солдатами, то чай выдается ротным раздатчикам вместе с сахаром.

Ротные раздатчики назначаются командирами рот, взводные командирами взводов.

Если пассерованные овощи не закладывались в котел до выезда кухни, то по прибытии на место пассеровка закладывается в котел и содержимое котла доводится до кипения, после чего повар приступает к раздаче пищи.

Раздача пищи производится в зависимости от местных условий. При наличии скрытых подступов солдаты по отделениям от каждого взвода поочередно подходят в кухне с котелками и получают пищу непосредственно в котелки. При отсутствии этой возможности пища разливается по термосам, бидонам, эмалированным ведрам и подносится подносчиками, выделяемыми от рот, в свои подразделения.

Во время раздачи пищи в роте обязан присутствовать старшина роты. Повар обязан равномерно распределять пищу, особенно ее густую часть и мясо, чтобы каждый солдат полностью получил положенную ему норму довольствия. Это также относится к подносчикам при раздаче ими пищи солдатам из термосов и бидонов.

http://laretz-kulinariy.livejournal.com/

Глава III

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КОНТИНГЕНТОВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1. ПИТАНИЕ ЛЕТНОГО СОСТАВА ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ СИЛ

Пища для личного состава частей Военно-воздушных сил, получающего летный паек, как правило, должна готовиться в отдельной кухне-столовой. Только в исключительных случаях, при отсутствии таковой, временно допускается приготовление пищи в одной кухне вместе с другими категориями довольствующихся, но обязательно в отдельной посуде.

Для приема пищи в столовых летного состава выделяются отдельные комнаты для офицеров и сержантов-летчиков. Кроме столовой для летного состава, в авиатехнической части должна быть столовая для сержантов и солдат, довольствующихся по солдатской норме, и столовая для офицерского состава.

Довольствие летного состава временно может производиться через столовые военторга. Расходы на приготовление пищи летному составу оплачиваются за счет сметы Военного Министерства. Необходимые для этого кредиты испрашиваются частями через свои довольствующие органы соединений.

Приготовление пищи офицерам, не получающим летного пайка, производится или в столовых военторга, или в самодеятельных столовых, организуемых командованием части. Оплату расходов по всем видам обслуживания несут сами офицеры.

Сержантам и солдатам летных и авиатехнических частей, получающим довольствие по солдатскому пайку, пища приготовляется штатным составом поваров авиатехнических частей.

Столовые для летного состава должны быть организованы как при основных, так и при временных полевых аэродромах. В случае отсутствия кухонь на полевых аэродромах горячую пищу для личного состава следует доставлять в специально приспособленных для этой цели термосах.

При организации столовых для летного состава особое внимание должно быть уделено вопросам оснащения и оборудования их. В кухнях необходимо иметь механическое и тепловое оборудование (мясорубку, картофелечистку, плиту с достаточной

поверхностью нагрева, рассчитанную на единовременное приготовление пищи для всех довольствующихся, кипятильник и т. п.), набор кухонной посуды и инвентаря (наплитные котлы различной емкости, сотейники, кастрюли, противни, разделочные доски, ножи и т. д.).

В обеденных залах следует иметь четырехместные столы, стулья и полный комплект столовой посуды, скатертей и приборов с расчетом обеспечения питанием всех довольствующихся в одну смену.

При каждой столовой, независимо от наличия подсобного хозяйства, должен быть небольшой, обрабатываемый личным составом кухни огород для выращивания салата, редиски, зеленого лука, укропа, петрушки, сельдерея и другой зелени. Рекомендуется организовать теплицы или парники, чтобы обеспечивать летчиков свежей зеленью в течение всего года.

Каждая авиатехническая часть обязана иметь при продскладе ледник, набитый льдом, для хранения скоропортящихся продуктов. В южных районах, где лед заготовить нельзя, должен быть устроен холодильник с искусственным охлаждением. При кухнях необходимо иметь холодильный шкаф с ледосоляным или искусственным охлаждением.

При отсутствии ледника свежее мясо в летнее время должно завозиться ежедневно в размере суточной потребности. Завозить его на несколько дней, солить и выдавать в соленом виде запрещается.

Молочные продукты также должны доставляться в часть ежедневно от поставщиков или из специальных молочных ферм и подсобных хозяйств.

Работу по организации питания летного состава осуществляет начальник продовольственного отделения авиатехнической части совместно со старшим врачом.

Начальник отделения продовольственного снабжения обязан добиться получения продовольствия, положенного по летному пайку, в полном ассортименте. Замены пайковых продуктов, какие бы то ни были, разрешаются только в исключительных случаях, при отсутствии таковых в окружных складах и у поставщиков. Замена должна производиться в полном соответствии с установленной таблицей замен.

Продукты, положенные по летному пайку, должны расходоваться исключительно для приготовления пищи в столовой. Выдавать их на руки запрещается.

Режим питания

Летный состав должен принимать пищу три раза в сутки, а в дни полетов — четыре раза. Время приема пищи устанавливает командир летной части исходя из условий боевой подготовки. Промежутки между приемами пищи, как правило, не должны превышать 5 часов.

Предполетное питание. Особое значение имеет предполетное питание. Оно является одним из важнейших факторов сохранения боеспособности летчиков во время полетов и должно быть организовано

так, чтобы не было случаев вылета летчиков натощак или сразу же после завтрака (ужина), без установленного перерыва между приемом пищи и полетом.

Предполетное питание является обязательным для всего летного состава. Перед полетом летчикам следует выдавать такую пищу, которая не оказывает вредного влияния на их организм во время полетов.

При подборе продуктов для предполетного питания необходимо ограничивать содержание в ней белка и жира так, чтобы на долю их приходилось соответственно 15 и 20% общей калорийности. Повышенное содержание белка и жира ухудшает самочувствие летчиков при высотных полетах. Пища должна легко усваиваться и состоять из вкусных, разнообразных блюд и не иметь острого вкуса. Для предполетного питания следует использовать свежие натуральные продукты: говядину средней упитанности, печень, мозги, мясо кур, свежую рыбу, картофель, морковь, лук, зелень, яично-молочные продукты, коровье масло, а также рис, макароны, сортовую пшеничную муку и небольшое количество крупы, преимущественно гречневой. Фруктовый экстракт расходуется на подкисление чая.

Перед полетами рекомендуется выдавать препараты витаминов: витамина С 200—300 мг, витамина B_1 5 мг. В весеннее и летнее время, когда содержание витамина С в овощах резко снижается, препараты следует выдавать в обязательном порядке.

Не допускается использование в предполетный прием пищи: капусты, огурцов, соленых помидор, жареного жирного мяса, мяса жирных уток и гусей, соленой рыбы, в том числе и сельдей, гороха, фасоли, масла растительного, комбижира, маргарина и ржаного хлеба. Прием в пищу указанных продуктов может вызывать во время полетов различные отрицательные явления (жажду, изжогу, газообразование, отрыжки и т. д.).

Пища, принятая непосредственно перед полетами в большом количестве, вызывает прилив крови к органам брюшной полости. Кроме того, перегруженный желудок при полете оказывает давление на диафрагму и тем самым затрудняет дыхание и кровообращение.

В предполетный прием пищи объем ее не должен превышать 1, 2 л вместе с напитками (чаем, кофе). Прием перед полетами газированных вод, кваса и пива, а также алкогольных напитков запрещается.

Для утреннего предполетного питания рекомендуется готовить два завтрака. В тех случаях, когда полеты начинаются до 4 часов утра, первый ранний завтрак выдается до начала полетов. В состав его входят: белый хлеб, масло, сыр, яйца, сдобная булочка, печеные пирожки, кулебяка, чай или кофе с молоком. Калорийность раннего завтрака должна быть в пределах 500—600 калорий.

Второй завтрак выдается в перерыве между полетами, спустя 3—4 часа после первого завтрака. Он состоит из мясного блюда (котлеты, битки, рулет, печенка, мозги, блинчики с мясом, картофельная запеканка с мясом, макароны с мясом, строганое мясо, гу-

ляш и т. д.), блюда из растительных или молочных продуктов (пудинг, рисовые или крупяные биточки, макаронник со сладкой подливкой, творожники и т. п.) и напитка (чай, кофе). Гарнир к мясному блюду дается в виде жареного картофеля с морковью, картофельного пюре, макарон или риса.

Калорийность второго завтрака должна составлять примерно 1000—1100 б. кал.

При более поздних полетах, например с 6—7 часов утра, первый завтрак необходимо готовить сытным (с мясным блюдом) и выдавать его за 1,5 часа до полетов, а второй — легким и принимать его в перерыве между полетами.

Если по распорядку дня предусмотрен один завтрак, он выдается за 1,5 часа до полетов. Пища в этом случае приготовляется из продуктов, отпущенных для первого и второго завтраков.

Завтраки в нелетные дни. В целях разнообразия пищи, кроме блюд, указанных для предполетного питания, на завтрак можно приготовлять и другие блюда с увеличенной нормой мяса.

Обед. Обед, как правило, выдается после полетов. Он должен состоять из закуски, первого блюда с мясом или рыбой, второго мясного или рыбного блюда и сладкого. Если известно, что после обеда не предстоят полеты, в обед могут приготовляться любые блюда из продуктов, положенных по норме.

Закуску приготовляют из сельди, маринованной рыбы или из овощей в виде салата, винегрета и т. п.

Первое блюдо (щи, борщ, суп, солянка, окрошка и др.) с мясом или рыбой при отпуске посыпают зеленым луком, укропом и петрушкой. Вес порции первого блюда должен быть около 600 г.

Второе блюдо готовится преимущественно мясное (жареное или тушеное мясо, строганое мясо, котлеты, битки, голубцы, блинчики с мясом и т. п.) или рыбное (рыба жареная, отварная, припущенная и др.).

Особое внимание обращается на приготовление вкусных и разнообразных соусов.

Гарнир ко вторым блюдам готовится из картофеля, овощей, макарон или крупы. К гарниру следует добавлять свежую зелень, огурцы, помидоры. Вес второго блюда с гарниром должен составлять 250—300 г.

На сладкое следует готовить компоты, кисели, мороженое.

Калорийность обеда должна быть в пределах 1700—1800 б. кал.

Целесообразно организовать прием предварительных заказов на обеды за сутки раньше, в пределах однодневной раскладки продуктов.

Ужин. Если после ужина не предстоят полеты, он, как и обед, может состоять из любых блюд. На ужин следует приготовлять два блюда: блюдо из мяса или рыбы (котлеты, биточки, тефтели, блинчики или пирожки с мясом, жареная или отварная рыба) и блюдо из растительных продуктов (рисовая каша, запеканка, макаронник и т. д.).

Калорийность ужина должна быть в пределах 1100—1200 б. кал.

Питание при дневных, вечерних и ночных полетах. При полетах во второй половине дня летному составу на обед готовятся блюда из числа рекомендованных для предполетного питания, а также сладкое блюдо. В этом случае можно готовить и супы, которые должны быть крупяными или мучными (суп рисовый, макаронный, бульон с пирожком, паровым омлетом, рисом и т. д.). Обед выдается за 1,5 часа до полетов, а ужин — после полетов.

При ночных полетах ужин готовится по раскладке для предполетного питания и выдается за 1,5 часа до полета.

После длительных полетов необходимо выдавать чай или кофе с бутербродами, за счет положенной нормы продуктов, и лишь после сна и отдыха — обычный завтрак.

Питание при высотных и длительных полетах. При высотных и длительных полетах особенно строго должен соблюдаться установленный режим питания летного состава и не должно допускаться нарушение его. В частности, категорически запрещается приготовлять жирные и острые блюда.

При длительных полетах летный состав должен обеспечиваться в полете бутербродами и горячим чаем в термосах, в который следует добавлять фруктовый экстракт. Особенно важно в этих случаях выдавать препараты витаминов А, С и В.

Перед длительными полетами летному составу необходимо приготовлять пищу, рекомендованную для предполетного питания. Общий вес пищи в этом случае может быть доведен до 1,5 кг.

Пищевой аварийный запас на самолетах. В состав аварийного запаса входят: молоко сгущенное, консервы мясные, галеты или печенье, сахар и шоколад; рассчитан он на 3 суток. Расходование этого запаса допускается только при авариях и вынужденных посадках вдали от баз снабжения.

За незаконное расходование аварийного запаса виновные подвергаются дисциплинарному взысканию; с них же взыскивается стоимость израсходованных продуктов.

Составление раскладок

Раскладку продуктов для летного состава утверждают командиры летной и авиатехнической частей.

Составление раскладки начинается с подбора блюд для предполетного питания, после чего подбирают блюда на остальные приемы пищи. При этом учитываются пожелания и запросы летчиков.

В связи с этим, в развитие недельной раскладки рекомендуется составлять за сутки вперед однодневные раскладки (см. приложение 9), в которых предусматривается по нескольку первых и вторых блюд на отдельные приемы пищи. Порядок составления и утверждения дополнительных однодневных раскладок тот же, что и для недельных.

Рекомендуется следующее примерное распределение продуктов.

Мясо и рыба. На предполетное питание планируется мяса и мясопродуктов по 100—120 г или птицы 140 г.

В нелетные дни на завтраки расходуется по 120—150 г мяса и мясопродуктов.

На обед в первое блюдо закладывается по 50 г мяса; на второе блюдо 120—150 г мяса или 180 г рыбы.

На ужин выдается 100 г мяса или 150 г рыбы.

Для закусок планируется: мяса (в салаты) 40 г или рыбы 90 г, или сельди 60 г.

Жиры. Сливочное масло подается к столу на завтрак 15 г и на ужин 10—15 г. Остальное сливочное масло расходуется на приготовление блюд по 20—25 г на каждый прием пищи. Растительное масло следует использовать на салаты, винегреты и на блюда из рыбы (сельди).

Молочные продукты и яйца. Молоко сгущенное (с кофе и какао) в количестве 30 г расходуется для приготовления горячих напитков. Молоко выдается кипяченым, в виде простокваши или оно используется для приготовления сдобных булочек, оладьев и каш. Сметану используют для приготовления соусов, салатов, в первые блюда и т. п. Из творога готовят крупенники, творожники, вареники, выдавая их в завтрак или ужин. Из сыра рекомендуется готовить бутерброды к чаю или добавлять его к макаронным блюдам. Яйца выдаются на завтрак в натуральном виде (всмятку) или из них готовятся яичницы и омлеты. Кроме этого, их следует использовать для приготовления запеканок и изделий из теста.

Овощи, крупа, рис, макароны и мука. На овощные супы и на гарниры к мясным и рыбным блюдам планируется овощей по 300—360 г. На приготовление салатов, винегретов и гарниров к холодным закускам — по 100—150 г.

В крупяные и мучные супы закладывается 40 г крупы, риса или макарон и 100—150 г овощей. Крупяные гарниры следует готовить из 60—70 г крупы, риса или макарон, а на отдельные блюда из этих продуктов расходуется по 50—60 г.

При планировании в обед нескольких первых и вторых блюд рекомендуются следующие нормы закладки овощей и крупы:

	Овощи	Крупа
Первые блюда		
Первый вариант	300—350 г	—
Второй „	200—250 „	20 г
Третий „	100—150 „	40 „
Вторые блюда		
Первый вариант	300—360 г	—
Второй „	—	60—70 г
Третий „	150—180 г	30—35 „

Пассеровку для заправки овощных супов и соусов следует готовить из 5 г пшеничной муки второго сорта. Для приготовления домашней лапши, клецок, пельменей, пирожков и булочек расходуется по 50—60 г пшеничной муки. Прессованные дрожжи для выпечки мучных изделий воинские части могут приобретать на месте.

Распределение остальных продуктов. 200 г белого пшеничного хлеба выдается на завтрак. Ржаной хлеб, а также остаток пшенич-

ного выдаются в обед и ужин. Для котлетной массы и панировки расходуется пшеничный хлеб из положенной нормы.

Сахар следует распределять по приемам пищи. В сладкие блюда должно планироваться 15—20 г сахара на одну порцию.

Специи и соль закладываются в блюда по вкусу.

Сухофрукты рекомендуется использовать на приготовление киселей и компотов, а также для кислосладких подливок к крупяным сладким блюдам. При наличии возможности сухофрукты следует заменять свежими фруктами и ягодами.

Крахмал, а также фруктовый экстракт в нелетные дни используются для приготовления киселей и кисло-сладких подливок.

Выписка продуктов на кухню должна производиться по дополнительным однодневным раскладкам.

В тех случаях, когда довольствующиеся получают различные первые и вторые блюда, необходимое количество продуктов определяется путем умножения соответствующих норм закладки продуктов на количество людей, для которых запланировано то или иное блюдо.

Начальник продовольственного отделения авиатехнической части обязан вести строгий учет расхода продуктов и распределять их так, чтобы к концу недели не иметь перерасхода или недорасхода установленных норм продовольствия.

2. ПИТАНИЕ В ВОЕННЫХ УЧИЛИЩАХ

В военных училищах приготовление и выдача пищи курсантам производятся в курсантских столовых.

Горячая пища готовится три раза в сутки. В завтрак приготовляют одно мясное или рыбное блюдо, например: гуляш, рагу, котлеты, рулет, макароны с мясом, плов, жареную или отварную рыбу с гарнирами.

Жидкие блюда приготовляют на завтрак как исключение в виде крупяных или макаронных супов с мясом. К завтраку выдается 15—20 г сливочного масла, хлеб и чай.

В обед готовятся три блюда. На первое — щи, борщи, супы, рассольники на мясном или рыбном бульоне. На второе — мясные или рыбные блюда с овощным гарниром: биточки, плов, солянка, тушеная говядина, гуляш, жареная или отварная рыба и другие блюда. На третье — сладкое блюдо: компот, кисель и пр. В качестве закуски к обеду рекомендуется один-два раза в неделю давать винегрет, салат, рыбу в маринаде или сельдь. В ужин приготовляют мясное или рыбное блюдо, каши, крупяные или картофельные биточки и чай. В завтрак выдается пшеничный хлеб, в обед — ржаной, в ужин — пшеничный и ржаной (приложение 10).

Питание в суворовских военных училищах

Потребность воспитанников училищ в питании неодинакова и зависит от их возраста. В связи с этим начальникам училищ предоставлено право организовывать диференцированное питание воспи-

танников по возрастным группам в пределах существующего пайка.

С целью обеспечения воспитанников полноценным, вкусным и разнообразным питанием особое внимание должно уделяться строгому соблюдению правил кулинарии при приготовлении пищи и сохранению в ней витамина С.

Необходимо стремиться к тому, чтобы воспитанники регулярно получали свежую огородную зелень, а в весеннее время также препараты витаминов.

Выдача пищи воспитанникам суворовских училищ производится четыре раза в сутки. При распределении продуктов по отдельным приемам пищи необходимо исходить из того, чтобы калорийность от суточного рациона составляла на:

Первый завтрак	20%
Второй завтрак	15%
Обед	40%
Ужин	25%

На первый завтрак дается одно горячее мясное блюдо с гарниром из крупы, макаронных изделий или свежих овощей, сладкий чай и хлеб.

Второй завтрак следует выдавать через 3—3,5 часа после первого. В состав его должны входить: хлеб пшеничный, сливочное масло и чай (для младшей группы вместо чая молоко).

На обед приготовляется три блюда и закуска. На первое — супы с мясом или на мясном бульоне; на второе — мясное блюдо с гарниром из овощей, крупы, бобовых или макаронных изделий; на третье — кисель, компот, мороженое, свежие фрукты и т. д. На закуску готовится салат или винегрет.

Обед выдается, как правило, спустя 3—3,5 часа после второго завтрака.

На ужин выдаются блюда из овощей, крупы или макаронных изделий, сладкий чай и пшеничный хлеб. Перерыв между обедом и ужином должен быть не более 5—6 часов.

3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ГОСПИТАЛЯХ И ВОЙСКОВЫХ ЛАЗАРЕТАХ

Общее руководство организацией лечебного питания, ответственность за его состояние и законность расходования продуктов в госпиталях возлагается на начальника госпиталя, а в войсковых лазаретах на командира части.

Непосредственную ответственность за организацию лечебного питания несут:

а) в госпиталях — заместитель начальника госпиталя по медицинской части;

б) в войсковых лазаретах — старший врач части.

Госпитали, клиники и войсковые лазареты, помимо общевойсковой отчетности, ведут отчетность по формам, установленным Глав-

ным военно-медицинским управлением Военного Министерства Союза ССР: ординаторское требование, суточный продуктовый лист на продукты, выдаваемые на кухню и отдельно в отделения, раздаточная ведомость на выдачу готовой пищи из кухни, лист назначения лечебного питания.

Больные, поступившие в госпитали и войсковые лазареты, зачисляются на довольствие отдельно на завтрак, обед и ужин.

Прибывшие до 8 часов зачисляются на весь суточный рацион; прибывшие между 8 и 13 часами зачисляются на обед и ужин; прибывшие между 13 и 19 часами зачисляются на ужин; прибывшие между 19 и 24 часами получают разовое питание: хлеба 250 г, масла сливочного 20 г, сахара 20 г, чая 0,3 г.

Для удовлетворения больных питанием в день поступления в приемник госпиталя продовольственный склад отпускает кухне необходимое количество продуктов авансом. Расход этих продуктов повар-инструктор показывает в контрольном листе, прилагая к нему ординаторское требование приемника, на основании которого была отпущена пища. Остаток от аванса засчитывается при отпуске продуктов со склада на следующий день.

Питание больных производится согласно предписаниям лечащего врача. Старшая медицинская сестра отделения на основании этих предписаний составляет ординаторское требование, в котором указываются номера диет и количество блюд каждой диеты, подлежащих отпуску с кухни на следующий день. Ординаторское требование, утвержденное начальником отделения, представляется в канцелярию хозяйственной части.

Раскладка продуктов составляется заместителем начальника госпиталя по медицинской части совместно с помощником начальника госпиталя по материальному обеспечению при участии начальника продфуражного снабжения, врача по питанию и повара-инструктора и утверждается начальником госпиталя. В войсковых лазаретах раскладка по госпитальной норме составляется старшим врачом части совместно с начальником продфуражного снабжения при участии повара-инструктора и утверждается командиром части.

При составлении раскладок общее количество продовольствия, расходуемого за сутки в госпитале по всем диетам, не должно превышать установленных норм довольствия.

Приготовление пищи для больных в госпиталях должно быть организовано отдельно от постоянного состава. В войсковых частях, имеющих лазареты, при отсутствии возможности организовать отдельное приготовление пищи для больных в лазарете пища приготовляется на солдатской кухне в отдельной посуде, по особой раскладке, под наблюдением врача или фельдшера.

В кухнях госпиталей или лазаретов, предназначенных для питания больных, следует иметь плиты и достаточное количество наплитных котлов и кастрюль разной емкости. Приготовление блюд должно производиться в мелкой посуде для каждой диеты отдельно. Применять вмазные или паровые котлы при небольшой численности больных нецелесообразно.

4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА

Офицеры питаются в офицерских столовых, организуемых отдельно от солдатских.

Для их обслуживания, как правило, создаются столовые в системе Главвоенторга, открываемые при наличии не менее 80 человек довольствующихся, а при отсутствии этой возможности — самодеятельные столовые на хозяйственном расчете.

Во всех случаях ответственность за состояние питания офицеров несут командир (начальник) части и должностные лица согласно Уставу внутренней службы.

Столовые и буфеты Главвоенторга открываются на основании договора, заключаемого командиром (начальником) части с местным отделением военторга.

Обязательства сторон в договоре определяются специальными приказами военного министра и министра торговли СССР.

В соответствии с договорами командир части (учреждения) по согласованию с начальником квартирно-эксплоатационной части гарнизона отводит помещение под столовую или буфет, в военных городках и лагерях бесплатно, а в домах офицерского состава за плату, по ставкам местных советов для нежилых помещений. На отводимые помещения воинская часть заключает с местным отделением военторга арендный договор.

Капитальный ремонт помещений, переданных под столовую или буфет при сдаче в аренду и в процессе эксплоатации, производит воинская часть; текущий же ремонт производится военторгом за счет своих средств.

Столовые и буфеты военторга, размещенные в военных городках, лагерях и Домах офицеров, получают от воинских частей топливо, воду и свет за плату по себестоимости.

Оборудование столовых мебелью производится распоряжением командира воинской части, по согласованию с начальником квартирно-эксплоатационной части гарнизона.

Столовые военторга обязаны арендованные помещения и прилегающую к ним территорию содержать в чистоте и порядке.

При организации столовых и буфетов в лагерях на воинские части возложено также обеспечение их освещением, водой, топливом, горючим и автотранспортом для доставки продуктов в отдаленные от баз снабжения лагери.

Военторг ведет всю хозяйственно-производственную работу по обслуживанию питанием довольствующихся офицеров. Он набирает и содержит за свой счет необходимый для работы столовой штат поваров и административно-обслуживающего персонала, эксплоатирует предоставленные воинской частью производственные и подсобные помещения, обеспечивает столовую инвентарем, посудой, спецодеждой, столовыми приборами и бельем.

Приготовление пищи офицерскому составу, питающемуся в столовых военторга, производится:

а) за счет фондов торговых организаций;

б) за счет дополнительных продуктов, отпускаемых за плату из подсобных хозяйств воинской части.

Командир воинской части, его заместители или уполномоченные ими лица имеют право проверять состояние питания и содержание столовых, обслуживающих их воинскую часть, в присутствии директора столовой или представителя военторга.

В тех случаях, когда питание офицерского состава не может быть обеспечено системой Главвоенторга, распоряжением командира части организуются самодеятельные офицерские столовые.

Заведующий офицерской самодеятельной столовой (в небольших столовых он же является и буфетчиком), повара и обслуживающий персонал содержатся по вольному найму за счет средств, взимаемых со столующихся офицеров.

Наем, увольнение, содержание и обеспечение вольнонаемных работников офицерской самодеятельной столовой производятся командованием воинской части в соответствии с трудовым законодательством и общегражданскими положениями.

Воинская часть отводит помещения для столовой офицерского состава, предоставляет мебель, обеспечивает столовую топливом, водой и освещением на одинаковых основаниях со столовыми военторга.

Самодеятельные столовые офицерского состава снабжаются продовольствием за счет приобретаемых на месте от торгующих организаций продуктов, а также от подсобных хозяйств за плату.

Раскладка продуктов для самодеятельной столовой составляется заведующим при участии начальника продфуражного снабжения, старшего врача части и шеф-повара и утверждается командиром части.

Офицерская самодеятельная столовая работает на основе годового производственно-финансового плана, утвержденного командиром части.

Оборотные денежные средства для самодеятельной столовой выделяются в соответствии с «Положением о финансовом хозяйстве войсковых частей и соединений» за счет фонда части и авансовых взносов столующихся. Оборотные средства расходуются на содержание столовой и закупку внеплановых продуктов, посуды и кухонного инвентаря. Финансовый орган части открывает особый счет по соответствующему виду внебюджетных средств — «Средства офицерской самодеятельной столовой».

В этот вид средств вносятся: по приходу — суммы, выручаемые от эксплоатации столовой и взимаемые со столующихся офицеров, а по расходу — суммы расходов столовой, в том числе на заготовку и закупку продуктов. Временный перерасход по этому счету допускается не выше утвержденной суммы оборотных средств.

Командир части и начальник финансового довольствия обязаны принять все меры к тому, чтобы перерасход по столовой был покрыт к 1 января каждого года.

Выделенные оборотные средства не могут расходоваться на дотации к питанию, на заготовку оборудования для столовой и на

покрытие убытков от работы столовой. Ответственность за сохранность оборотных средств несут командир части и начальник финансового органа.

Своего финансового учета самодеятельная офицерская столовая воинской части не имеет и не пользуется правом открытия отдельного текущего счета в отделениях Госбанка.

Учет продовольствия и имущества самодеятельной столовой ведется заведующим офицерской столовой, который является материально ответственным лицом за вверенное ему имущество, причем продовольствие, закупаемое для офицерской столовой или отпускаемое за плату из подсобных хозяйств, учитывается отдельно.

Все офицерские столовые как военторговские, так и самодеятельные должны быть оснащены необходимым оборудованием для холодной и тепловой обработки продуктов и полностью снабжены посудой и инвентарем, обеспечивающим приготовление широкого ассортимента блюд.

В обеденных залах должен быть создан уют и располагающая к приему пищи обстановка.

Столовые должны оборудоваться однотипными, четырехместными столами и стульями, причем столы следует размещать в зале таким образом, чтобы к каждому из них был свободный доступ.

Посуду, столовые приборы и столовое белье необходимо также подбирать по возможности одинакового стиля.

К моменту прихода офицеров в столовую все столы должны быть покрыты чистыми скатертями и сервированы.

Офицерские столовые должны быть укомплектованы квалифицированными поварами и официантками, способными обеспечить высококачественное приготовление пищи и культурное обслуживание офицеров.

http://laretz-ku

Глава IV

УСТРОЙСТВО И ОБОРУДОВАНИЕ ВОЙСКОВЫХ КУХОНЬ-СТОЛОВЫХ

1. ПОМЕЩЕНИЕ КУХНИ-СТОЛОВОЙ

Стационарные войсковые кухни-столовые, в которых приготавливается пища и питаются военнослужащие, должны иметь следующие помещения:

1. Варочную и раздаточную.
2. Мясоразделочную.
3. Рыборазделочную.
4. Овощеразделочную.
5. Моечную столовой посуды.
6. Моечную кухонной посуды.
7. Кладовую сухих продуктов.
8. Комнату отдыха.
9. Умывальную для обслуживающего персонала.
10. Раздевальную для обслуживающего персонала.
11. Обеденный зал.
12. Хлеборезку.
13. Раздевальную при столовой.

Все помещения кухни-столовой (рис. 5) необходимо располагать по движению обрабатываемых продуктов — в одном направлении, не допуская встречных потоков.

Варочная является центральной частью кухни. Она должна иметь непосредственную связь, с одной стороны, с разделочными помещениями, откуда поступают на кухню продукты, прошедшие первичную обработку, и с другой, — с обеденным залом, через раздаточную. В раздаточной должны быть широкие окна, через которые пища выдается в обеденный зал. Окна раздаточной устраиваются таких размеров, чтобы два повара одновременно могли производить выдачу пищи.

В варочной устанавливают следующее оборудование: огневые или паровые пищеварные котлы, плиту, кипятильники, рабочие столы вдоль стен и стеллажи для хранения кухонной посуды и инвентаря. Топочное отделение для топки котлов размещается вне варочной, в смежном изолированном помещении (рис. 6).

В раздаточной у окна устанавливается стол.

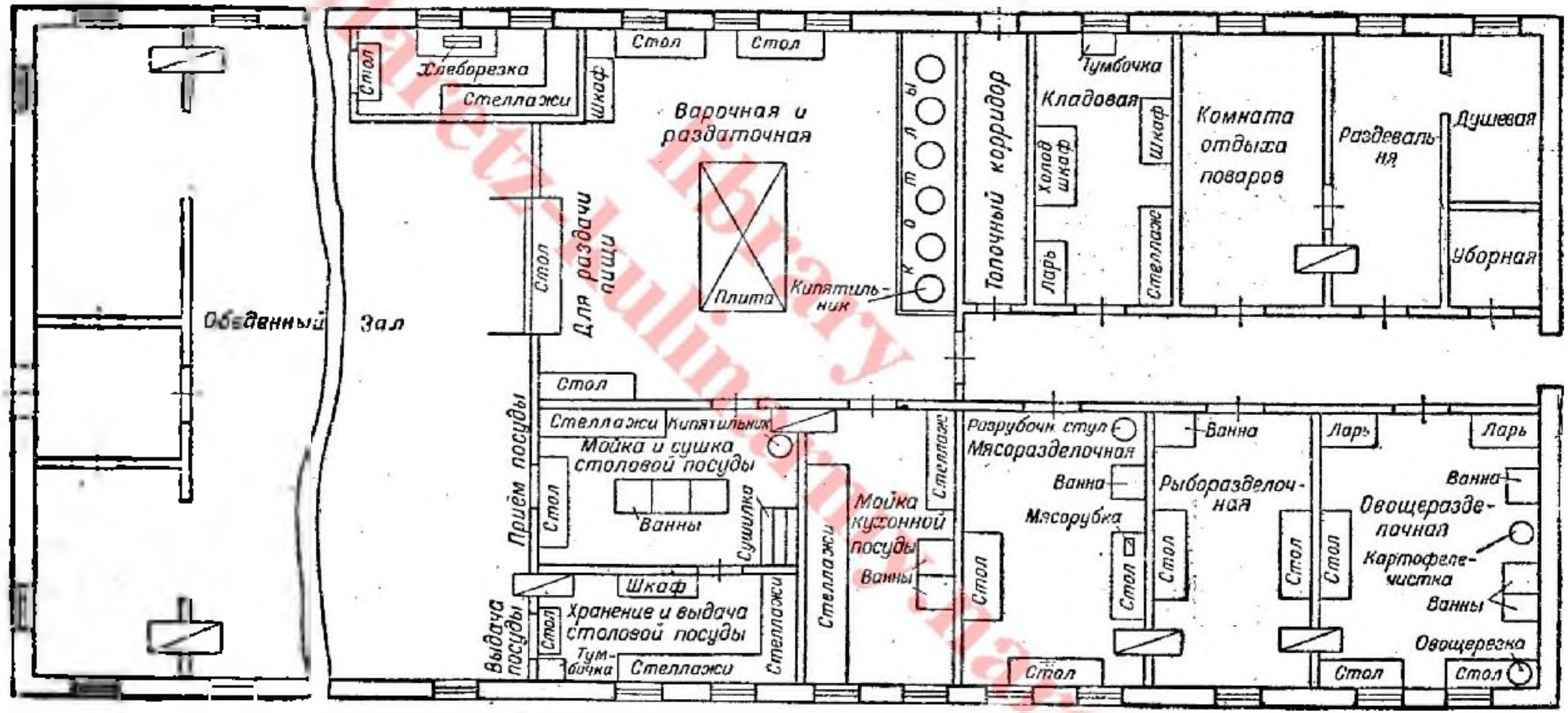


Рис. 5. Примерный план кухни-столовой

http://Lariety.ru/library/pulinarnaya.ru

Мясоразделочная предназначается для обработки сырого и вареного мяса и располагается ближе к варочной. В ней должно быть следующее оборудование: механическая или ручная мясорубка, ванны с двумя отделениями для промывания мяса; колода для разрубки мяса; рабочие столы — отдельно для обработки сырого мяса и для разборки вареного мяса с разделочными досками для каждого стола.

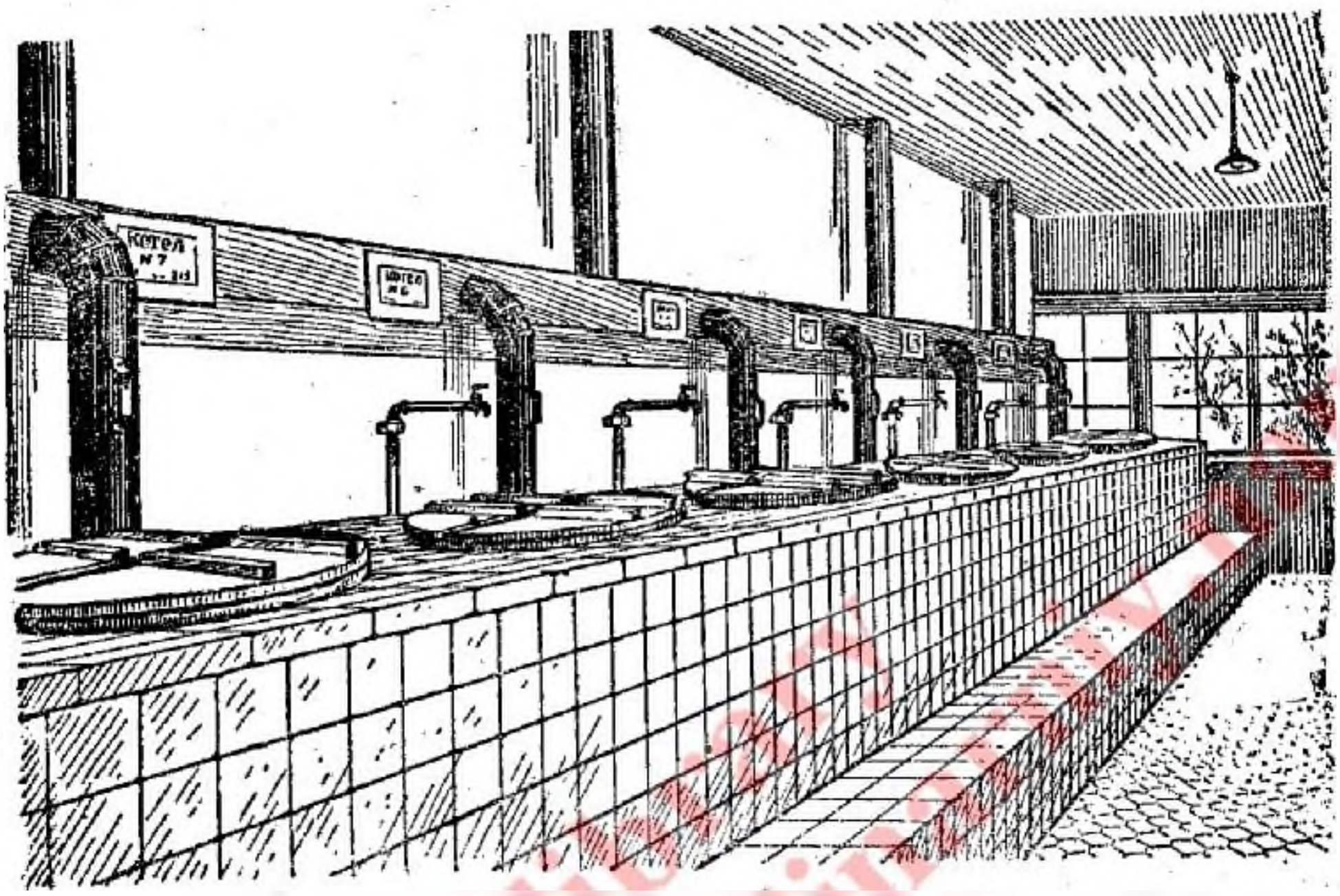


Рис. 6. Огневые пищеварные котлы с выносной топкой

Рыборазделочная предназначается для обработки рыбы. Располагается она рядом с мясоразделочной. Рыборазделочная оборудуется ваннами с двумя отделениями для промывания и вымачивания соленой рыбы и рабочими столами отдельно для обработки сырой рыбы и вареной рыбы с разделочными досками для каждого стола.

Овощеразделочная предназначается для обработки картофеля и других овощей. При обработке овощей получается большое количество отходов, загрязняющих помещение, поэтому овощеразделочную размещают ближе к наружному выходу из кухни. В ней устанавливают механическую или ручную картофелечистку, овощерезку, ванны для мытья овощей и для хранения очищенного картофеля, рабочие столы с разделочными досками и крахмалоотстойник. Крышки столов оцинкованным железом не обиваются.

Моечные для столовой и кухонной посуды располагаются рядом. Моечная кухонной посуды соединяется с варочной; моечная столовой посуды — с обеденным залом и имеет широкие окна, через которые принимается грязная и сдается чистая посуда.

Моечные оборудуются ваннами для мытья столовой посуды и отдельно для мытья кухонной посуды. Ванны имеют по два широких

отделения, рассчитанных на мытье наплитных котлов и другой кухонной посуды, разделочных досок, а для мытья столовой посуды применяются ванны, имеющие по три отделения размером не более 600×400 мм. К ваннам подводится холодная и горячая вода из кипятильника, общего для обеих моечных. В моечных должны быть столы для сбора грязной и отдельно чистой посуды и ведра с закрывающимися крышками для сбора отходов пищи. В моечной кухонной посуды — стеллажи для хранения посуды. В моечной столовой посуды устанавливаются сушилки для сушки посуды, стеллажи для хранения посуды, а также шкафы для хранения ножей, вилок и ложек.

Кладовая предназначается для кратковременного хранения сухих продуктов (не более суток), поступающих на кухню со склада части. Кладовая размещается вблизи от входа в кухню и разделочных помещений. Она оборудуется стеллажами, ларями и холодильным шкафом с искусственным или ледосоляным охлаждением для хранения продовольствия, а также весами и рабочим столом.

На каждой полке стеллажа (шкафа) должна быть надпись, указывающая наименование хранящихся продуктов.

Комната отдыха предназначена для отдыха поваров и суточного наряда в перерывы работы.

Душевая с раздевальной и уборная размещаются рядом с наружным входом. В раздевальной устанавливаются индивидуальные шкафчики для хранения верхней одежды поваров.

Обеденный зал предназначается для приема в нем пищи солдатами и сержантами части. Общая площадь обеденного зала солдатской столовой определяется из расчета 0,8 м² на одно посадочное место. В обеденном зале устанавливаются десятиместные столы следующего размера: длина 2750 мм, высота 850 мм, ширина вместе с двумя скамьями 1750 мм. Деревянные крышки столов в солдатских столовых окрашиваются масляной краской.

Если столовая и кухня располагаются в отдельном здании, при столовой может быть раздевальная, оборудованная деревянными вешалками (стойками).

Хлеборезка предназначается для хранения суточного запаса хлеба и для нарезки его к каждому приему пищи. Хлеборезка должна соединяться с обеденным залом окном для выдачи хлеба. Прием хлеба в хлеборезку производится через специально оборудованное окно с лотком, к которому возможен подъезд транспорта с хлебом. Хлеборезка оборудуется стеллажами для хранения хлеба, механической или ручной хлеборезкой, весами и столом.

2. МЕХАНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ КУХНИ-СТОЛОВОЙ

В войсковых кухнях-столовых применяются следующие виды механического оборудования: картофелечистки, овощерезки, мясорубки и хлеборезки.

Работа на механическом оборудовании требует строгого соблюдения установленных правил. Прежде чем пустить машину, надо

осмотреть ее ходовые и рабочие части, проверить исправность машины, а также наличие смазки и ее поступление на трущиеся поверхности. Несвоевременная и недостаточная смазка трущихся частей машины ускоряет их износ.

Ремни и шкивы машин должны иметь защитные ограждения; электромоторы надежно заземляются и защищаются от сырости.

К работе допускаются только те лица, которые знают правила эксплоатации машины.

Картофелечистка с приводным шкивом типа 558 (рис. 7) состоит из загрузочного цилиндра и станины с передаточным механизмом. В верхней части загрузочного цилиндра расположена трубка-разбрызгиватель для подвода чистой воды, а в нижней части — патрубок для спуска грязной воды и очистков. Дном цилиндра служит горизонтальный терочный диск, который вращается от передаточного механизма. Диск имеет волнообразную поверхность и является рабочей частью машины.

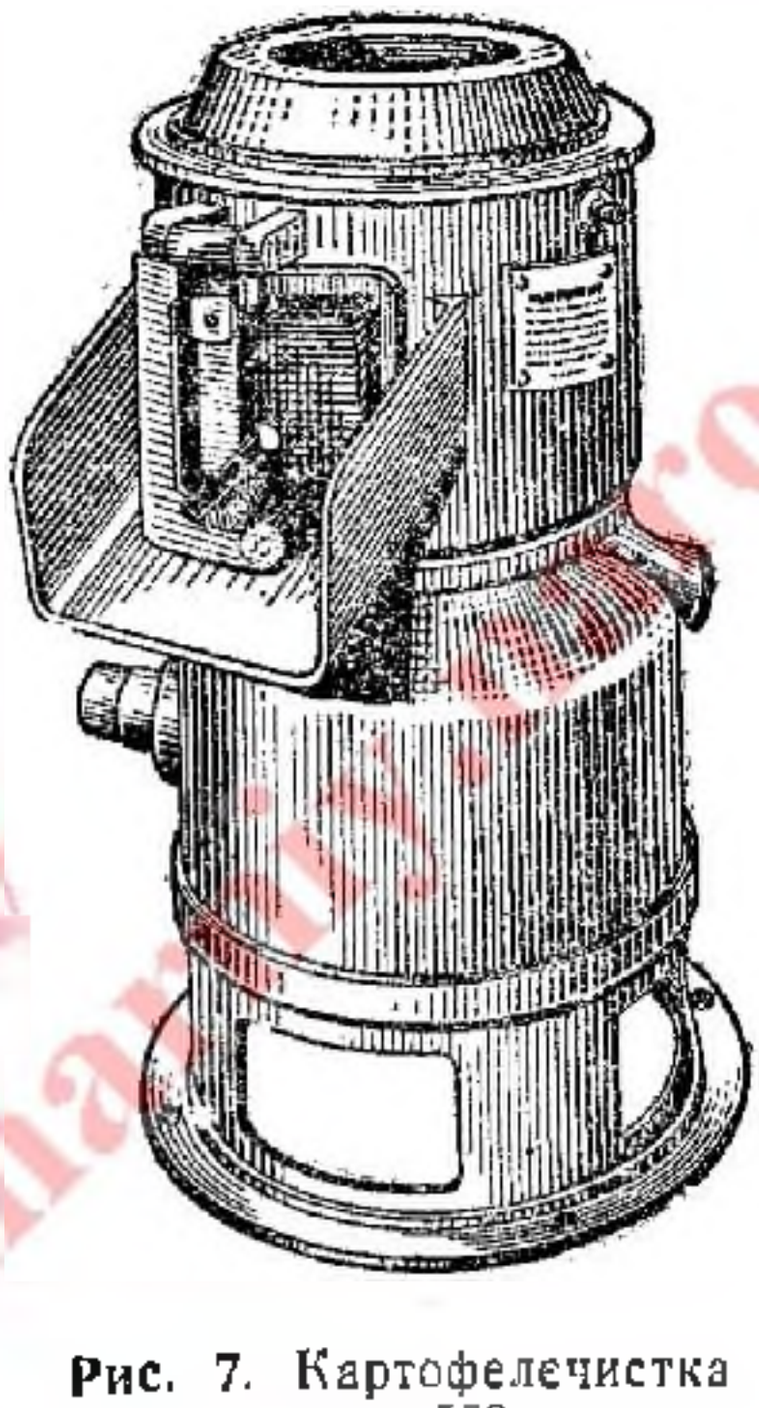


Рис. 7. Картофелечистка типа 558

Для очистки в машину засыпают 6—8 кг картофеля. Картофель, попадая на вращающееся дно, под действием центробежной силы отбрасывается к гофрированным стенкам цилиндра, от которых отскакивает снова на диск и т. д. При трении о шероховатую поверхность дна с картофеля сдирается кожица. Одновременно через разбрызгиватель поступает вода, омывающая картофель и уносящая очистки. Очищенный картофель выбрасывается из машины вращающимся диском через открывающуюся дверцу в стенке цилиндра.

Необходимо следить, чтобы картофель оставался в машине не дольше того времени, которое требуется для его очистки. Нормальная продолжительность очистки картофеля в машине 1—1,5 минуты. По мере срабатывания терочной поверхности диска следует удлинять время очистки картофеля. Длительное пребывание картофеля в машине резко увеличивает отходы.

При непрерывной работе картофелечистки в течение 5—6 месяцев терочная поверхность диска настолько стирается, что ее приходится возобновлять. Для этого готовится смесь портландцемента (60%), мелкодробленного кремня (40%) и воды. С диска предварительно удаляют старую обливку, а затем обмазывают его смесью указанного состава. Затвердение ее происходит через 3—4 дня, после чего диск снова может использоваться для работы.

Картофелечистка устанавливается на бетонное основание и укрепляется болтами, которые заваливаются цементом.

Технические данные картофелечистки 558: производительность 130—200 кг/час, длина 60,5 см, высота 88 см, ширина 56 см, вес 170 кг.

При отсутствии механической картофелечистки (рис. 8) может быть применена ручная картофелечистка упрощенной конструкции, которая по сравнению с ручной очисткой также значительно ускоряет процесс обработки овощей.

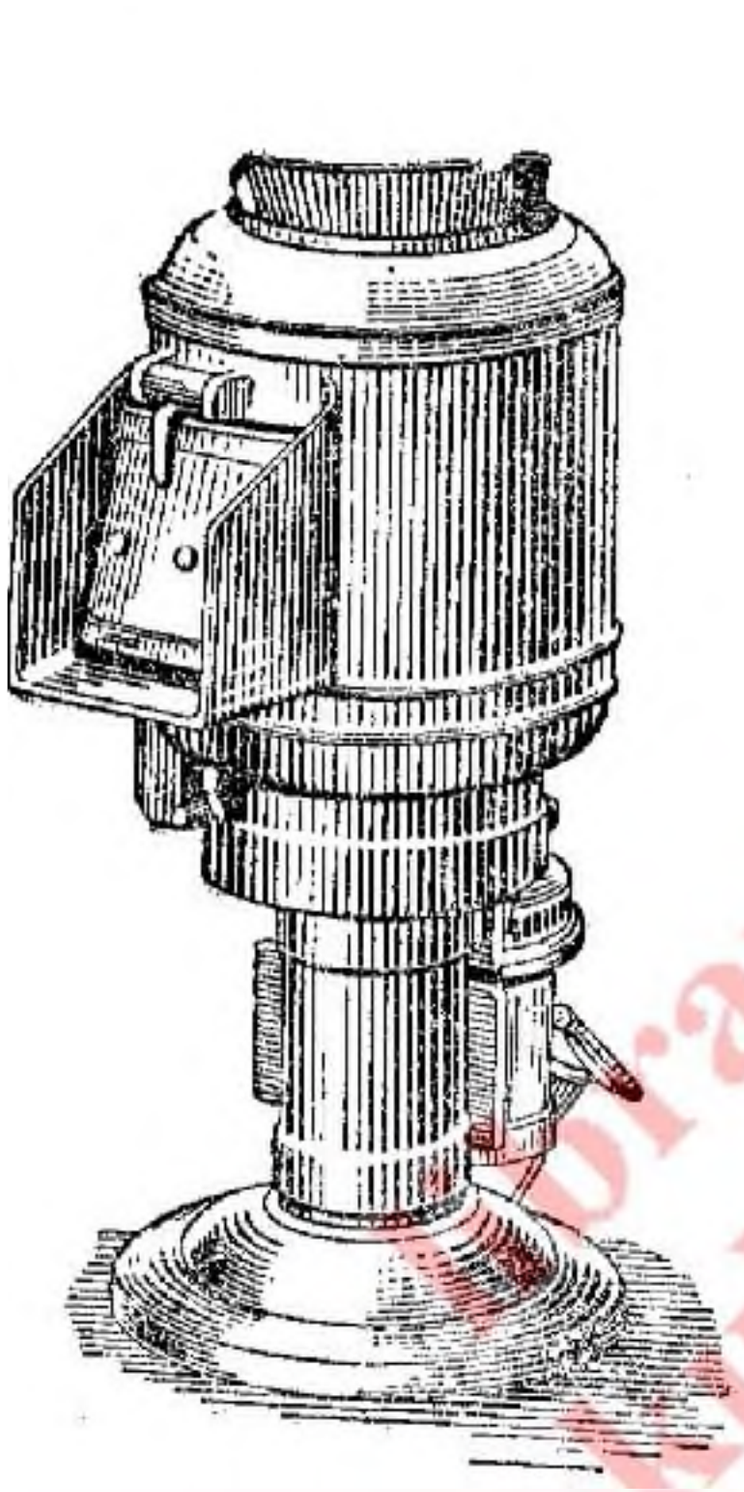


Рис. 8. Механическая картофелечистка КЧВ

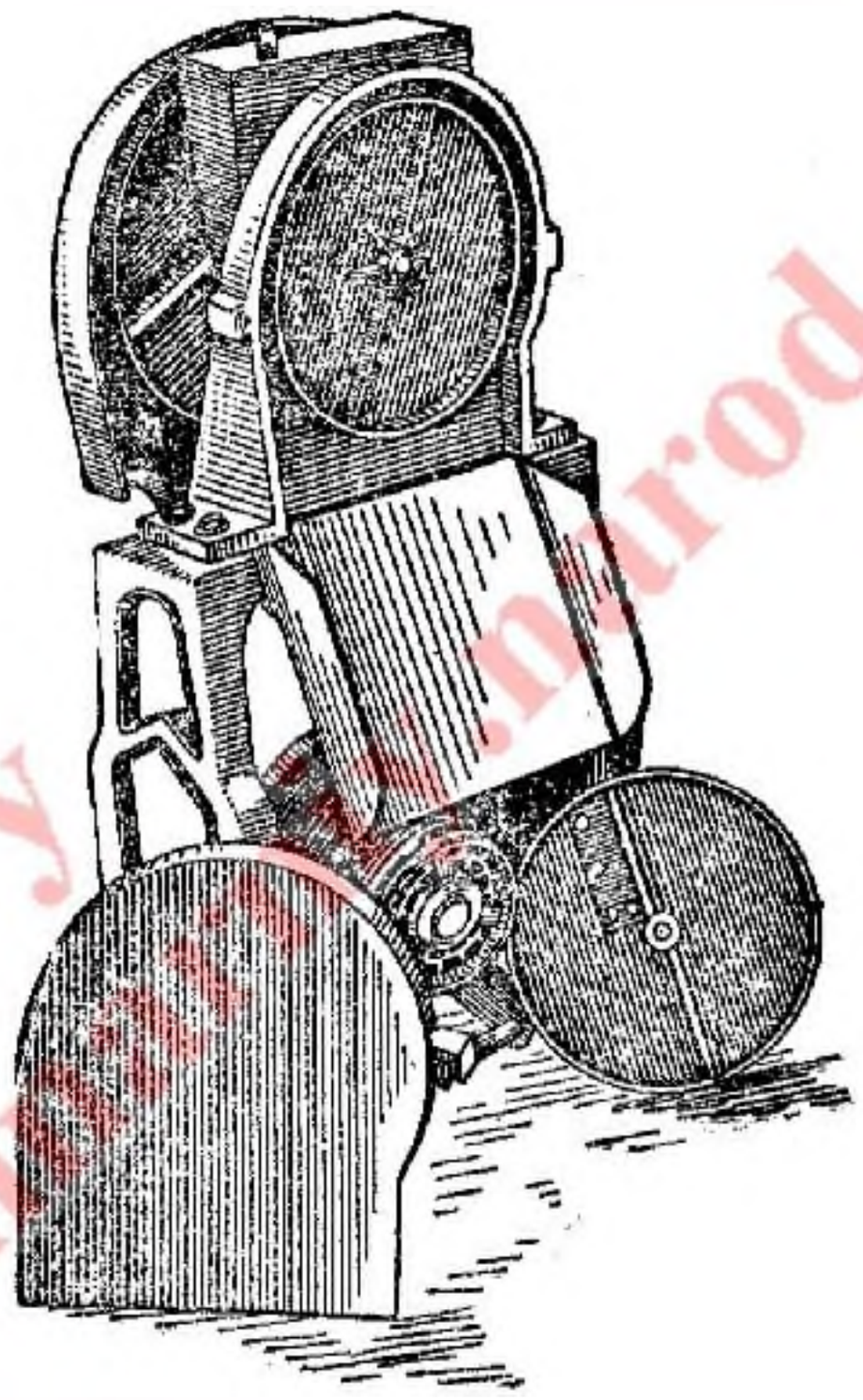


Рис. 9. Механическая овощерезка типа КРП

Картофелечистка упрощенной конструкции представляет собой металлический барабан (длиной 1 м, диаметром 40—50 см) с пробитыми мелкими отверстиями, зауселицы которых, обращенные внутрь барабана, образуют терочную поверхность. Барабан помещается в деревянное или металлическое корыто, которое наполняется водой. Барабан имеет люк, через который загружается предварительно промытый картофель (10—12 кг). При вращении барабана картофель, ударяясь об острые края заусениц, очищается.

Картофелечистку описанной конструкции можно сделать средствами войсковой части.

Овощерезка (рис. 9) служит для нарезания моркови, свеклы, капусты. Имеются овощерезки ручные и механические. Принцип действия овощерезок обоих типов одинаков.

Основным рабочим органом машины является диск с ножами, который приводится во вращение от маховика машины. Верхняя часть овощерезки служит приемником для овощей.

Перед резкой овощи необходимо тщательно очистить и промыть. Загрузка их в приемную воронку должна происходить постепенно.

Загруженные в машину овощи прижимаются к диску с ножами и при вращении последнего разрезаются на кусочки. Диски с обычными плоскими ножами режут овощи ломтиками, диски с гребенчатыми ножами — соломкой.

Производительность ручной овощерезки 120 кг/час, механической 800 кг/час.

Мясорубки выпускаются с механическим или ручным приводом.

Механическая мясорубка (рис. 10) состоит из пустотелого цилиндрического корпуса, станины и редуктора со шкивом.

В цилиндрический корпус вставлен чугунный шнек (червяк). В конце шнека имеется палец, на который последовательно надеваются односторонний нож, решетка с крупными отверстиями, двухсторонний нож и решетка с мелкими отверстиями.

Односторонний нож обращен режущей стороной к решетке. Обе решетки имеют прорезы, которыми они надеваются на шпонку в корпусе. Благодаря этому при вращении шнека они остаются неподвижными. В решетку с мелкими отверстиями упирается кольцо, которое при завинчивании гайки прижимает ножи к решеткам.

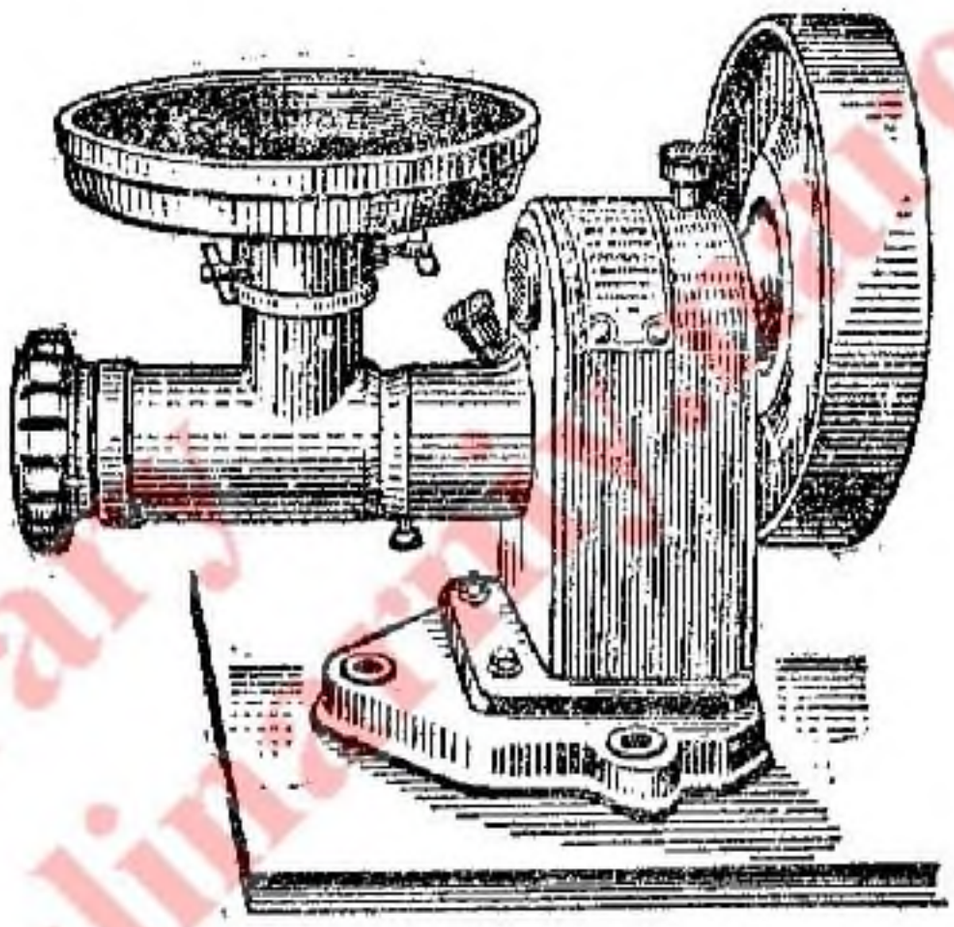


Рис. 10. Мясорубка типа 528

Зажимная гайка при работе машины должна быть правильно затянута. Слабая затяжка оставляет зазоры между решетками и ножами, а слишком плотная, наоборот, сильно прижимает их один к другому. И то и другое отрицательно отражается на работе машины и вызывает быстрый износ частей.

В мясорубку мясо загружается освобожденным от костей и сухожилий и нарезанным на куски весом не более 100 г. Загрузка мяса производится после включения мотора. Куски мяса проталкивают в горловину корпуса деревянной толкушкой.

Шнек подает мясо к ножам, где оно разрезается сначала односторонним ножом, проталкивается через решетку с крупными отверстиями, дальше разрезается двухсторонним ножом и проталкивается через решетку с мелкими отверстиями.

Если при работе мясорубки замечается тяжелый ход, то ее следует немедленно остановить и очистить ножи и решетки от сухожилий и пленок.

Мясорубка может нормально работать лишь в том случае, если ножи ее будут хорошо заточены и тщательно подогнаны к поверхности решетки.

Заточку ножей производят при помощи небольшого плоского оселка, причем затачивается только одна сторона лезвия, обращенная к разрезаемому продукту.

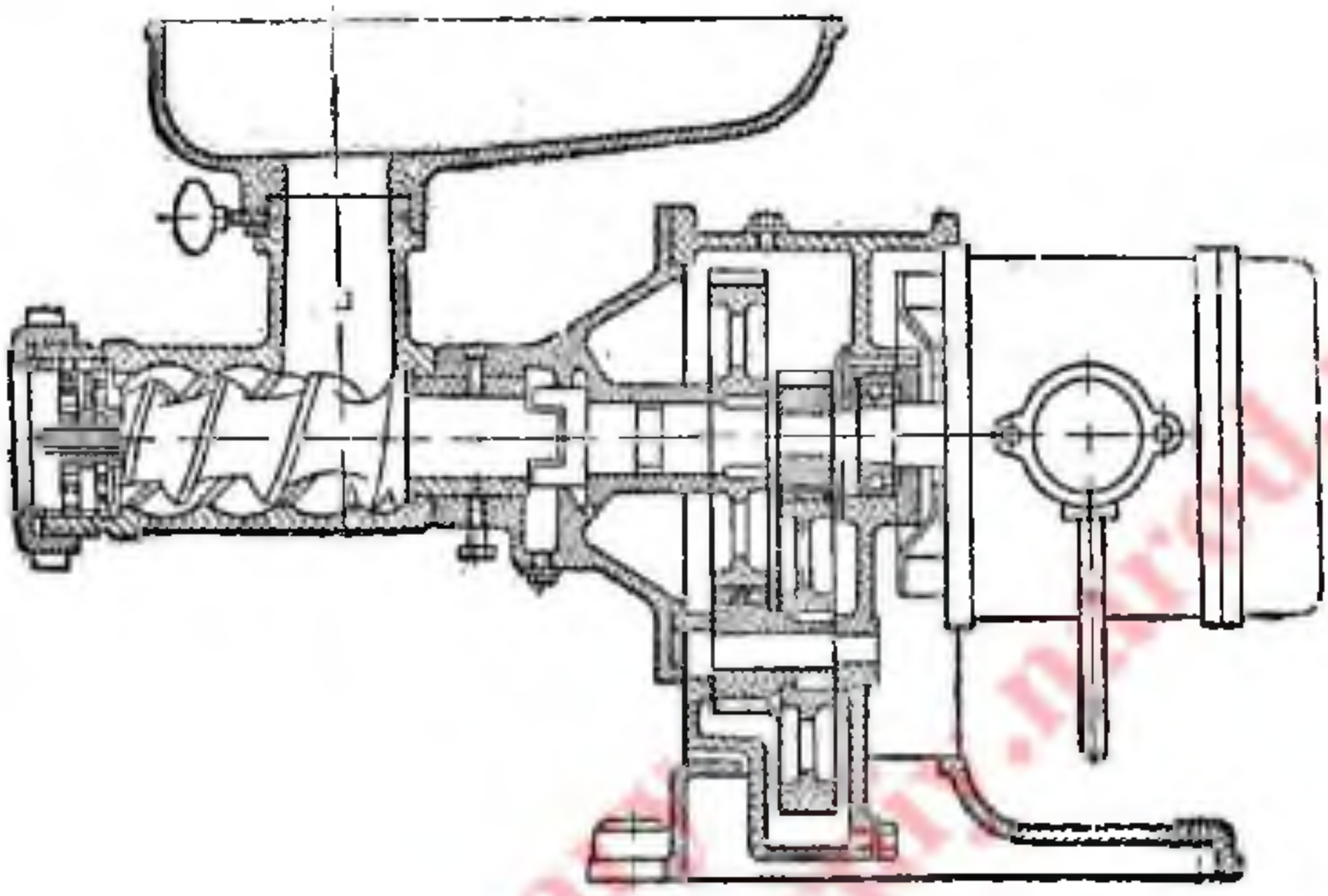


Рис. 11. Мясорубка с фланцмотором типа 564

Сторону лезвия, прилегающую к решетке, и саму решетку притирают на гладких чугунных плитах до тех пор, пока лезвие и решетка не будут прилегать друг к другу без зазоров.

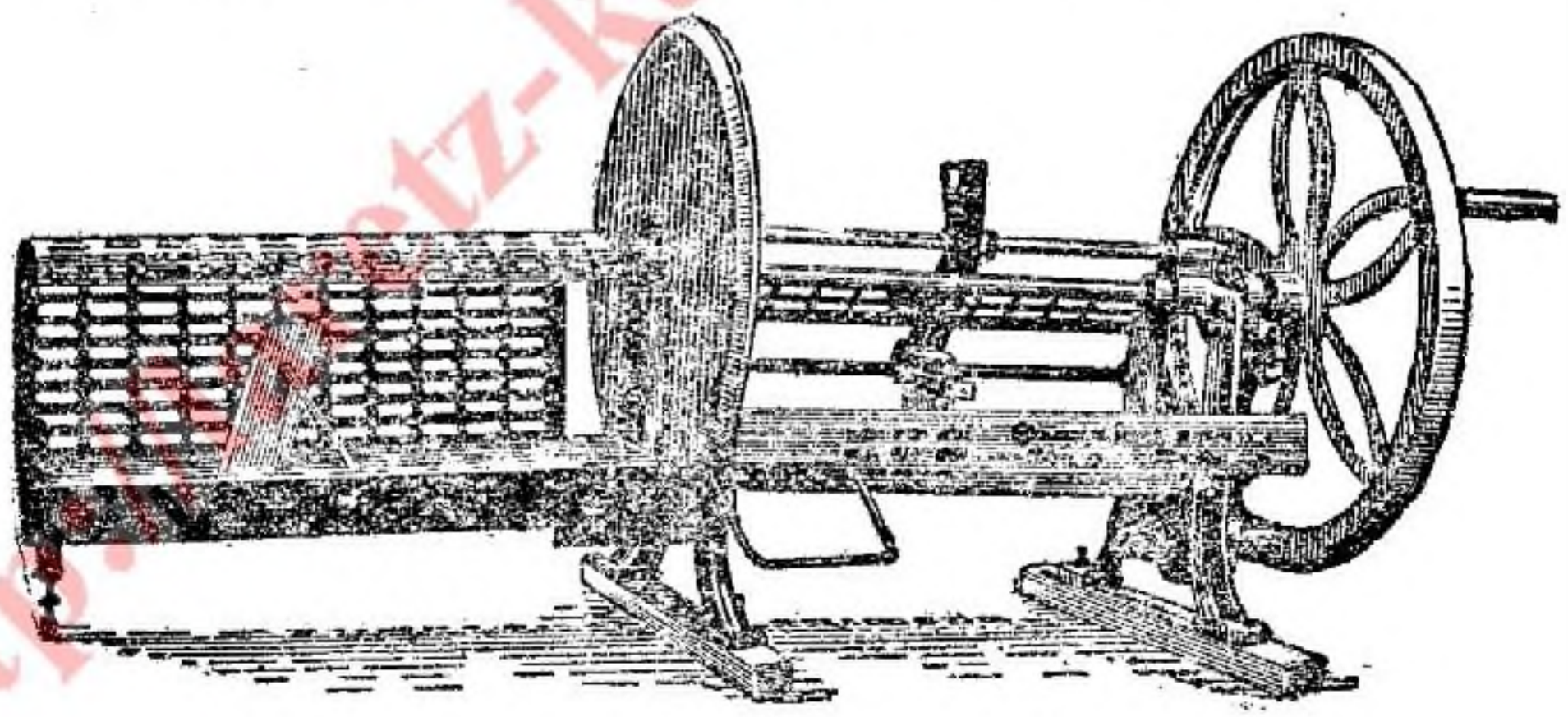


Рис. 12. Ручная хлеборезка ХБР-2

Механическая мясорубка устанавливается на крепком столе или специальной подставке. Средняя производительность ее 150 кг/час.

Кроме описанного типа, мясорубки могут применяться и другие (рис. 11), в том числе и ручные. Принцип работы всех мясорубок аналогичен изложенному.

Хлеборезки применяются для нарезания хлеба на порции. Они бывают ручными или механическими.

Ручная хлеборезка (рис. 12) состоит из двух закрытых сетками отделений, между которыми размещается нож. Нож закрывается специальным защитным кожухом.

Перед началом работы хлеборезка должна быть отрегулирована с расчетом нарезки ломтиков хлеба определенной толщины (от 10 до 22 мм).

Затем в сетку первого отделения кладется коркой вверх половина буханки хлеба. Сетка закрывается и при помощи вращающегося маховика специальным ножом производится нарезка хлеба. Ломтики отрезанного хлеба падают в лоток, откуда вынимаются по мере накопления.

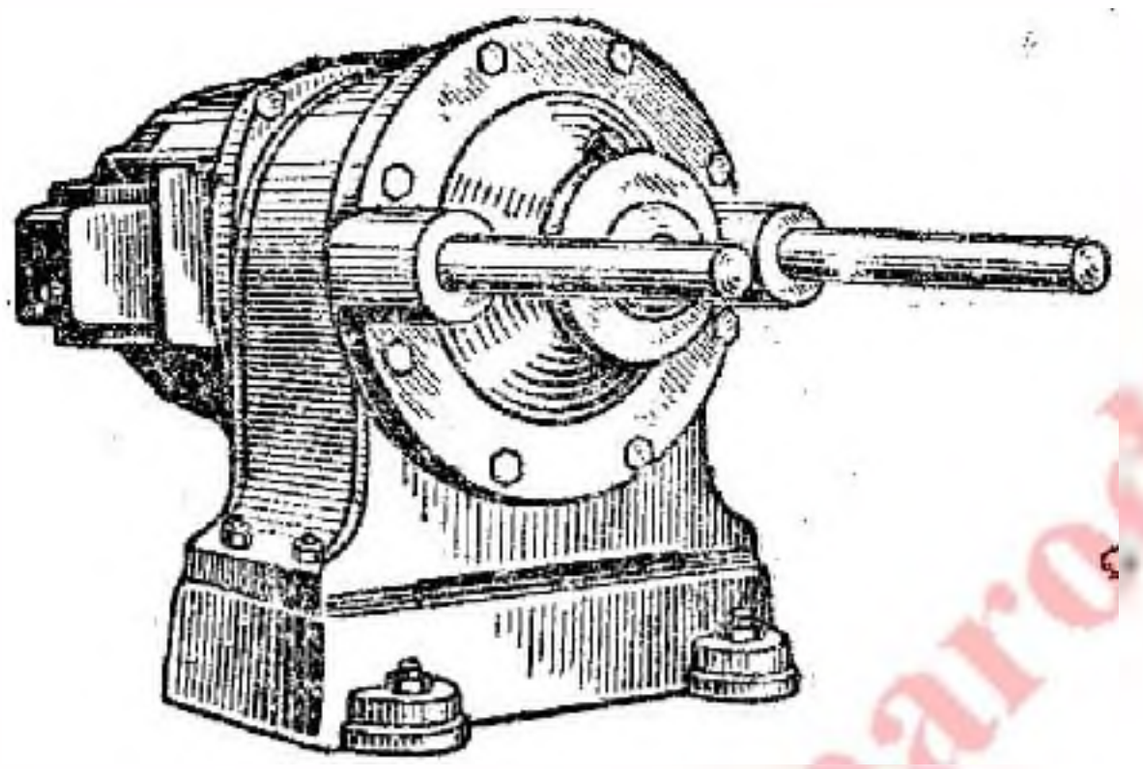


Рис. 13. Универсальный привод типа 522-1

По окончании работы, а если потребуется, то и во время нее необходимо очистить нож от приставшего к нему хлеба. Снимать или открывать кожух разрешается только на время очистки или точки ножа. Вращение ножа без установки на место защитного кожуха не разрешается.

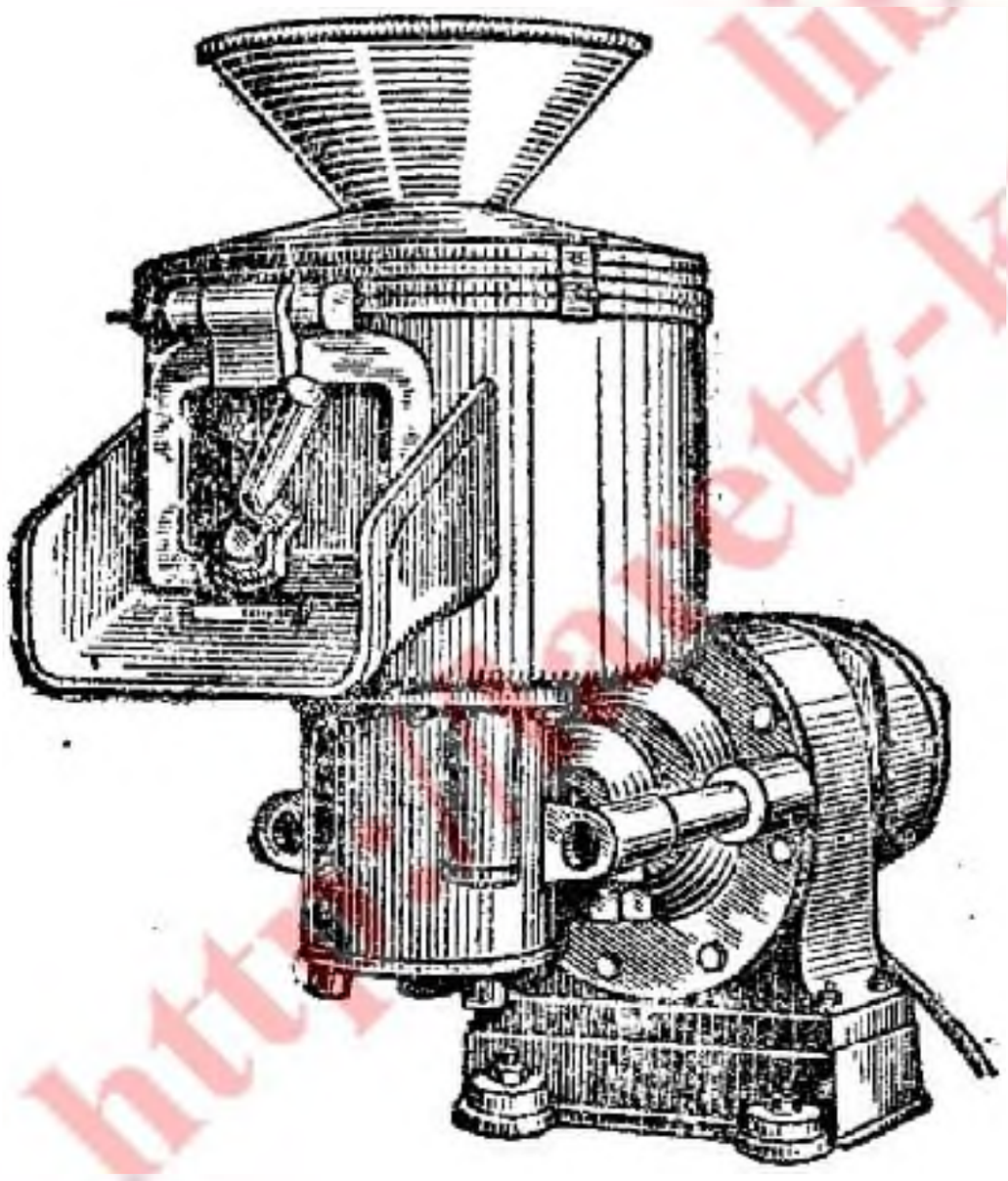


Рис. 14. Картофелечистка типа 522-5

Не рекомендуется резать на машине горячий хлеб, так как он будет сильно крошиться и мяться.

Хлеборезка устанавливается на ровном столе и хорошо закрепляется болтами.

Кроме отдельных описанных выше машин, для обработки продуктов в войсковых столовых, особенно в офицерских и летных, может быть использован комплект кухонных машин, работающих от одного мотора, называемого универсальным приводом типа 522-1 (рис. 13).

В состав комплекта входят: картофелечистка, мясорубка, машина для резки и протирки овощей и месилка-взбивалка (рис. 14—17).

Картофелечистка, мясорубка и машина для резки овощей в основном устроены так же, как и машины, описанные выше.

Месилка-взбивалка предназначена для замеса и взбивания белков и теста.

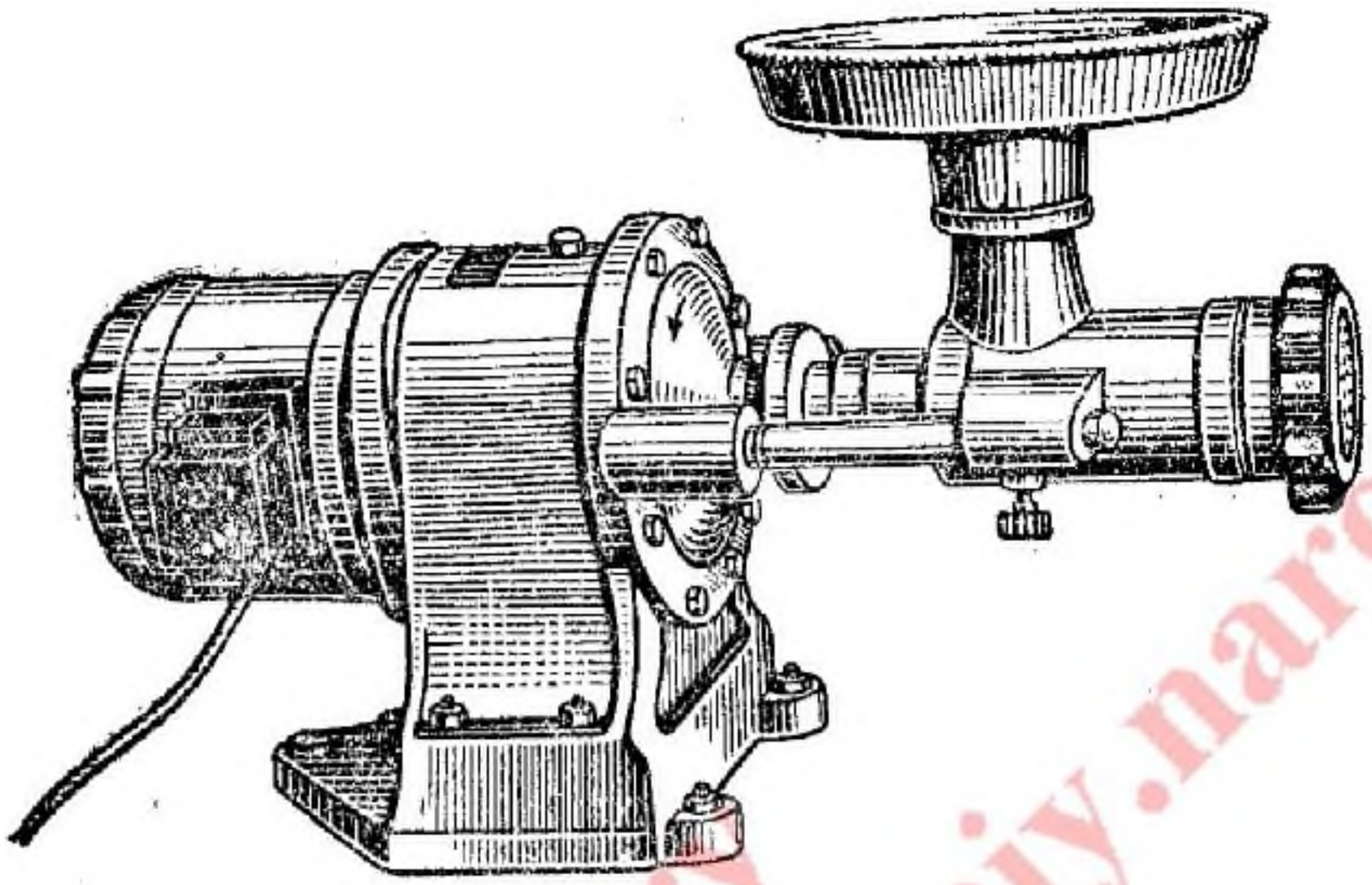


Рис. 15. Мясорубка типа 522-2

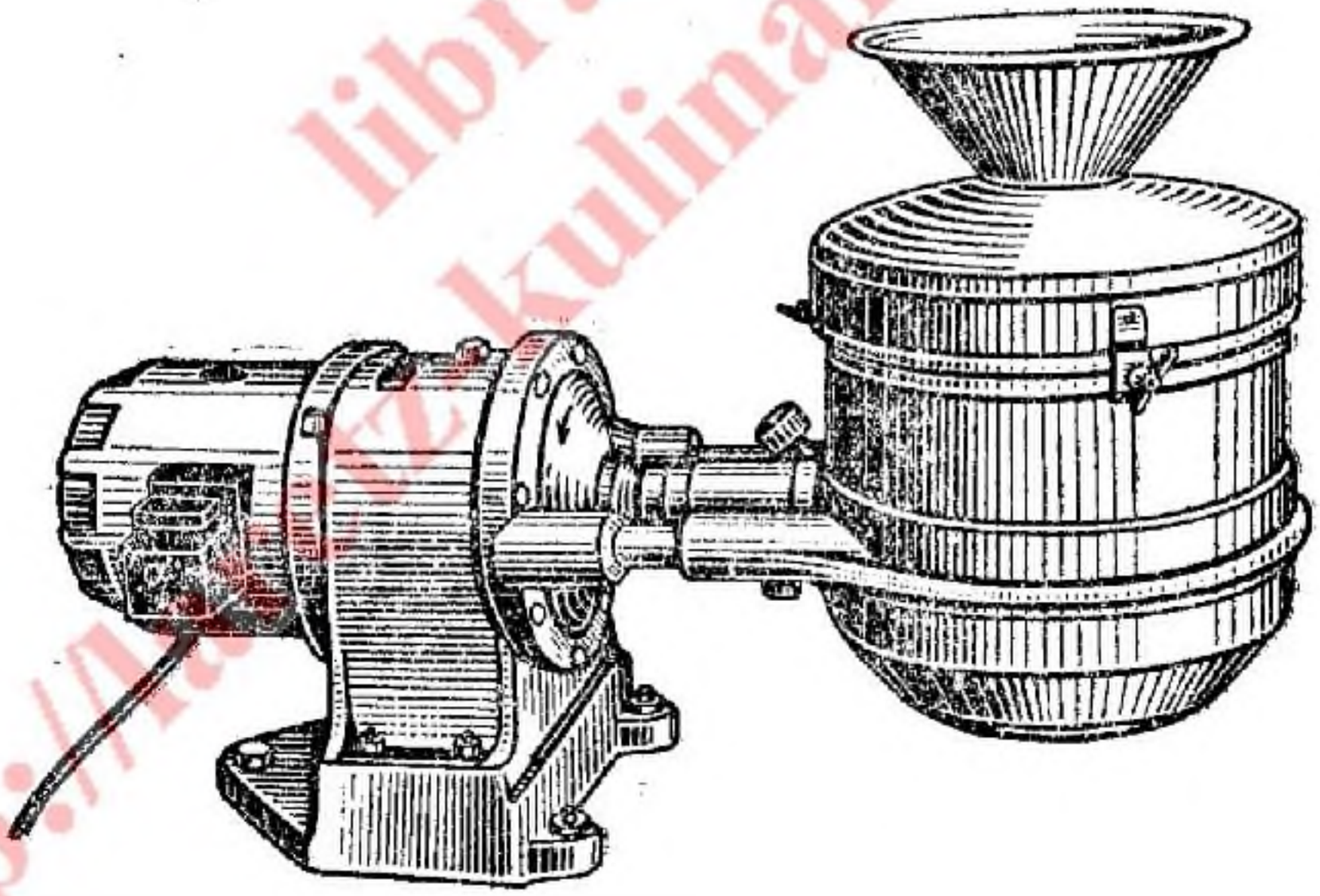


Рис. 16. Протирочно-резательная машина типа 522-10

Месилка-взбивалка состоит из котла полезной емкостью 20 л и трех сменных взбивателей: проволочного — для взбивания белков, крючкообразного — для замешивания густого теста и плоского — для жидкого теста.

Наличие в машине коробки скоростей позволяет регулировать интенсивность взбивания.

Каждая из указанных выше машин, входящих в комплект, имеет сбоку приливы с отверстиями, которыми она надевается на направляющие стержни универсального привода и закрепляется ба-

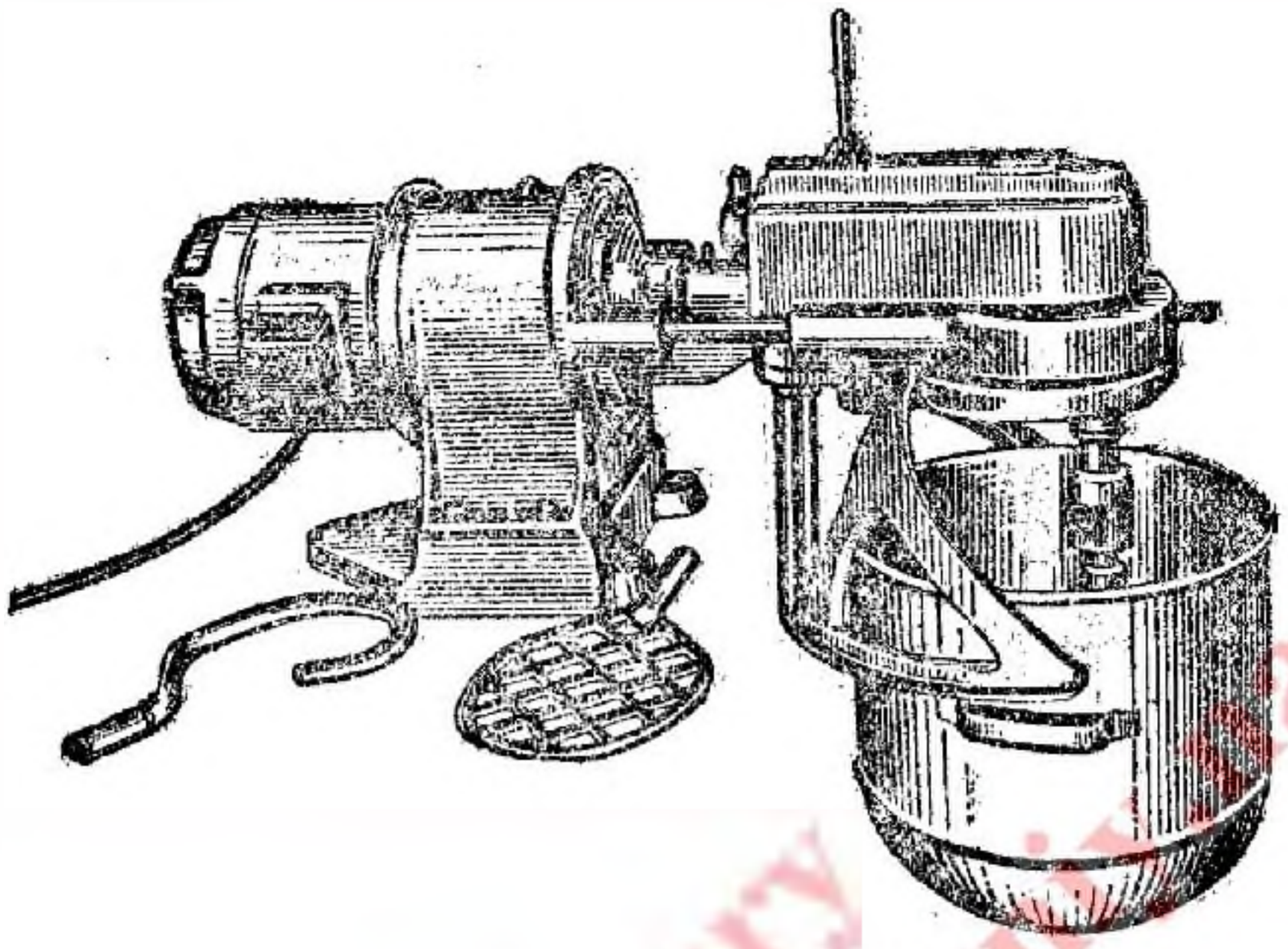


Рис. 17. Взбивалка типа 522-4

рашками. Мотор устанавливается на столе или на специальной подставке и укрепляется болтами. Производительность машин, входящих в комплект универсального привода, составляет:

Картофелечистка	50— 70 кг/час
Мясорубка	110—150 „
Овощерезка	300—600 „

3. ТЕПЛОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ КУХНИ

К тепловому оборудованию кухни относятся котлы, плиты и кипятильники. В зависимости от способа нагрева тепловая аппаратура может быть огневой, паровой или электронагревательной.

Огневая аппаратура имеет наибольшее распространение. Большинство войсковых кухонь оборудуется огневыми котлами, плитами и кипятильниками, работающими на твердом или жидком топливе. В отдельных кухнях применяется также газ.

Работники кухни должны отлично знать правила эксплоатации котлов, плит и другого теплового оборудования и бережно расходовать топливо, пар или электроэнергию.

Топки плит, огневых котлов и кипятильников должны иметь плотно закрывающиеся дверцы. Если дверцы отсутствуют или плохо закрыты во время работы, то это приводит к пережогу топлива, задымлению помещений кухни и удлинению сроков приготовления пищи.

Регулировать горение топлива следует поддувальной дверцей или специальными задвижками газоходов. По окончании работы газоходы необходимо закрыть задвижками — это предохраняет очаг или плиту от сильного охлаждения.

Очищать наружную поверхность котлов и газоходов плиты от сажи следует не реже одного-двух раз в месяц.

Дрова для плиты, очагов и кипятильников необходимо заранее напилить по размерам топок, наколоть и подсушить.

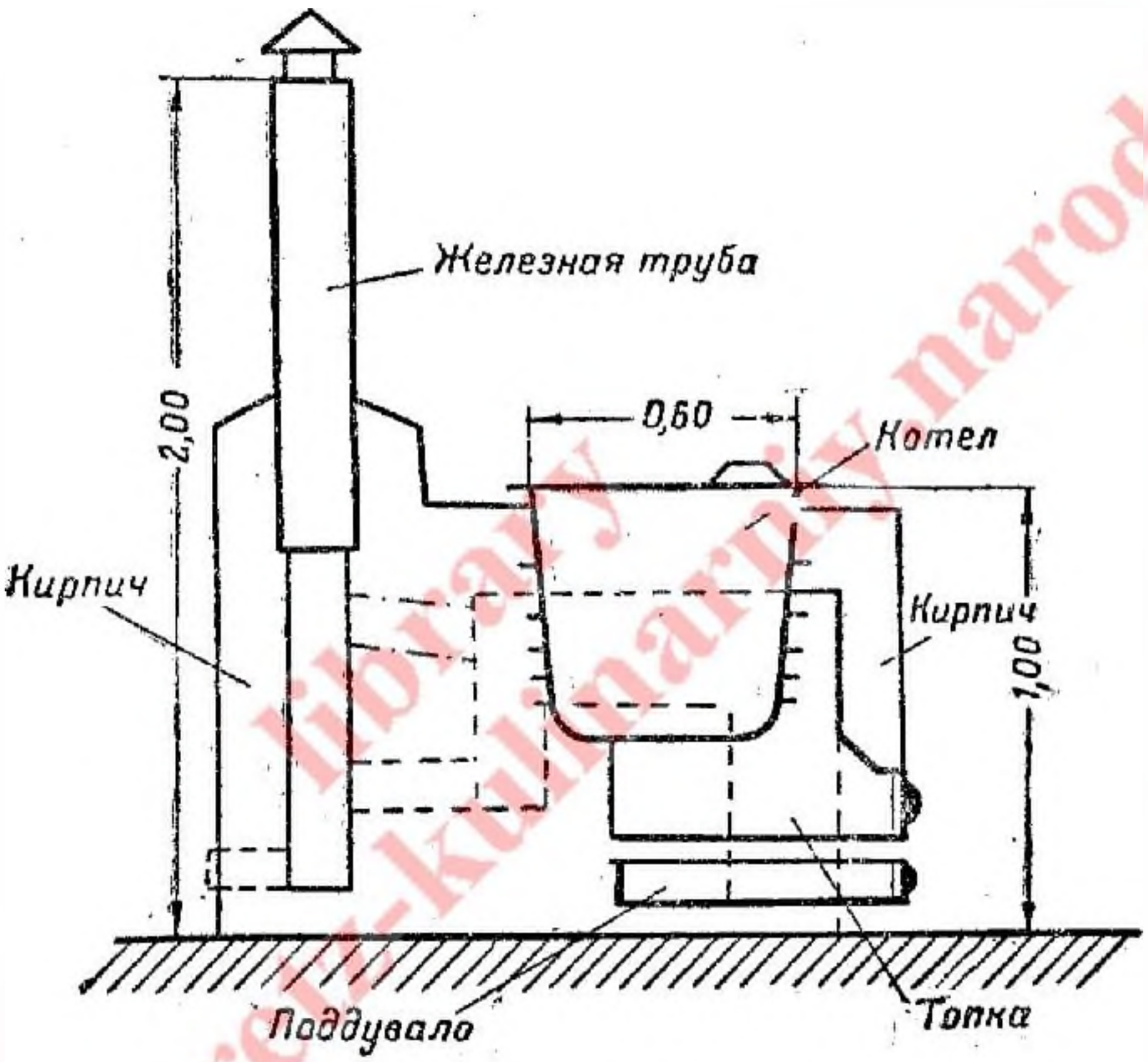


Рис. 18. Огневой пищеварный котел (разрез)

Не следует загружать в топку слишком много дров, так как это ведет к разрушению обмуровки, прогоранию стенок, короблению чугунного настила плиты и т. п.

Если необходимо быстро прекратить нагрев котла или плиты, нужно дрова и угли выгрести в специальный железный ящик с крышкой, залить водой и вынести из помещения кухни. Заливать водой дрова и угли непосредственно в топке запрещается во избежание быстрого прогорания колосников.

Огневой пищеварный котел изготовляется, как правило, из чугуна. Он устанавливается в кирпичную кладку так, чтобы боковые стенки очага находились на расстоянии 8—12 см от стенок котла и отходящие газы обогревали не только дно, но и боковую поверхность котла. Котел для удобства не вмазывается в кладку, а де-

лается съемным, вставляемым в кольцо из углового железа, уложенного вокруг верхнего отверстия очага. Чтобы предохранить кирпичную кладку от разрушения, ее сверху бетонируют, а с боков покрывают изразцовой плиткой. Для каждого котла необходимо иметь самостоятельную топку, выведенную в топочный коридор (рис. 18).

Крышки для котлов рекомендуется делать из железа в виде двух полукругов, соединенных между собой шарнирами. Один из полукругов необходимо устанавливать неподвижно; в отверстие его вставляется патрубок для соединения с пароотводом. Вторая половина крышки должна свободно открываться. Крышки котла обязательно лудятся.

Для войсковых столовых наиболее приемлемыми являются котлы емкостью не свыше 400 л. Котлы большей емкости иметь нецелесообразно, так как это затрудняет приготовление высококачественной пищи.

Плиты. Плиты для твердого, жидкого или газообразного топлива либо выкладываются из кирпича, либо изготовляются заводским способом из металла. При установке на месте такие плиты обмуровываются кирпичом.

Настил кирпичных и заводских плит делается чугунным. Поверхность его должна быть ровной и не иметь щелей. Покороблснный настил плиты значительно удлиняет время приготовления пищи. Чтобы избежать порчи настила, не следует ставить на плиту котлы емкостью более 75 л, нагревать плиты до красного каления и плескать воду на раскаленный настил.

Из заводских плит в войсковых кухнях наибольшее применение имеют плиты № 1, 19, 21 (рис. 19—21). Характеристика этих плит приводится в следующей таблице:

№ по пор.	Технические данные	Номера плит		
		1	21	19
1	Длина в м	4,0	2,5	1,75
2	Ширина в м	1,75	1,2	0,73
3	Высота в м	0,8	0,8	0,8
4	Жарочная поверхность в м²	4,5	2,04	0,9
5	Количество жарочных шкафов	3	2	2
6	Вес плиты с обмуровкой в т	10	5	2,5
7	Часовой расход дров в кг	29	13	6

Плита № 21 изготовляется двух типов: с торцовой топкой и с боковой топкой, расположенной между духовыми шкафами.

В плитах можно оборудовать водогрейное устройство для использования тепла отходящих газов. Для этой цели в дымоход, позади духовых шкафов, помещают змеевики или секции радиаторов отопления, которые подключают к водопроводу. Горячая вода из радиаторов подводится к моечным ваннам.

Нормально действующая, исправная плита должна иметь температуру жарочной поверхности не ниже 200°, а температуру нагретого воздуха духовых шкафов 200—300°.

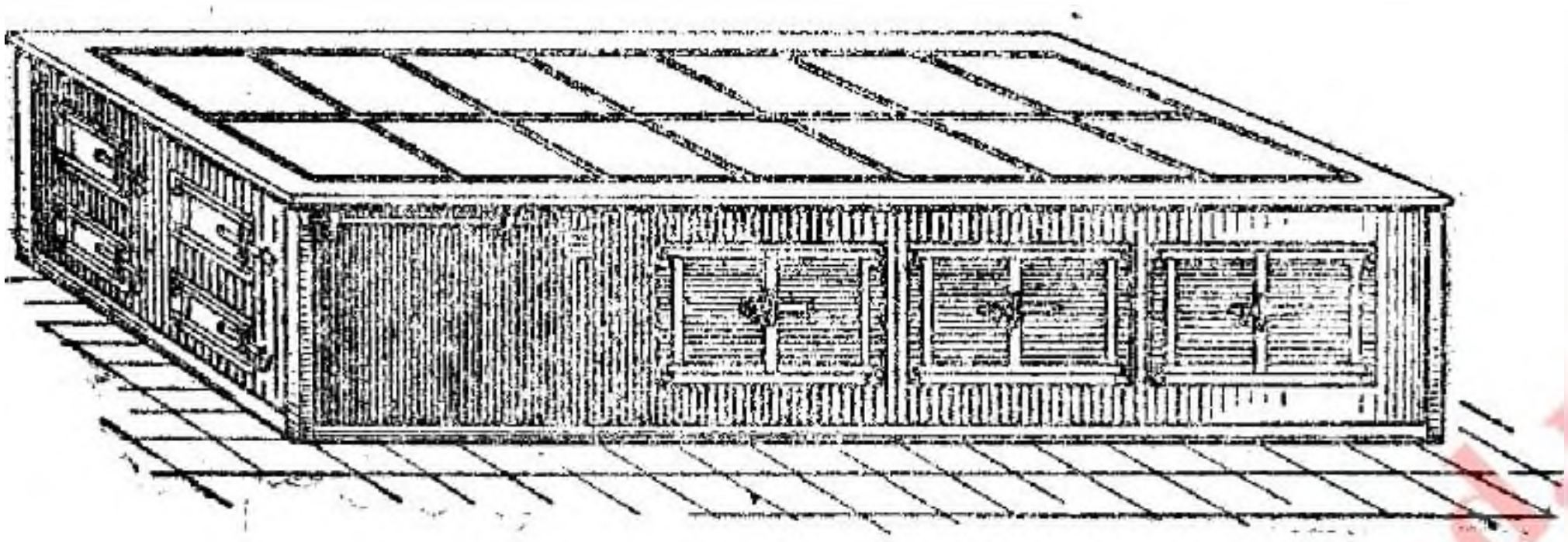


Рис. 19. Плита № 1

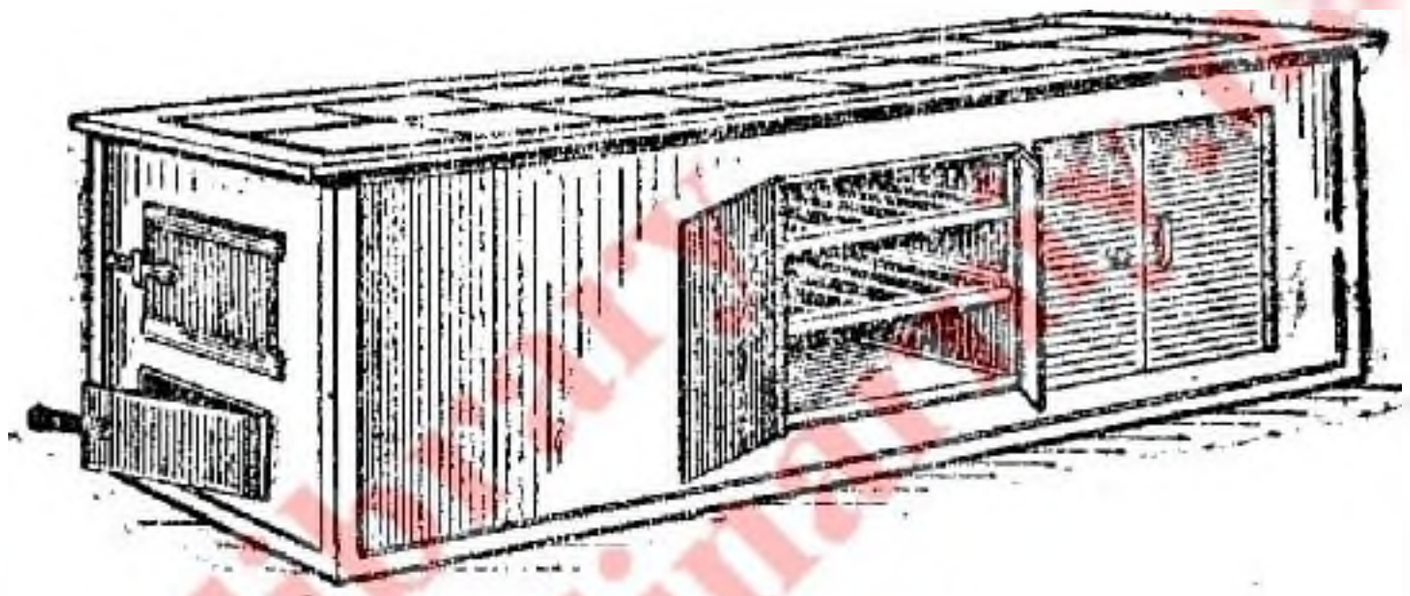


Рис. 20. Плита № 21

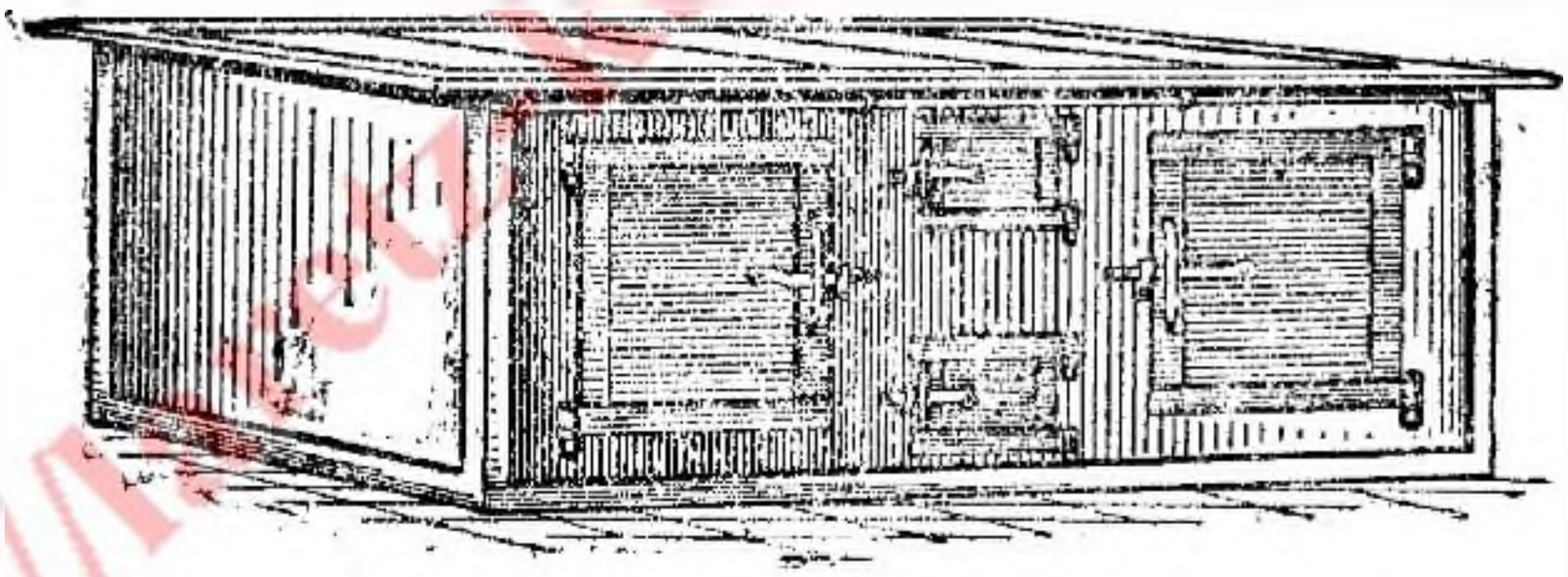


Рис. 21. Плита № 19

Плиты, работающие на дровах или твердом топливе, можно переоборудовать для сжигания жидкого топлива или газа. Для этого к плитам подводится по трубам мазут или газ, а в топках плит устанавливаются форсунки (для мазута) или газовые горелки.

При эксплоатации газовых плит необходимо следить за тем, чтобы газ не давал утечки, так как это может вызвать отравление или взрыв. Газ должен гореть ровным, почти прозрачным пламенем, без шума. При сильно светящемся и коптящем пламени необходимо отрегулировать подачу газа. При загорании газа внутри

горелки кран надо закрыть и дать ей остыть. По мере образования нагара горелка должна прочищаться.

Кипятильники делятся на кипятильники прерывного и непрерывного действия.

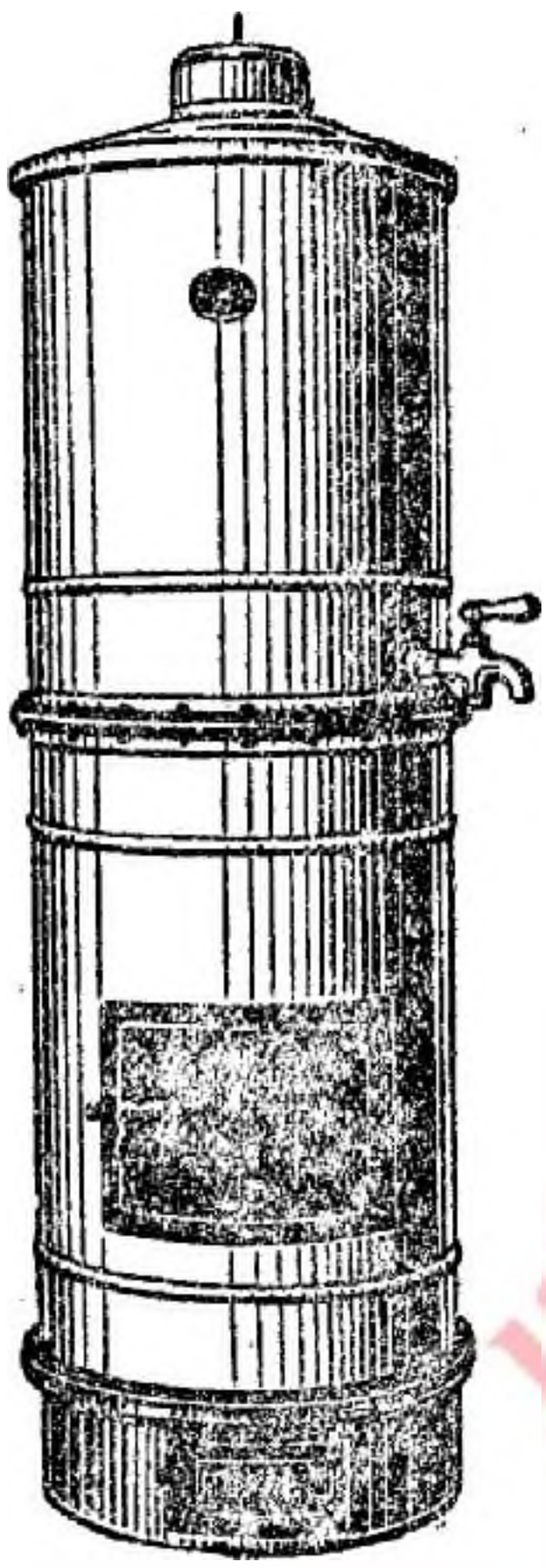


Рис. 22. Кипятильник К-15

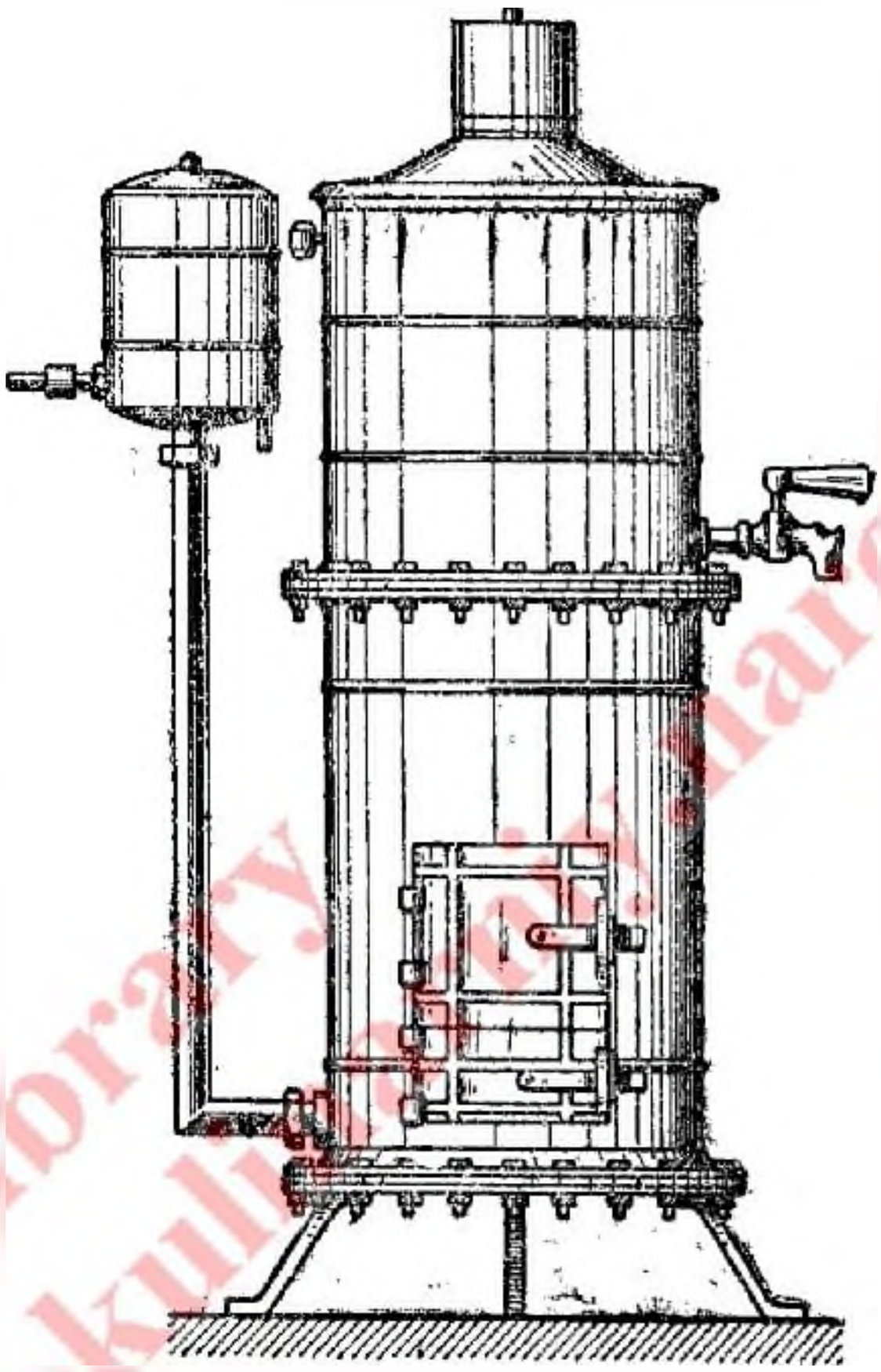


Рис. 23. Кипятильник непрерывного действия типа К-200:

производительность 170—200 л/час; скорость первоначального закипания 15 минут, расход топлива (дров) 11—13 кг/час; диаметр подводящей водопроводной трубы ¾"; необходимая высота дымохода 2—3 м; вес 70 кг

В кипятильнике прерывного действия разбор кипятка начинается лишь тогда, когда вся находящаяся в нем вода достигнет температуры кипения. После того как кипятильник освобождается от воды, его снова заполняют холодной водой, доводят ее до кипения и т. д. К кипятильникам прерывного действия относятся кипятильники самоварного типа (рис. 22), водогрейные кубы, наливные кипятильники и др.

В кипятильниках непрерывного действия приготовление кипятка и разбор его идут одновременно и непрерывно после первого закипания воды (рис. 23 и 24).

Кипятильник непрерывного действия состоит из цилиндрического корпуса и питательного бачка. Корпус кипятильника разделен на две части: верхнюю, служащую сборником кипятка, и нижнюю,

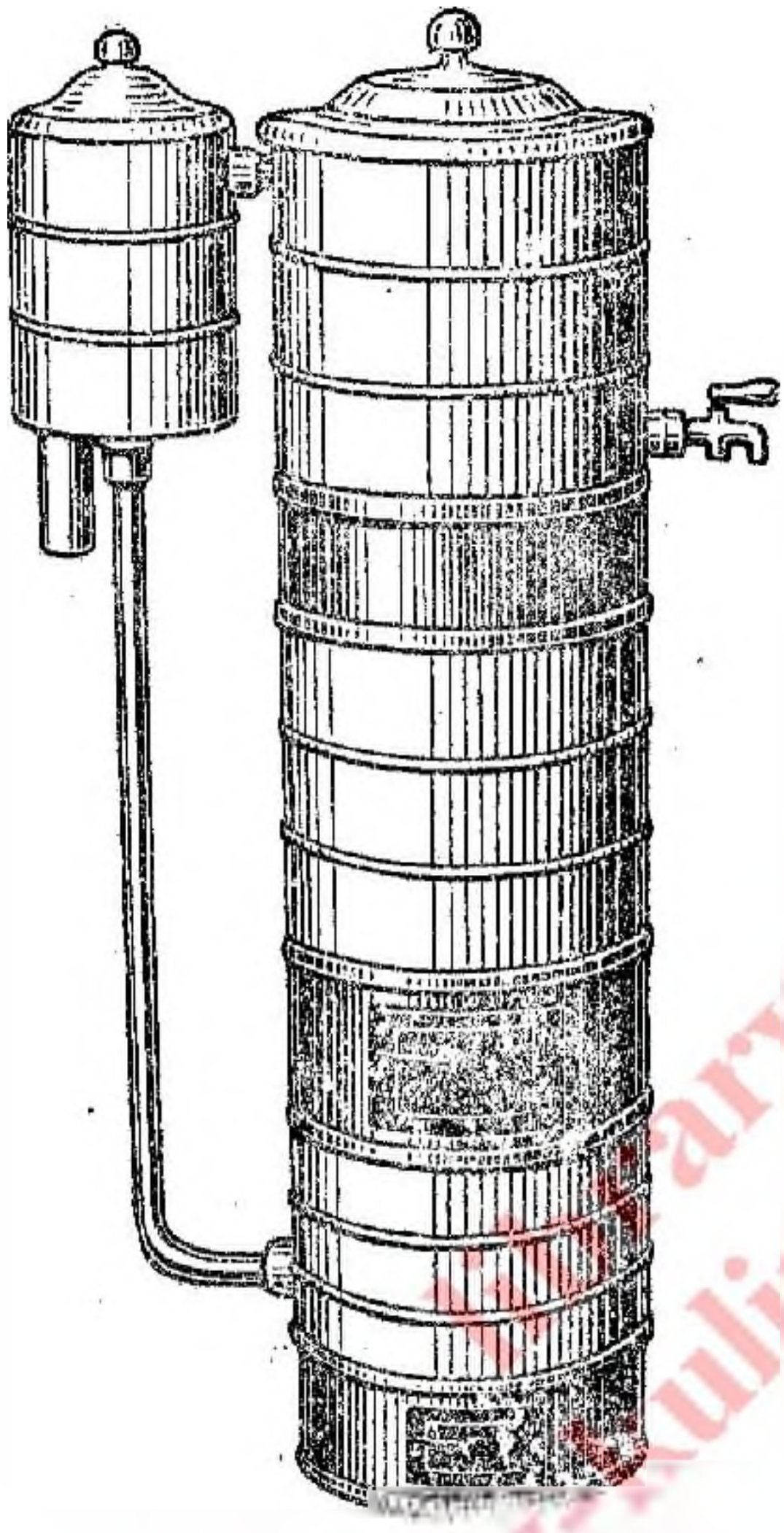


Рис. 24. Кипятильник КНД-3

в которой кипяток приготовляется. В нижней части кипятильника располагается топка.

Вода из водопровода поступает в питательный бачок, а оттуда в нижнюю часть кипятильника. Количество холодной воды регулируется специальным шаровым краном, находящимся в питательном бачке.

По мере нагрева объем воды увеличивается. Образующиеся при кипении паровые пузырьки увлекают воду вверх, и кипяток выбрасывается в верхний резервуар (сборник кипятка).

Перед растопкой кипятильника необходимо проверить, наполнен ли он водой, исправно ли действует шаровой кран питательного бачка.

В топку следует закладывать лишь столько топлива, сколько нужно для поддержания горения сообразно с разбором кипятка.

При нормальной работе кипятильника из сигнальной трубки конденсационной камеры во время кипения вытекает каплями конденсационная вода. Если из трубки идет струя воды или пар, то это указывает, что кипятильник работает ненормально и необходимо отрегулировать шаровой клапан.

Кипятильники необходимо один раз в три месяца очищать от накипи. Для этого кипятильник разбирают и легкими ударами молотка удаляют накипь.

Паровые пищеварные котлы (рис. 25) по сравнению с огневыми имеют значительные преимущества.

В паровых котлах устраняется возможность пригорания пищи, что нередко бывает в огневых котлах. Паровые котлы, кроме того, облегчают поддержание чистоты в кухне.

Для обогрева котла служит пар, поступающий через вентиль *7* в пространство (паровую рубашку) между внутренним котлом *1* и наружным чугунным кожухом *2*. Последний изолирован асбестом *3* и обшит железом, окрашенным эмалевой краской. Рабочее давление пара в рубашке достигает не более 0,5 ат. Котел снабжен предохранительным клапаном *4*, выпускающим избыток пара, когда

давление его превышает указанную величину. Вместе с паровым клапаном смонтирован воздушный, открывающийся под давлением наружного воздуха в тех случаях, когда в рубашке образуется разрежение (при остывании котла).

Рубашка перед пуском в нее пара должна быть совершенно освобождена от конденсата, что достигается открыванием продувного крана *5*. Пар в рубашку впускают постепенно. Поступление его и степень нагревания котла регулируются вентилем.

Если варка ведется при закрытом котле, крышка должна быть плотно завинчена всеми барашками.

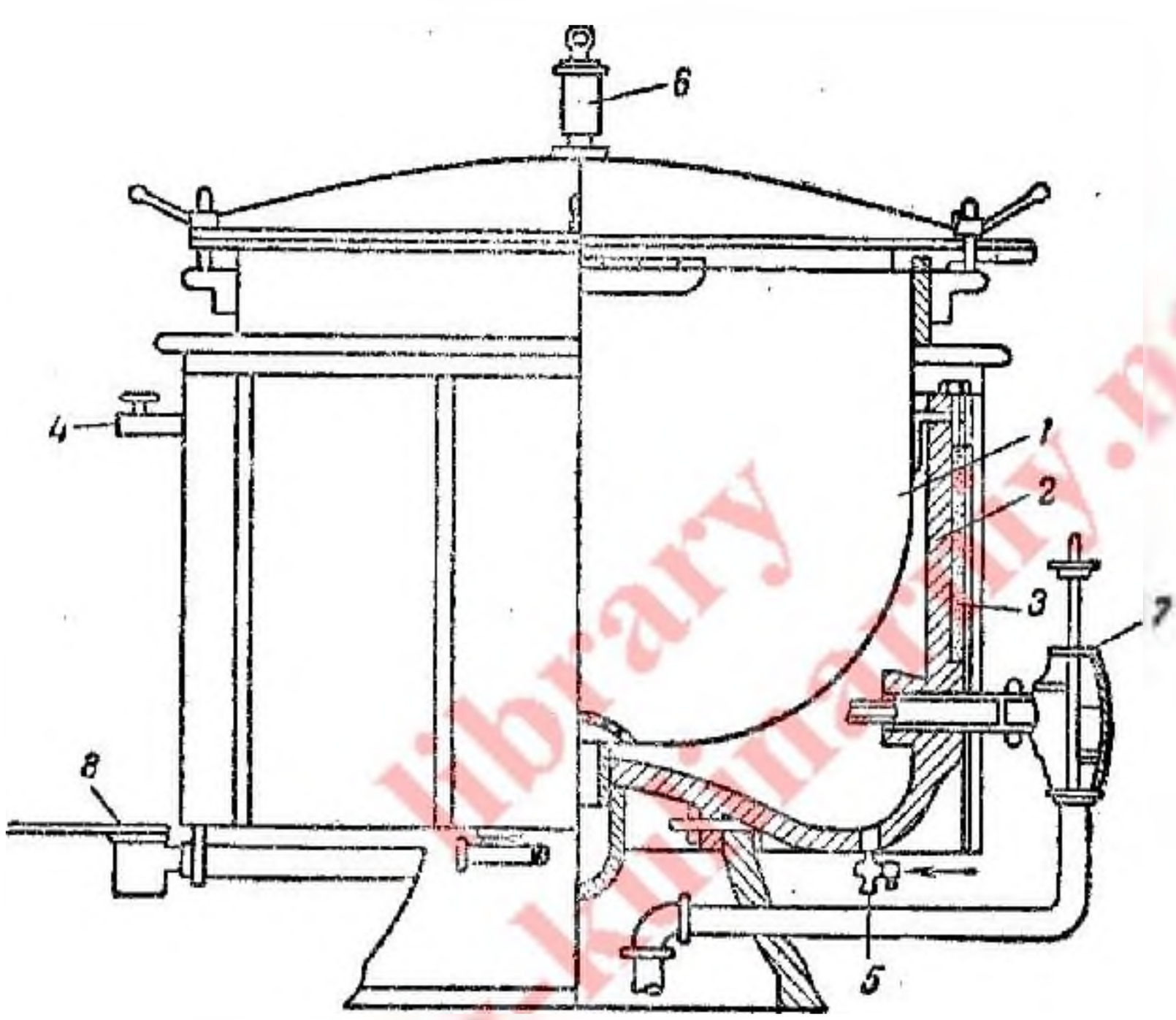


Рис. 25. Паровой пищеварный котел

Пар, образующийся от кипения, уходит частью в канализацию по трубе *6* на крышке котла, частью в окружающее пространство через верхний клапан-турбинку *7*.

При загрузке котел заполняется с таким расчетом, чтобы уровень содержимого был на 10 см ниже верхней кромки котла. Открывать котел по окончании варки можно лишь после удаления большей части пара из варочного пространства, т. е. через 3—5 минут после того, как турбинный клапан перестанет вращаться.

Во избежание ожогов и искривления крышки котла при открывании нельзя отвинчивать до отказа отдельные барашки. Их следует предварительно все ослабить.

Для удаления промывных вод имеется спускной кран *8*. Во избежание засорения этого крана в котле устраивается предохранительная съемная решетка.

Электронагревательная кухонная аппаратура, несмотря на свои преимущества по сравнению с паровой и особенно огневой, пока еще не нашла широкого применения в войсковых кухнях.

4. ПРОЧЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ КУХНИ

К прочему оборудованию кухни относятся: ванны и столы для обработки продуктов, ванны для мытья посуды, колода для разрубки мяса, холодильный шкаф и весы с набором гирь.

Ванны для обработки продуктов следует применять эмалированные, а также из мраморной крошки, бетона или цемента. Ванны должны иметь подводку чистой воды; в днищах ванн устраиваются сетчатые отверстия для стока грязной воды (рис. 26).

Запрещается применять деревянные ванны или бочки для обработки мяса, солонины и рыбы. Такие ванны плохо отмываются, в щелях их могут скапливаться кусочки мяса и рыбы, которые со временем разлагаются.

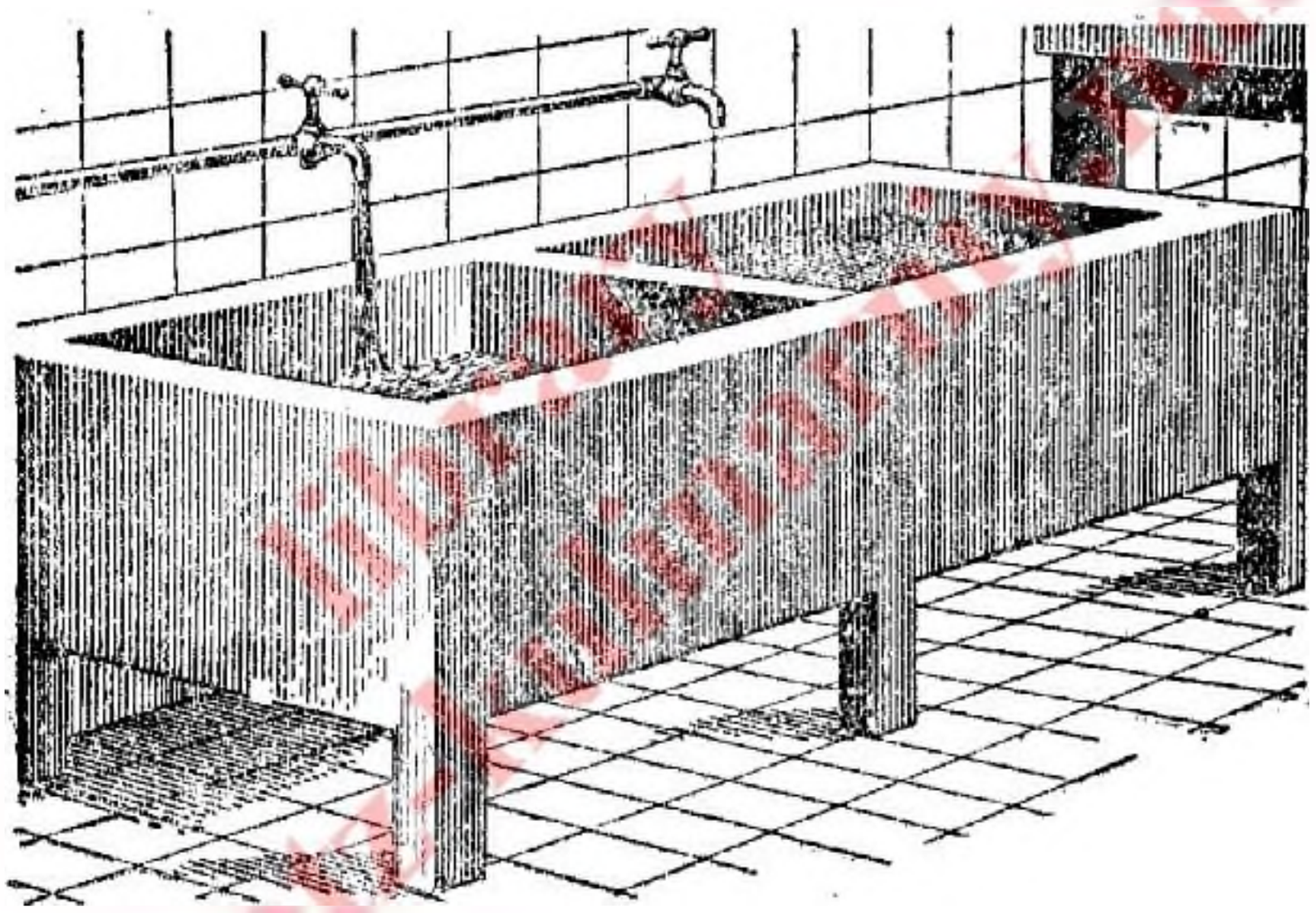


Рис. 26. Ванны для разделочных кухни

Ванны для мытья столовой посуды делаются из мраморной крошки, бетона или цемента с тремя отделениями. К каждому отделению ванны должна быть подведена холодная и горячая вода. Для предохранения посуды от боя на дно отделений необходимо уложить деревянную решетку. В дне каждого отделения устраивается сток для грязной воды (рис. 27).

Столы для обработки продуктов должны иметь крышки, изготовленные из хорошо отшлифованной мраморной крошки или из дерева, обитого листами оцинкованного железа с обязательной пропайкой швов (в помещении для обработки овощей столы с оцинкованными крышками устанавливать запрещается).

Колода для разрубки мяса должна быть изготовлена из дерева твердых пород (дуба, клена, березы и др.) с диаметром не менее

60—70 см. Боковую поверхность колоды необходимо гладко очистить и окрасить белой масляной краской. Края колоды следует закруглить. Не рекомендуется покрывать колоду чехлом, так как чехол затрудняет просушку разрубочной поверхности.

Холодильный шкаф предназначается для кратковременного хранения скоропортящихся продуктов — мяса, рыбы и молочных продуктов — или же для хранения готовых мясных и рыбных порций и другой готовой пищи. Устанавливаться он должен в кладовой или в помещении, предназначенном для обработки мяса.

Холодильный шкаф с ледосоляным охлаждением (рис. 28) состоит из трех отделений. В середине помещается бак, изготовленный из оцинкованного железа, предназначенный для ледосоляной смеси. В боковых отделениях на полках хранятся продукты и готовая пища.

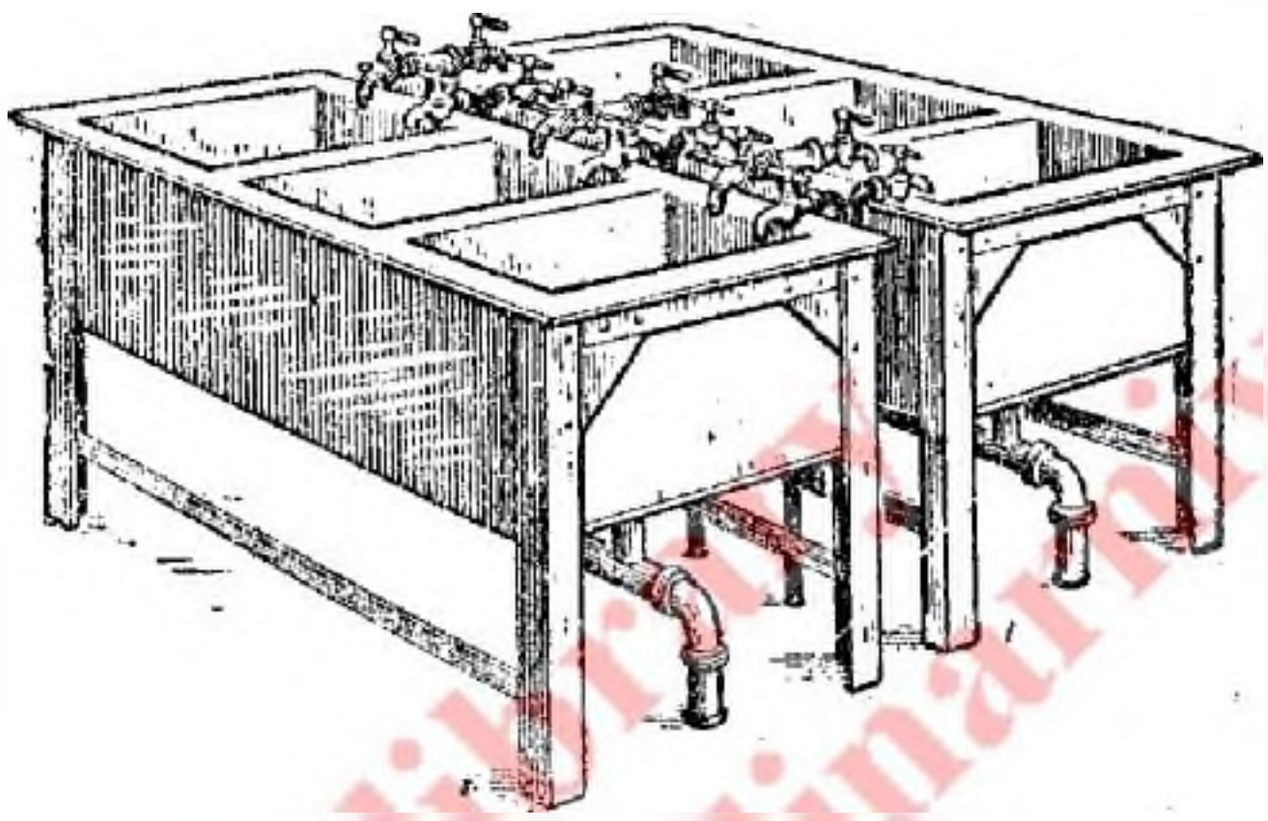


Рис. 27. Ванны для мытья столовой посуды

Лед загружается в шкаф ежедневно. Вместе со льдом кладется поваренная соль, которая способствует созданию более низкой температуры в шкафу. Лед и соль закладывают в бачок послойно, причем соли берется около 10—15% к весу льда.

Расход льда зависит от размеров шкафа, его изоляции и наружной температуры помещения, в котором шкаф установлен. Для шкафа типа Т-100 (полезный объем 1000 л) суточный расход льда составляет около 50 кг.

Кроме указанного шкафа, могут применяться шкафы с рассольным охлаждением, а также шкафы, в которых охлаждение достигается при помощи специальных холодильных машин, работающих от электромотора.

Весы. В войсковых кухнях применяются настольные и товарные весы.

Настольные весы (на 2, 5, 10 и 20 кг) должны устанавливаться на ровной горизонтальной поверхности стола так, чтобы указатели равновесия (гуськи) при отсутствии нагрузки на чашках находились в положении равновесия — один против другого на одной высоте и чтобы станина весов имела устойчивое положение (рис. 29).

Товарные весы устанавливаются по имеющемуся у них отвесу на твердой поверхности пола, не поддающегося прогибу под действием груза полной грузоподъемности весов.

На всех весах разрешается взвешивать грузы, не превышающие предельной нагрузки, указанной на коромысле весов. Наименьший же груз разрешается взвешивать:

а) на товарных весах не менее $^1/_{20}$ части предельной нагрузки весов;

б) на настольных весах — с предельной нагрузкой 2 кг — не менее $^1/_{100}$ части нагрузки; с предельной нагрузкой 5, 10 и 20 кг — не менее $^1/_{50}$ части нагрузки.

Перед взвешиванием, а также при длительной работе в течение всего дня необходимо убеждаться в равновесии весов без нагрузки.

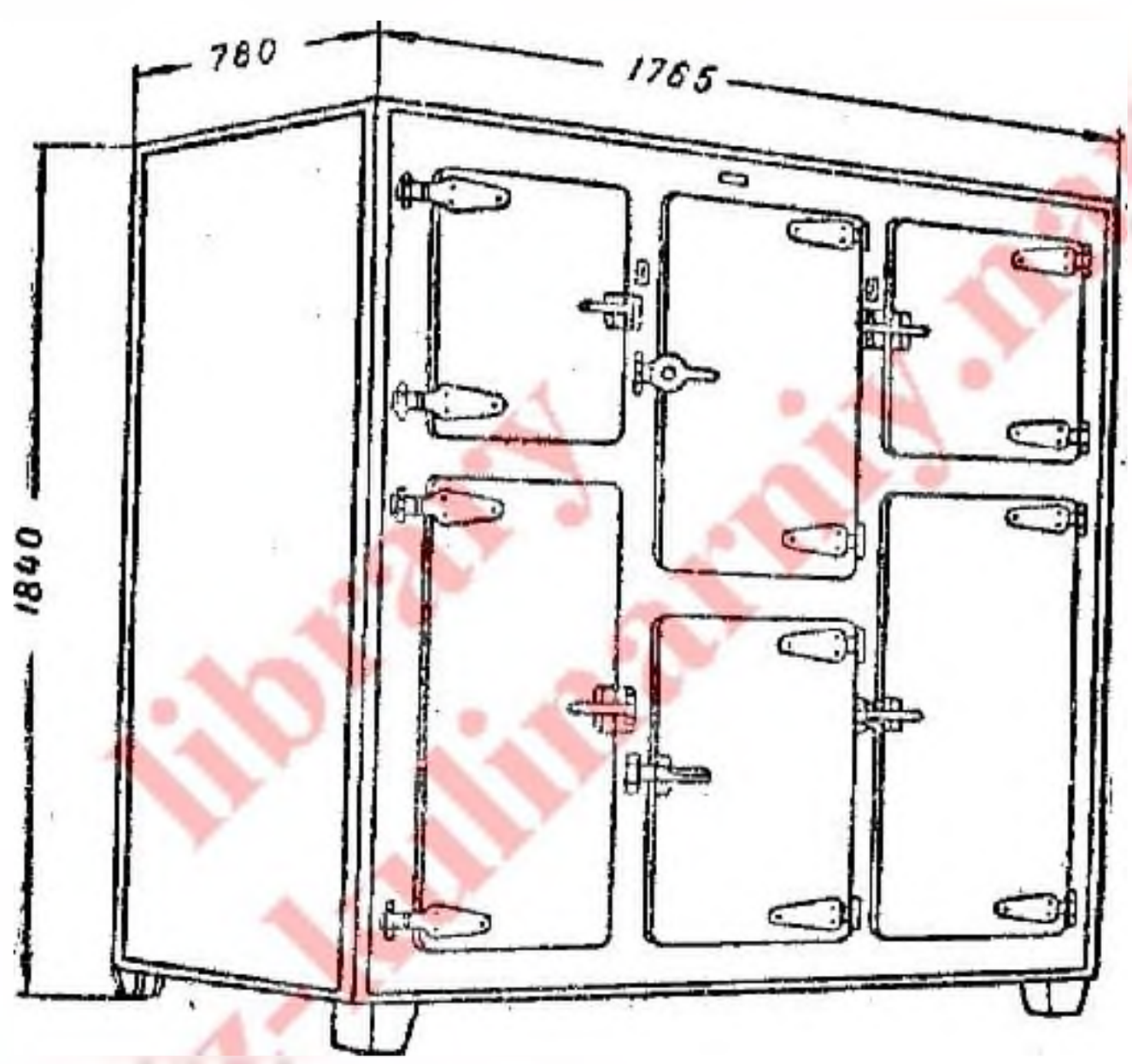


Рис. 28. Холодильный шкаф Тг-100 с ледосолевым охлаждением:

полный внутренний объем 1,27 м³; полезный объем 1 м³; площадь полок для продуктов, включая пол, 2,6 м², количество полок для продуктов 8; максимальная единовременная загрузка продуктов 175 кг; емкость ящиков для ледосоляной смеси 20 кг; суточный расход льда 50 кг; суточный расход соли 6 кг; количество загрузок смеси в сутки 2; габаритные размеры: длина 1765 мм; ширина 780 мм; высота 1840 мм; вес 760 кг

Равновесие в настольных весах достигается тарировочными приспособлениями, в товарных весах — регулятором тары. При взвешивании следует пользоваться тем комплектом гирь, который положен к данному типу весов (для настольных — обыкновенные гири, для товарных — специальные).

Гири для взвешивания не должны быть связаны одна с другой или привязаны к столу или станине весов. Не допускается использование вместо гирь пачек каких-либо продуктов (концентраты, соль, горчица и т. п.) или других предметов (камни и т. п.). После взвешивания гири с весов снимаются.

Весы должны всегда содержаться в полном порядке и чистоте, для чего необходимо периодически их чистить. Попавшая пыль и грязь осторожно удаляются сухой тряпкой или щеткой без нарушения установки весов. Смазка призм и подушек воспрещается. Не разрешается чистить гири песком, кирпичом или мазями.

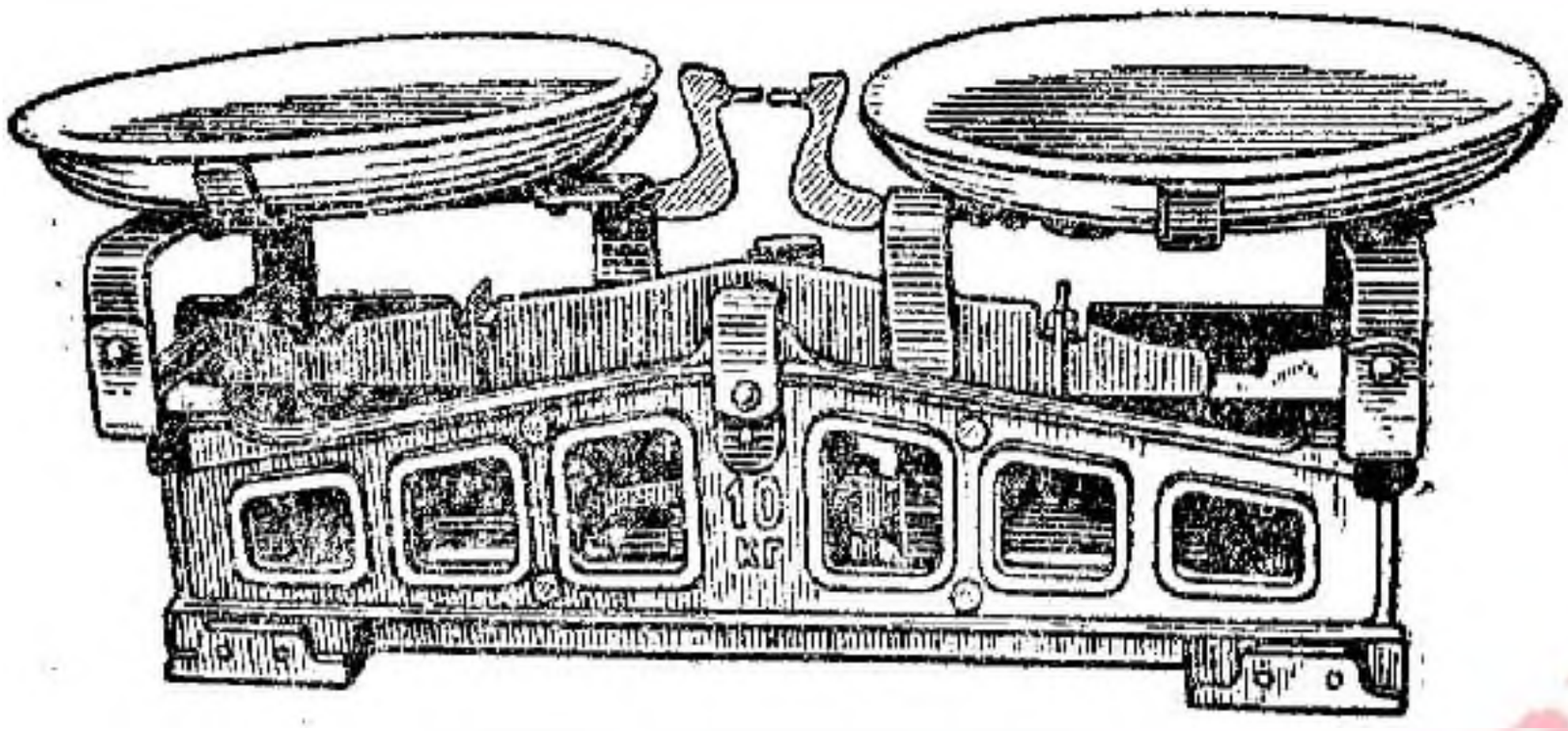


Рис. 29. Столовые весы

Для предохранения чугунных гирь от ржавления рекомендуется протирать их тряпкой, смоченной в смеси олифы и порошка графита.

Весы и гири должны один раз в два года представляться в государственную поверку и клеймение. Пользоваться весами и гирями, не имеющими установленного поверительного клейма, запрещается.

Б. КУХОННАЯ ПОСУДА И ИНВЕНТАРЬ

Кухонная посуда (наплитные котлы, кастрюли, сотейники, противни, сковороды и пр.) изготовляется главным образом из алюминия, железа и чугуна. Она должна иметь ровное дно, плотно прилегающее к поверхности плиты. Ровное дно наплитной посуды обеспечивает равномерное и быстрое прогревание продукта. Внутри варочная железная посуда должна быть вылужена. Запрещается применение для варки пищи посуды, изготовленной из оцинкованного железа, медной или железной без полуды.

Наплитные котлы (рис. 30) имеют цилиндричекую форму и используются для приготовления первых и вторых блюд, соусов,

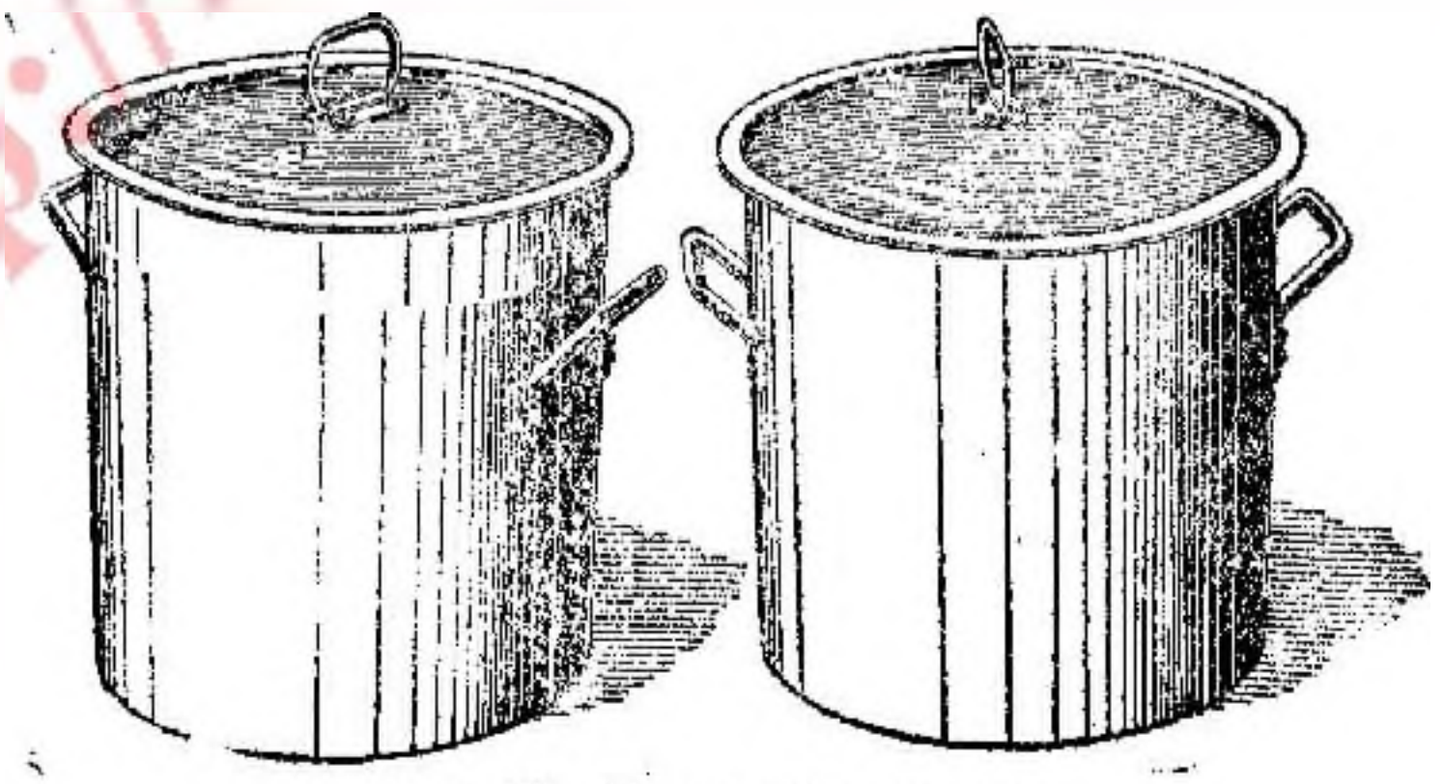
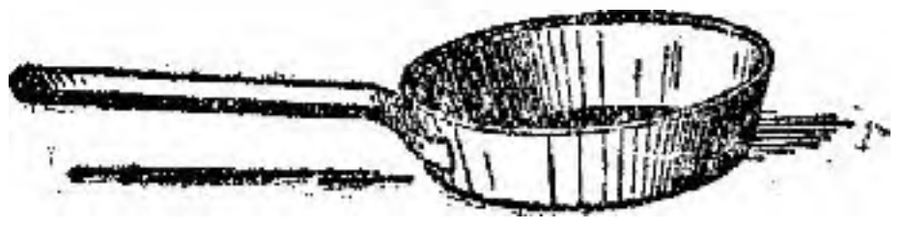


Рис. 30. Наплитные котлы

бульонов и т. п. Емкость наплитных котлов колеблется от 25 до 75 л.

Кастрюли служат для приготовления небольших количеств первых и вторых блюд, а также для растапливания жиров, приготовления соусов и третьих блюд. Они имеют цилиндрическую форму, емкость их колеблется от 2 до 15 л. Алюминиевые кастрюли (пятилитровые) используются взамен бачков для подачи пищи на столы.



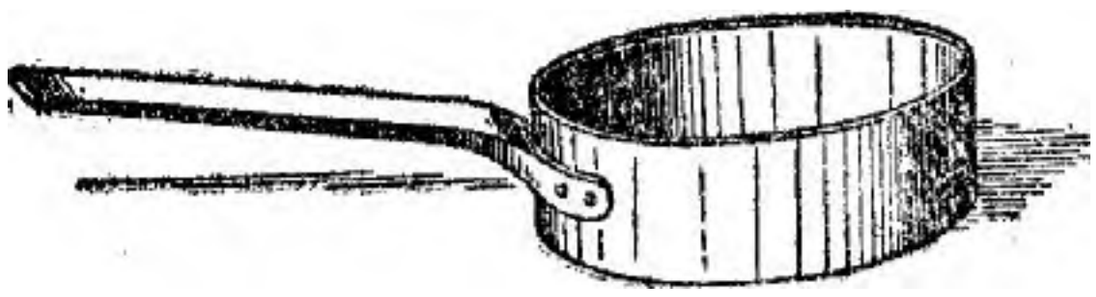


Рис. 31. Сотейники

Сотейники (рис. 31) предназначаются для припускания и обжаривания продуктов, пассерования овощей, томата и муки и т. п. Они имеют конусную и цилиндрическую форму и выпускаются комплектами по 6 штук емкостью от 1 до 8 л.

Противни (рис. 32) изготовляются из черного железа, соответственно размерам духовых шкафов плиты. Правильно сделанные противни не должны иметь острых углов, складок и двойных слоев жести. Края противней закатываются наружу и имеют проволочную прокладку.

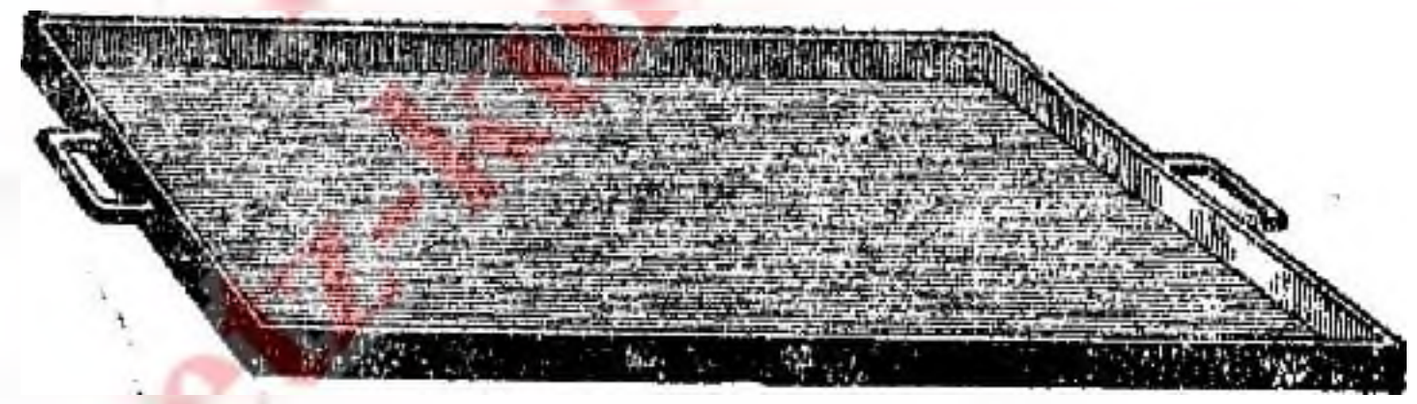


Рис. 32. Противень

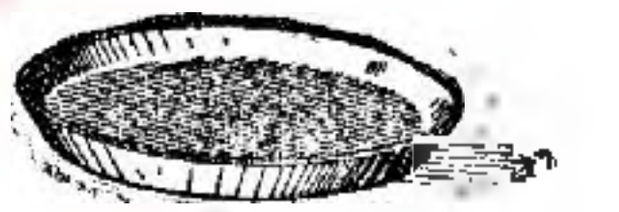


Рис. 33. Сковороды

Рис. 34. Ножи „поварская тройка"

Противни используются для жарки мяса и рыбы, крупяных и овощных котлет, приготовления запеканок, пассерования овощей, томата и муки, варки и припускания рыбы, выпечки изделий из теста и т. п.

Сковороды (рис. 33) изготовляются чаще всего из чугуна. Они предназначаются для жарки небольших количеств мяса, рыбы и приготовления различных вторых блюд. Размер и формы сковородок зависят от их назначения.

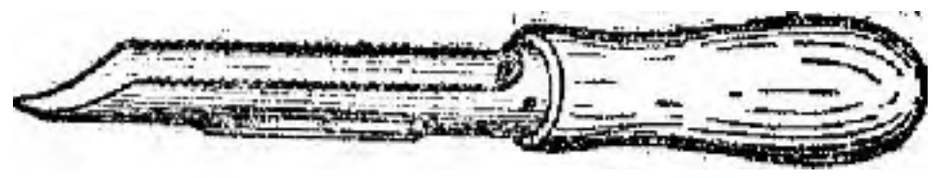


Рис. 35. Желобковый нож

Кухонный инвентарь составляют ножи всех видов, разделочные доски, топор для разрубки мяса, черпаки и пр.

Комплект ножей «поварская тройка» (рис. 34) состоит из трех ножей — большого, среднего и малого.

Большой нож используется для нарезания крупных кусков мяса и порционных кусков рыбы.

Средним ножом обваливается мясо, нарезаются мясные порции и формуются котлеты. Очистку и резку овощей и зачистку мяса производят малым ножом. «Поварская тройка» должна храниться в специальном футляре с отделениями для каждого ножа.

Рис. 36. Черпаки

Желобковый нож (рис. 35) состоит из закругленного ножевого полотна. В полотне имеется прорезь с отогнутым лезвием, с помощью которого производится очистка картофеля. Глазки картофеля удаляются заостренным концом ножа.

Черпаки (рис. 36) овальной и конусной формы служат для раздачи первых и некоторых вторых блюд непосредственно из котла. Они изготовляются железо-луженными, емкостью от 1 до 3 л и насаживаются на деревянную ручку.

Разливательные ложки (рис. 37) служат для раздачи из бачков первых блюд и соусов. Они бывают железо-луженными, алюминиевыми и стальными, емкостью 0,5—1 л.

Шумовки (рис. 38) предназначаются для удаления пены при варке первых и вторых блюд. Шумовки изготовляются железолуженными или алюминиевыми разных размеров.

Дуршлаги (рис. 39) бывают медно-луженые, алюминиевые и эмалированные, емкостью от 2,5 до 4 л. Они имеют форму полушара, по всей поверхности которого расположены отверстия диаметром 2,5—4 мм. Дуршлаги служат для отцеживания жидкости при варке макарон, риса, овощей и пр.

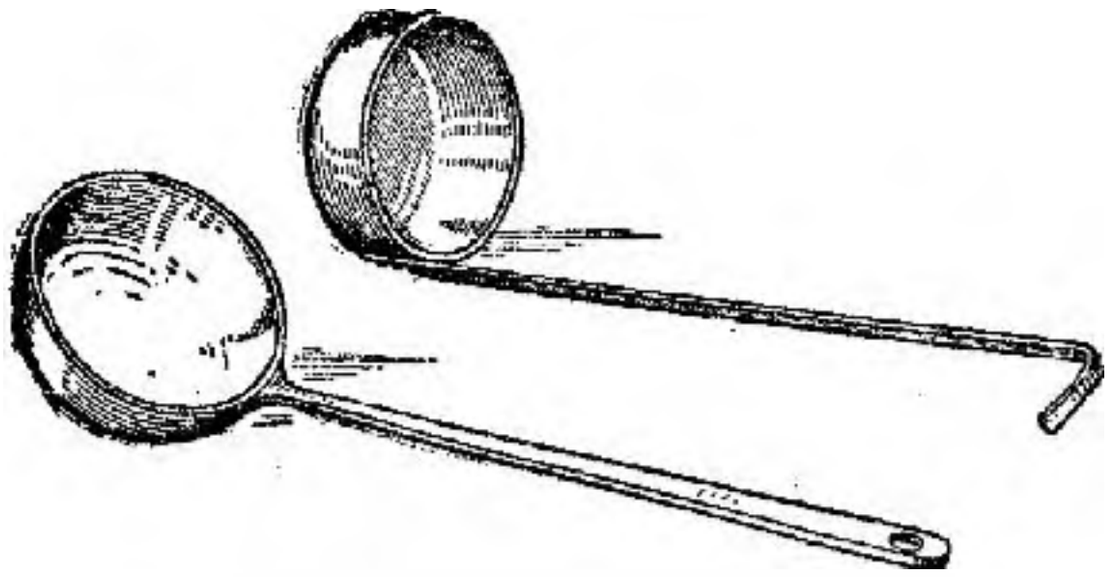


Рис. 37. Разливательные ложки

Топор (рис. 40) используется для разрубки мясных туш и костей. Он делается стальным с широким закаленным лезвием и насаживается на рукоятку из дерева твердых пород. В месте насадки топора на рукоятку не должно быть щелей, торчащих концов и бахромы. Лезвие топора должно быть хорошо отшлифовано и не иметь раковин и зазубрин.

Рис. 38. Шумовка

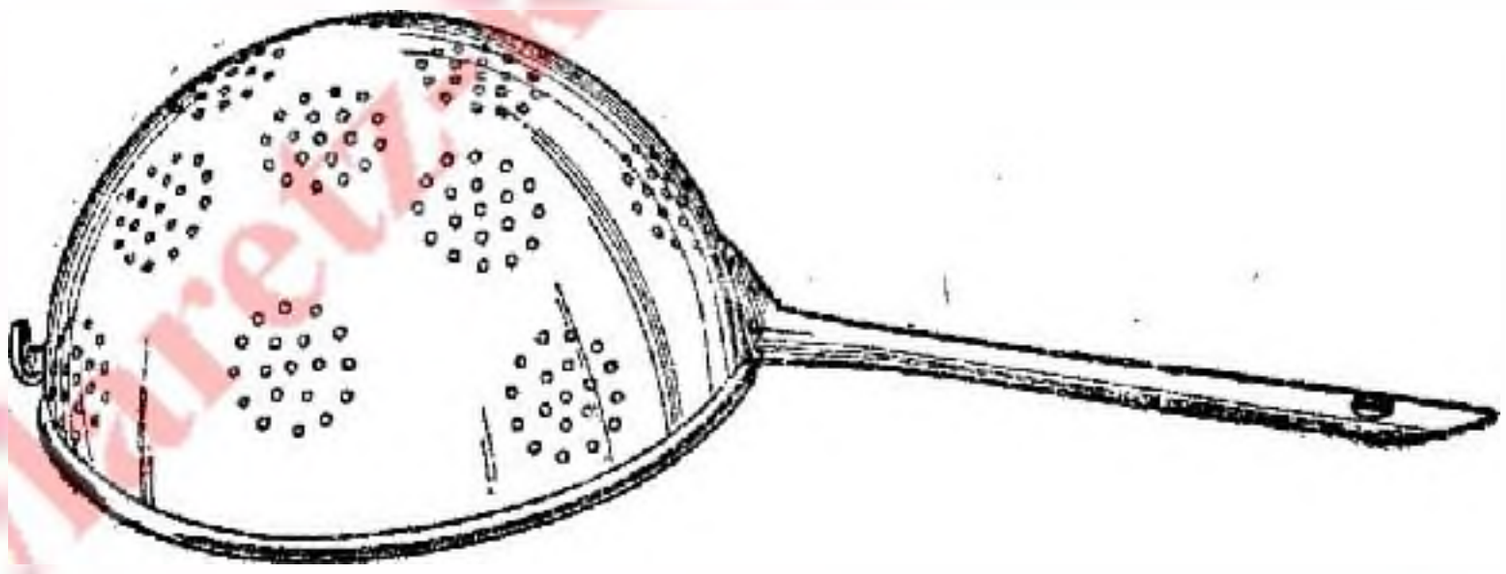


Рис. 39. Дуршлаг

Вилка для вынимания мяса (рис. 41) служит для вынимания из котла больших кусков мяса. Она изготовляется из стали и имеет на одном конце ручку, а на другом два загнутых рожка.

Тяпка для отбивания мяса изготавливается из чугуна и имеет форму лопаточки. Она предназначается для разрыхления порционных кусков сырого мяса.

Терка (рис. 42) служит для измельчения овощей, натирания сыра и т. п. Она представляет собой пустотелую металлическую

коробку, на каждой стороне которой имеется насечка определенного вида и размера.

Веничек металлический (рис. 43) имеет грушевидную форму. Он состоит из сплетенных кусков проволоки, насаженных на деревянную ручку. Веничек используется при изготовлении соусов, взбивания белков, крема, мусса и т. п.

Сито (рис. 44) употребляется для просеивания муки, процеживания бульонов, соусов и протирания вареных овощей. Полотно сита может быть металлическим, волосяным или шелковым.

Сито с более крупными отверстиями называется грохотом. Грохот служит для откидывания макарон и вареных овощей.

В решете вместо металлического или шелкового натянуто полотно из лыка. Решето предназначается для тех же целей, что и грохот.

Рис. 40. Топор для разрубки мяса

Кроме перечисленного инвентаря, заготовляемого, как правило, в централизованном порядке, в кухнях необходимо иметь также веселки, толкушки, скалки, разделочные доски и лопаточки. Этот инвентарь должен изготавливаться из дерева твердых пород (бе-

Рис. 41. Вилка для вынимания мяса

резы, дуба, клена) и иметь гладкую шлифованную поверхность, без щелей и бахромы. Не разрешается использовать для изготовления перечисленного инвентаря дерево хвойных пород, так как оно имеет резкий запах и выделяет смолу.

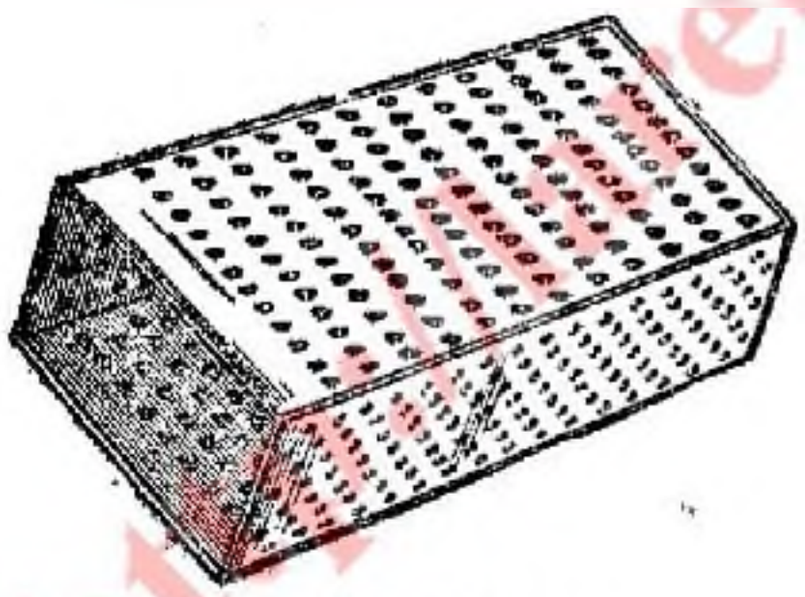


Рис. 42. Терка

Рис. 43. Веничек металлический

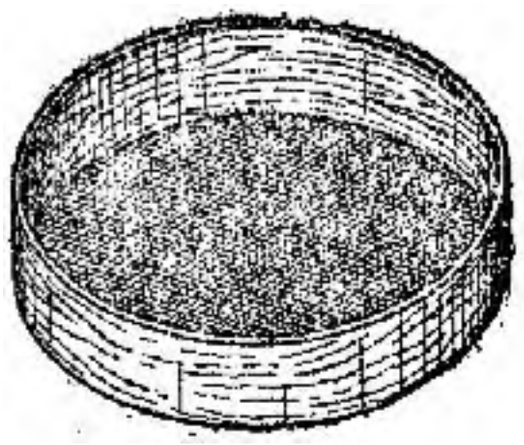


Рис. 44. Сито

Разделочные доски (рис. 45) предназначаются для обработки мяса, рыбы и овощей. Размеры досок должны быть 30×50 см или 40×60 см при толщине 5 см.

Веселки (рис. 46) служат для размешивания каш, соусных блюд, овощных вторых блюд и т. п.

Длина веселок зависит от их назначения. Для небольших котлов она составляет 60—70 см, а для вмазных котлов 120—150 см.

Толкушки (рис. 47) используются для разминания овощей и картофеля и проталкивания мяса в мясорубку. Размеры и форма их неодинаковы. Толкушки, применяемые для разминания небольших количеств овощей и картофеля, должны иметь длину 50—70 см. Для больших котлов следует применять толкушки длиной 120—150 см. Длина толкушки для проталкивания мяса в мясорубку не должна превышать 25—30 см.

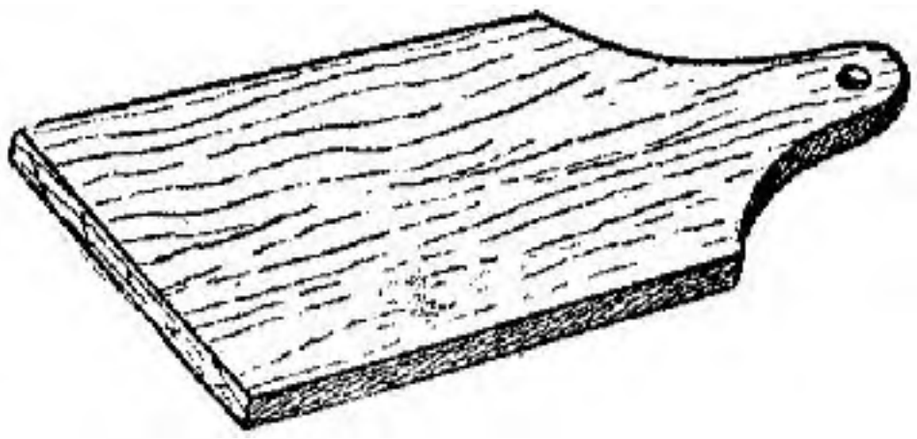


Рис. 45. Разделочная доска

Скалки (рис. 48) служат для раскатывания теста. Длина их должна быть 50—60 см при диаметре 6—8 см.

Лопаточки (рис. 49) предназначаются для помешивания пассеровки, перевертывания котлет и порций рыбы, раздачи каш и пр. Они могут быть либо деревянными, либо металлическими.

Котломер предназначается для отмера в котлах воды в количествах, нужных для приготовления пищи, а также для определения остатка пищи в котлах.

Рис. 46. Веселка

Рис. 47. Толкушка

Котломер представляет собой гладкую четырехгранную рейку размером 25×25 мм и длиной, соответствующей глубине котла. Рейка может быть изготовлена из твердого дерева (березы, дуба, клена) или из металла (алюминия).

Рис. 48. Скалка

Рис. 49. Лопаточка

На одной грани рейки делают разметку объема котла в литрах, а на другой грани — разметку количества порций блюд, соответствующих данному объему.

На каждом котломере делается метка емкости котла, за которым он закреплен.

Мерные кружки емкостью 1; 0,5 л; 0,25 л цилиндрической формы сделаны из алюминия и для удобства пользования имеют скобкообразную или длинную ручку. Предназначаются они для точного отмеривания жидкостей.

6. СТОЛОВАЯ ПОСУДА И ОБЕДЕННЫЕ ПРИБОРЫ

Основными видами столовой посуды и обеденных приборов в войсковых столовых являются: тарелки глубокие и мелкие, бачки, чайники, кружки, ложки столовые и чайные.

Тарелка глубокая алюминиевая предназначается для приема первых блюд и вмещает около 0,8 л первого блюда.

Тарелка мелкая алюминиевая емкостью около 400 см³ предназначается для приема вторых блюд.

Бачки предназначаются для подачи пищи на столы, емкость бачков 5—10 л (рис. 50).

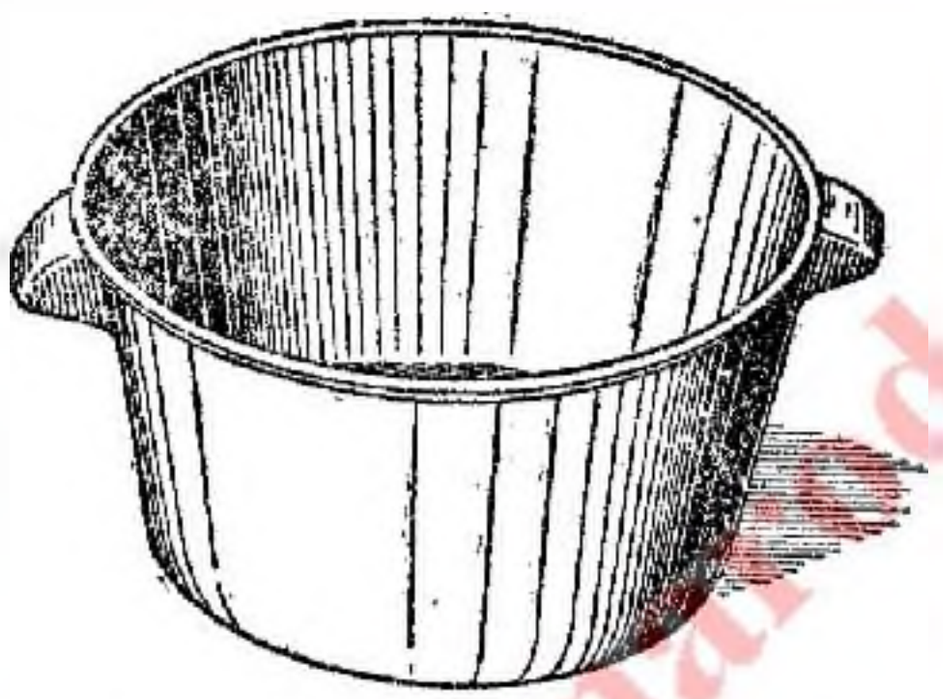


Рис. 50. Бачок армейский

Блюдо круглое металлическое предназначается для подачи хлеба на столы из расчета одно блюдо на пять солдат.

Ложка столовая и ложка чайная алюминиевые выдаются солдатам в индивидуальное пользование.

Кружка эмалированная или алюминиевая предназначается для чая и также выдается солдатам в индивидуальное пользование. Емкость кружки 0,4—0,5 л.

Чайник металлический предназначается для приготовления и раздачи чая. Он имеет емкость 5 л и рассчитан на пять человек.

Кроме указанного, каждая столовая должна иметь солонки, горчичницы, перечницы по одной на каждые пять солдат.

В столовых военно-учебных заведений, лечебных учреждений, а также в офицерских столовых вместо алюминиевой посуды применяется фарфоровая (тарелки, кружки и др.).

Глава V

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Продукты, поступающие на кухню для приготовления пищи, подвергаются сначала холодной, а затем тепловой обработке.

1. ХОЛОДНАЯ ОБРАБОТКА

При холодной обработке продукты доводятся до состояния, в котором их можно использовать непосредственно для приготовления пищи, подвергая варке, жарке, тушению, запеканию и т. п.

Во время холодной обработки продукты перебирают, моют, очищают и нарезают на куски требуемых размеров.

В задачу холодной обработки входит правильная подготовка продуктов для тепловой обработки с минимальными отходами и потерями питательных веществ и витаминов.

Для достижения этого необходимо выполнять следующие требования:

По овощам. 1. Перед очисткой картофель и корнеплоды промывать. Очистка непромытых корнеплодов и картофеля приводит к загрязнению продукта, быстрому изнашиванию терочной поверхности картофелечистки и увеличению отходов.

2. Очистку картофеля производить при помощи картофелечисток. Такой способ обработки картофеля снижает его отходы и ускоряет время очистки.

При ручной очистке картофеля применять специальные желобковые ножи, которые благодаря особому устройству срезают кожицу толщиной не более 1 мм, не вызывая увеличения отходов. Необходимо запрещать чистить картофель большими кухонными ножами.

3. Очищенный картофель, во избежание его потемнения, хранить в холодной воде целыми клубнями не более 4 часов. При более длительном хранении может произойти закисание картофеля.

4. Резку картофеля производить только перед закладкой его в котел. Во избежание потерь питательных веществ не разрешается хранить нарезанный картофель в воде.

5. Прочие свежие овощи очищать и нарезать непосредственно перед тепловой обработкой. Не рекомендуется хранить очищенные и нарезанные овощи в течение продолжительного времени, так как это приводит к их заветриванию.

6. Квашеную капусту перебирать и слегка отжимать для удаления избытка рассола непосредственно перед закладкой в котел. Нельзя допускать хранения квашеной капусты без рассола, так как при этом происходит быстрое разрушение витамина С.

Промывать капусту только в том случае, когда она имеет повышенную кислотность. Следует иметь в виду, что при промывке квашеной капусты также резко уменьшается содержание витамина С.

Капустный рассол необходимо использовать для заправки салатов и винегретов.

7. Обработку мороженых овощей вести так, чтобы они закладывались в котел неоттаявшими.

Мороженый картофель лучше всего очищать в механической картофелечистке с подачей увеличенного количества воды.

В случае отсутствия картофелечистки рекомендуются следующие два способа обработки мороженого картофеля:

а) Оттаивание верхнего слоя путем погружения небольших количеств картофеля (10—15 кг) в горячую воду (95°) сроком на 2 минуты и затем быстро очищать его.

Для этой цели должны быть изготовлены из металлической сетки или подручных материалов специальные сетчатые корзины. Быстрое оттаивание наружного слоя картофеля достигается путем погружения корзин, заполненных картофелем, в котел с кипящей водой.

б) Варка картофеля до полуготовности с последующей очисткой и доваркой его. Варку до полуготовности также следует производить в сетчатых корзинах.

Мороженые овощи следует использовать для первых блюд, так как вкусовые качества вторых блюд из мороженых овощей получаются не вполне удовлетворительными.

Совершенно недопустимо медленное оттаивание картофеля на воздухе или в теплой воде. В этих случаях картофель теряет упругость, становится дряблым, резко понижаются его вкусовые качества, приобретается особенно неприятный запах и сладкий вкус. Оттаивание картофеля до начала варки приводит также почти к полному разрушению витамина С. Мороженый картофель, сваренный без предварительного оттаивания, теряет только около 10—15% витамина С.

8. Сушеные овощи перебирать и промывать в холодной воде. Сушеный картофель для вторых блюд следует после промывания замочить в холодной воде в течение 2 часов. Воду, в которой замачивался картофель, не выливать, а использовать для приготовления супов.

По крупам, бобовым и макаронным изделиям. 1. Крупы и бобовые перебирать и промывать. Не промываются гречневая крупа, а также дробленые крупы (ячневая, гречневая, продельная и др.). Особенно тщательно промывать пшено и дальневосточные крупы (гаолян, чумизу, пайдзу), применяя теплую воду и повторяя промывание до тех пор, пока промывная вода не станет совершенно чистой и бесцветной. Это следует делать потому, что пшено, как правило,

содержит мучку, придающую горьковатый вкус каше, а плохо промытые гаолян, чумиза и пайдза сообщают каше специфический запах и темную окраску.

2. Замачивать для ускорения разваривания нелущеный горох 6 часов, перловую крупу 4 часа. Воду для замачивания брать холодную.

Поврежденный горох имеет небольшое темное пятно или небольшое отверстие, в котором ранее находился вредитель — гороховая зерновка. Горох, поврежденный вредителем, во время замачивания всплывает наверх и легко удаляется.

3. Макаронные изделия перебирать и разламывать на куски 6—8 см длиной.

По мясу. 1. Оттаивать морожсное мясо нужно в том виде, в каком оно поступаст на кухню со склада. Разрубка на куски увеличивает поверхность разрезов, благодаря чему резко повышаются потери мясного сока при оттаивании. При разрубке на малые куски они достигают 10—15% от веса мяса, тогда как убыль сока из целых четвертин говядины не превышает, как правило, 0,5%.

Оттаивать мясо необходимо в сухом, чистом, хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше +15°. Туши, полутуши и четвертины туши для оттаивания развешивать на луженых крючьях так, чтобы они не касались стен, пола и одна другой. Куски мяса меньше четвертины можно оттаивать уложенными на противни, на столы или стеллажи.

Ни в коем случае нельзя допускать оттаивания мяса в воде, в духовых шкафах, а также на горячей плите.

2. Промывать мясо следует после оттаивания, а равно и мясо охлажденное или остывшее, с одновременной зачисткой сгустков крови, клейм, загрязнений и поврежлепных мест. Мясо, как и все скоропортяшиеся продукты, должно промываться каждый раз только свежей доброкачественной водой. Лучше промывать его в проточной воде, этим достигается резкое снижение бактериальной обсемепности продукта. Использование для этой цели воды, бывшей в употреблении, воспрещается.

3. Промытое мясо перед варкой следует подвергнуть обвалке, т. е. удалить из него кости.

Поскольку в войсковых кухнях-столовых все мясо используется для приготовления одного какого-либо блюда, производить обвалку с выделением частей различного сорта нет никакой необходимости.

В войсковых кухнях обвалку целесообразно производить по схемам, приведенным на рисунках 51—54.

При обвалке передней четвертины в первую очередь отделяется нога (лопатка) *1*, из которой вырезаются кости; оставшуюся мякоть делят на три-четыре части. Затем от туши отделяют шею *2* и с позвонков снимают мякоть, которую разрезают на два-три куска.

Со спинно-грудной части снимается сплошной слой мяса *3*. Его разрезают на три продольных куска, каждый из которых делится на две-три поперечные части. Межреберное мясо вырезается в виде узких полосок.

При обвалке задней четвертины вначале отделяется поясничная часть по линии, идущей от колена к месту сочленения поясничных позвонков с крестцовой костью *1*. С нее снимается сплошной слой мякоти, который разрезается на пять кусков.

Затем из задней ноги удаляется тазовая кость. Вдоль бедренной кости делаются разрезы по слоям мякоти, отделяют внутреннюю часть задней ноги *2* и освобождают от мяса бедренную и берцовую кости. Полученную мякоть разрезают по слоям на три части: боковую *3*, наружную *4* и верхнюю *5*.

Внутренняя и верхняя части делятся на три куска каждая, а боковая и наружная части — на два куска каждая. Мясо режется на куски обязательно вдоль волокон.

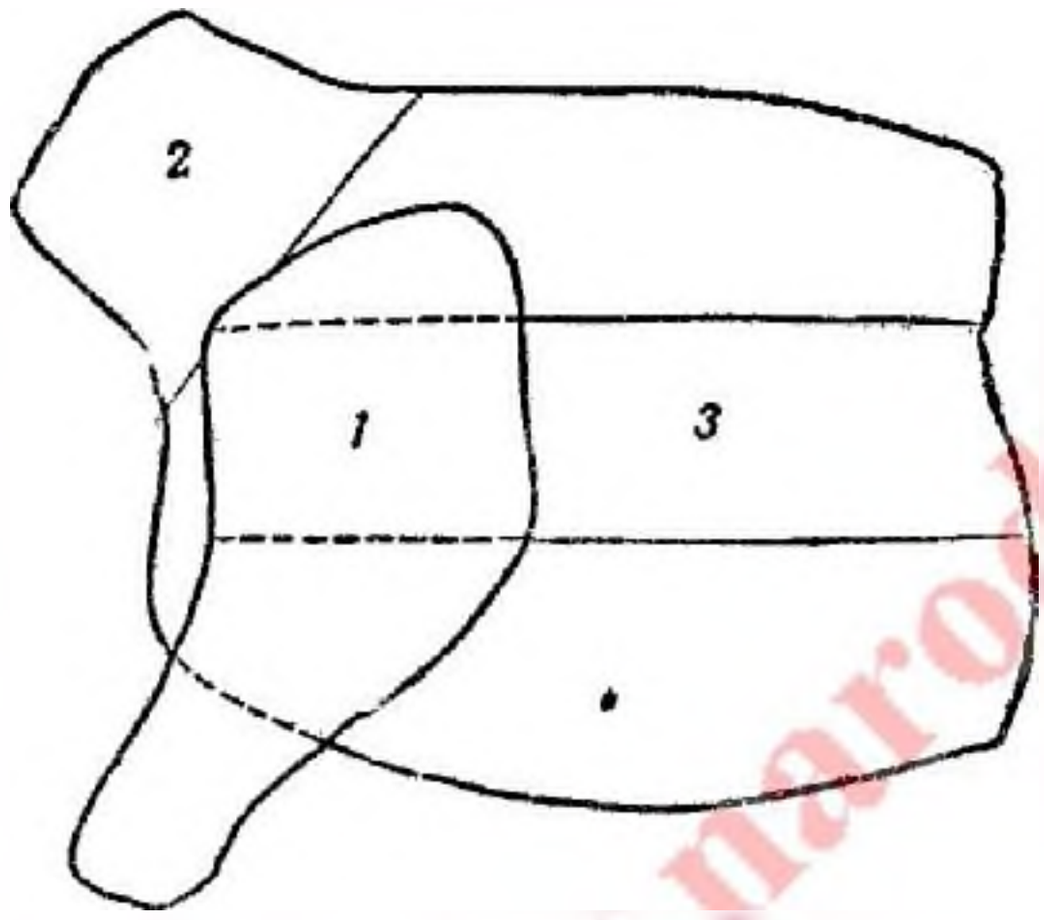


Рис 51. Схема упрощенной обвалки передней четвертины говядины

В столовых летного состава Военно-воздушных сил, а также в кухнях госпиталей и санаториев рекомендуется производить общепринятую кулинарную разрубку и обвалку говядины, с выделением отдельных частей различного сорта.

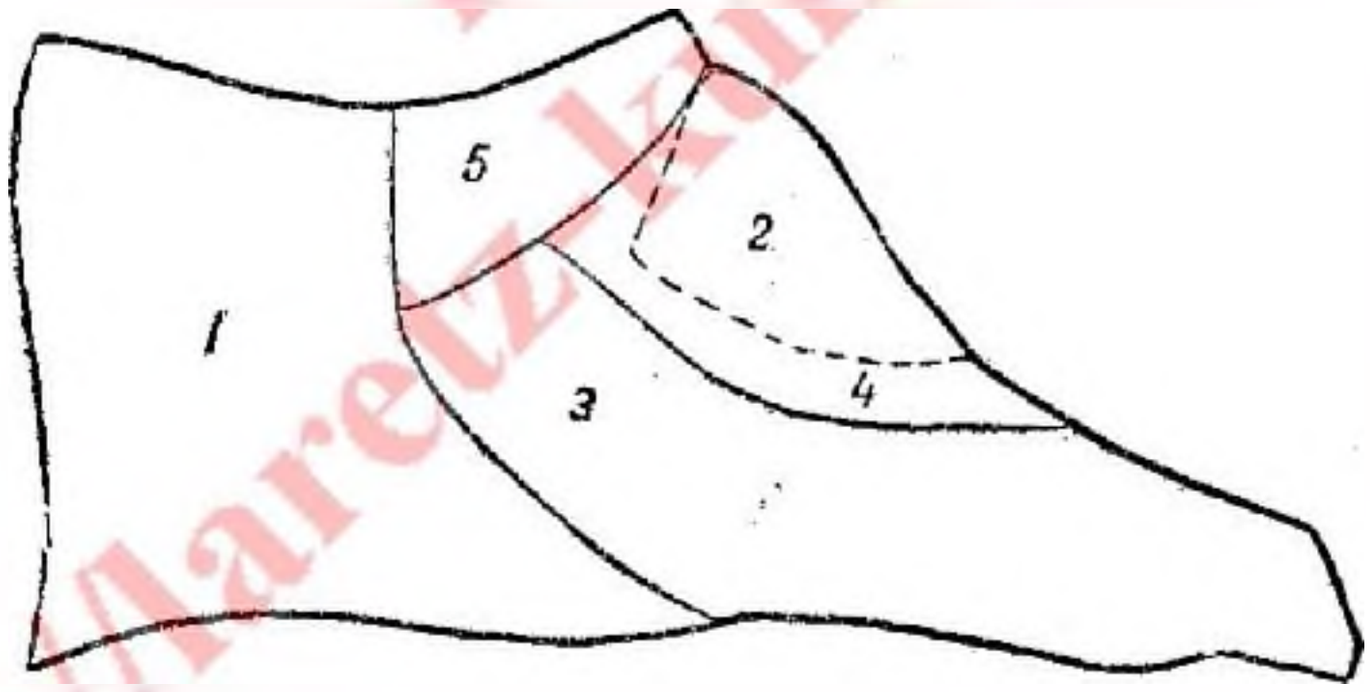


Рис. 52. Схема упрощенной обвалки задней четвертины говядины

Когда по тем или иным причинам (отсутствие условий для правильного оттаивания мороженого мяса, недостаток времени, некомплект поваров или низкая их квалификация и т. п.) производить обвалку не представляется возможным, мясо можно варить без предварительной обвалки, разрубая его на куски.

Для разрубки передней четвертины говядины от корпуса нужно отделить переднюю ногу. Ее разрубают вдоль на два отруба, каждый из которых разрубается поперек кости на два куска.

Затем отделяют шею позади последнего шейного позвонка. Шею разрубают на три поперечные части. Оставшуюся спинно-грудную часть разрубают поперек ребер на три отруба, каждый отруб разрубается вдоль ребер на три куска.

Для разрубки задней четвертины говядины поясничная часть, отделенная по линии, идущей от колена к месту сочленения поясничных позвонков с крестцовой костью, рубится поперек позвонков на два равных отруба, из которых каждый делится на три куска.

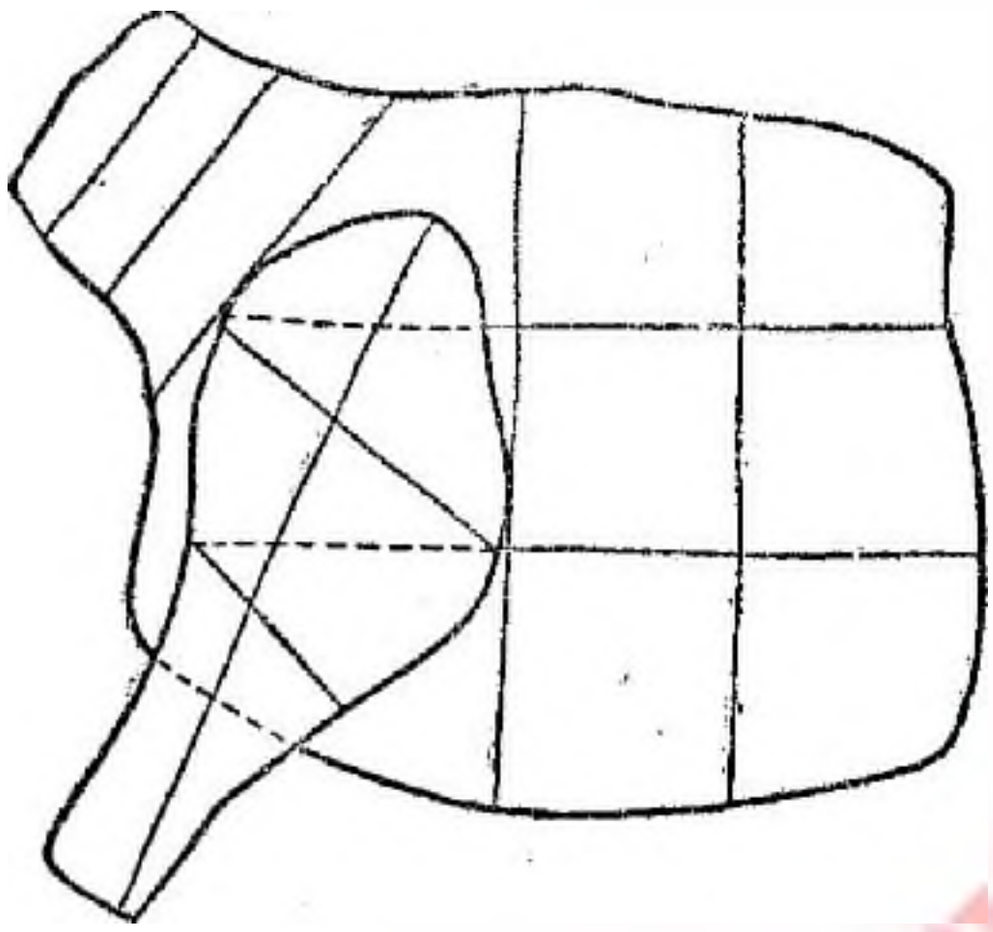


Рис. 53. Схема разрубки передней четвертины говядины

Задняя нога разрубается вдоль бедренной кости на три отруба. Каждый из них, в свою очередь, разрубается на три куска. Перед разрубкой задней части ноги рекомендуется предварительно удалить тазовую кость. Это значительно облегчает дальнейшую обработку мяса.

Приведенные схемы разрубки дают возможность обеспечить в дальнейшем нарезку порционных кусков вареного мяса поперек волокон, с наименьшим количеством крошек.

4. Баранину, свинину и телятину разрубают на следующие части: задние ноги, передние ноги, шею, грудинку и корейку (шея у свинины остается при корейке).

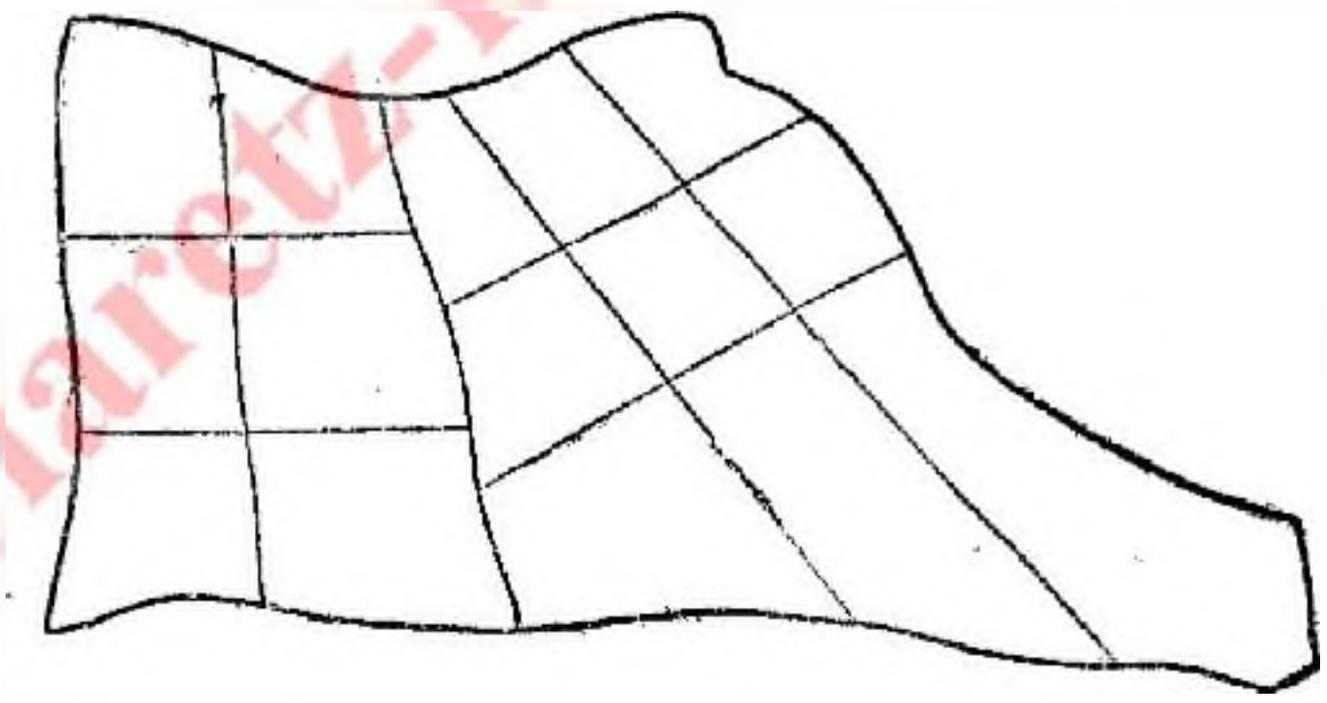


Рис. 54. Схема разрубки задней четвертины говядины

5. Мороженую ощипанную птицу (кур, гусей, уток) оттаивают в мясоразделочной на столах. После оттаивания птицу опаливают. Затем ее потрошат, промывают и заправляют «в кармашек»: ножки вкладывают в прорези кожи на брюшке, а крылышки подгибают за спинку.

6. Солонину вымачивать разрубленной на куски 1—1,5 кг в холодной воде в течение 10—12 часов. Воды брать 2 л на 1 кг соло-

шины и сменять ее каждый час. После вымочки мясо должно немедленно поступить в тепловую обработку.

Если по тем или иным причинам (недостаток времени, отсутствие необходимых количеств воды и посуды и т. п.) производить вымачивание не представляется возможным, солонину можно варить без предварительного вымачивания, нарезая мелкими кусочками весом не более 25—30 г. Норма закладки солонины в блюдо в этом случае не должна превышать 50—60 г. При поступлении солонины слабого посола (с содержанием соли до 10%) норму закладки ее можно увеличить до 80—100 г.

По рыбе. 1. Мороженую рыбу оттаивать в холодной воде (2 л воды на 1 кг рыбы).

2. Оттаянную рыбу, так же как рыбу охлажденную, очистить от чешуи и потрошить.

3. Пищевые отходы тщательно промыть и использовать: головы, хвосты, плавники для варки бульона; икру, молоку, жир с внутренностей — в первые или вторые блюда (супы, форшмаки, запеканки).

4. Соленую рыбу вымачивать очищенной от чешуи и выпотрошенной до содержания в ней соли не более 5%. Если имеется 10—12 часов времени для вымачивания, рыбу вымачивать нарезанной порционными кусками, сменяя воду через 1, 2, 3 и 6 часов, а в летнее время — через один час.

Для вымачивания рыбы всегда брать только холодную воду.

2. ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Большинство пищевых продуктов по своим органолептическим свойствам (внешнему виду, вкусу, запаху и консистенции) непригодны для употребления в сыром виде. Под действием тепловой обработки свойства их резко изменяются. Продукты приобретают приятный внешний вид, вкус и запах.

Такие продукты, как мясо, овощи, крупы, бобовые и макаронные изделия, после тепловой обработки делаются мягкими, легче разжевываются и усваиваются. Кроме указанного, значение тепловой обработки состоит в том, что она обезвреживает продукты, так как находящиеся на них микроорганизмы от действия высокой температуры погибают.

Все применяемые в кулинарной практике приемы тепловой обработки являются разновидностями двух основных—варки и жарки.

Варка — нагревание продукта в воде, бульоне, молоке с полным погружением его в жидкость при температуре 100°. Если варка производится с небольшим количеством жидкости, то такой прием называется припусканием. Припускание продукта с добавлением различных пряностей, приправ и жира или в каком-либо соусе называется тушением.

Жаренье — нагревание продукта без воды в присутствии большего или меньшего количества жира при температуре 150—170°,

обеспечивающей образование на продукте специфической корочки. Жарка мучных и крупяных изделий в духовом шкафу называется запеканием.

Приготовление бульона

Среди блюд, приготовляемых в войсковых кухнях, большой удельный вес имеют супы. Они готовятся на бульонах (мясном, рыбном, грибном) или на воде.

Для получения хорошего супа необходимо:

а) сварить бульон;

б) обработать и заложить в него установленные раскладкой продукты.

Для варки бульона из говядины используется как обваленное, так и необваленное мясо. Когда мясо варится обваленным, в котел сначала закладываются выделенные из него кости, а поверх них мясо. Кости для варки бульона рубят острым топором на куски 10—15 см, не допуская их крошения.

Заложенные в котел кости и мясо заливаются холодной водой, из расчета примерно 0,55 л для овощных супов и 0,6 л для крупяных супов на порцию при норме супа 0,7 л. Содержимое следует возможно быстрее довести до кипения при закрытой крышке котла. После закипания бульона нагревание должно быть ослаблено, и дальнейшая варка ведется при слабом кипении.

Нельзя допускать, чтобы бульон бурно кипел, так как при этом происходит частичное разложение жира, отчего качество бульона ухудшается.

Жир с поверхности бульона следует снимать несколько раз по мере его накопления. Снятый жир используется для пассерования лука и кореньев при изготовлении супа.

Мясо варится 2,5—3 часа кусками не более 1,5—2 кг. За полчаса до его готовности бульон нужно посолить. Готовое мясо вынимают из бульона, кости, если они были выделены из мяса, варят еще 2—3 часа. По окончании варки кости вынимают, а бульон используют для приготовления супа.

Кости целесообразно вываривать 6—8 часов. За этот промежуток времени из них выделяется около 8% жира (по отношению к весу сырых костей), т. е. из 40 г сырых костей, выделенных из 150 г говядины суточной нормы, можно получить около 3 г жира. Практически в условиях работы войсковых кухонь эту задачу можно решить, применяя следующие режимы варки костей:

а) Если мясо варится без предварительной обвалки, то кости, выделенные из мяса, сваренного для завтрака, повторно варят 3,5 часа в бульоне для обеда. Эти же кости вместе с костями, выделенными из мяса, сваренного для обеда, должны быть еще раз сварены на ужин в течение 3 часов.

б) Если мясо перед варкой подвергается обвалке, то кости, сваренные на завтрак в течение 3 часов, подвергаются вторичному вариванию 2—3 часа, вместе с сырыми костями, полученными

от обвалки мяса, положенного на обед. В последний раз кости варят на ужин в течение 3 часов.

В тех кухнях, где приготовление пищи производится на плите, рекомендуется вести выварку костей в наплитном котле, специально выделенном для этой цели.

Полученный бульон используют для приготовления соответствующих блюд.

Рыбный бульон варится из мелкой рыбы и рыбных отходов в течение 1,5—2 часов. Для приготовления его следует иметь специальную сетчатую корзину, изготовленную из мелкой металлической сетки, которая сможет предотвратить попадание костей в бульон. При отсутствии сетчатых корзин необходимо бульон по окончании варки процедить через сито или марлю.

Крупную рыбу целесообразно варить нарезанной порционными кусками, уложенными в сетчатую корзину в котлах или в противнях на плите. Полученный при этом бульон выливать в котел с супом, а порции выдавать отдельно к супу или ко второму блюду.

Грибной бульон готовится из сухих грибов, предварительно промытых и замоченных в течение 2 часов в холодной воде. Для варки бульона используется вода, в которой замачивались грибы. Продолжительность варки 40—50 минут.

Мясные порции. Мясо, вынутое из бульона, охлаждается и режется на порции. При этом из него удаляются кости, если они не были выделены перед варкой. Необходимо требовать от поваров строгого соблюдения санитарно-гигиенических правил при нарезании и хранении вареного мяса.

Выход порций в зависимости от вида и упитанности мяса указан в приложении 6.

В частях, дислоцированных в южных районах, в жаркое время года в особых случаях с разрешения начальника тыла округа допускается готовить мясо не порциями, а в виде крошонки. Для этой цели сырое мясо, предварительно отделенное от костей, нарезается мелкими кусочками весом 15—20 г. Кусочки мяса закладываются в холодную воду и варятся вместе с остальными продуктами, входящими в состав того или иного блюда. По окончании варки мясо из котла не вынимают, а выдают вместе с готовой пищей.

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЕРВЫХ БЛЮД

В войсковых кухнях готовятся главным образом заправочные супы. К ним относятся щи, борщ, картофельный суп, овощной суп, рассольник, супы крупяные, бобовые и мучные (из лапши, макарон, вермишели, клецок). Бобовые при приготовлении супов следует комбинировать с крупой или добавлять их в овощные супы. Из одних бобовых готовить суп не следует, так как они не обеспечивают достаточной густоты.

Продукты, предназначенные для изготовления этих супов, закладываются в кипящий бульон, одни в сыром виде, другие после предварительной тепловой обработки. Сырыми закладываются кар-

тофель, свежая капуста, крупы, бобовые, мучные изделия. Предварительной тепловой обработке подвергаются лук, коренья, томат, свекла, квашеная капуста, подболточная мука.

Лук и коренья должны перед закладкой их в бульон пассероваться, т. е. обжариваться с жиром. Для этой цели в раскладках предусматриваются жиры и используется жир, снятый при варке бульона. Когда на довольствие поступает мясо вышесредней упитанности и жира, снимаемого при варке бульона, почти хватает для пассерования овощей, то при составлении раскладки следует меньше предусматривать жира для этой цели.

Пассерование лука и кореньев преследует цель удержать входящие в их состав эфирные масла. Если заложить эти овощи в котел сырыми, то эфирные масла во время варки быстро улетучатся с водяным паром, отчего вкусовые качества супа будут пониженными. Во время пассерования эфирные масла лука и кореньев поглощаются жиром и выделяются из него при нагревании медленно. Поэтому, когда суп приготовлен с пассерованными кореньями, он получается более ароматным и вкусным.

Пассеровать необходимо и томат (пасту, пюре). Красящие вещества томата окрашивают жир, благодаря чему супы с пассерованным томатом имеют более приятный внешний вид, чем супы, при изготовлении которых томат не пассеровался.

Свеклу для борща, чтобы сохранить ее окраску, следует тушить в небольшом количестве бульона с добавлением уксуса. Вместо тушения свеклу можно сварить целыми неочищенными корнями, как для винегрета, затем очистить и нарезать. Как тушеная, так и вареная свекла закладывается в котел в конце варки борща. Цвет может быть улучшен добавлением в него свекольного настоя, приготовленного из очистков. Для этого их перебирают, тщательно быстро промывают, заливают горячей водой или бульоном, подкисленным уксусом, нагревают 10—15 минут, не доводя до кипения, и процеживают.

Квашеную капусту для щей необходимо до закладки в котел тушить до готовности около 1 часа. Закладывать ее следует после картофеля, когда он почти сварится. Если квашеную капусту закладывать раньше картофеля, то содержащаяся в ней молочная кислота будет препятствовать варке картофеля, и он останется твердым.

В качестве подболтки для заправочных супов используется пшеничная мука. В сыром виде она имеет специфические вкус и запах. Для удаления их подболточную муку необходимо спассеровать, т. е. прожарить с жиром или без жира на противне до светложелтого оттенка.

Продукты, входящие в состав того или иного супа, закладываются в бульон последовательно в соответствии с продолжительностью их разваривания. Так, например, если готовится рассольник с крупой, в кипящий бульон сначала следует заложить крупу, поскольку времени для ее варки требуется больше, чем для других продуктов. После того как крупа сварится до полуготовности, за-

кладывается картофель, бульон доводится до кипения, а затем закладываются соленые огурцы и все варится 15—20 минут. После этого кладут пассерованные лук, коренья, томат и муку, добавляют приправы (соли 5—7 г, перца 0,1 г, лаврового листа 0,05 г) и варят рассольник еще 5—10 минут до полной готовности.

Вегетарианские супы варятся на воде или на грибном бульоне. В них обязательно добавляется соевая мука. Ее закладывают за 35—40 минут до конца варки супа, одновременно с другими продуктами. Перед закладкой в котел соевую муку следует просеять, а затем развести бульоном.

Соевая мука не увеличивает вязкости бульона и часто оседает на дно в виде мелких, легко пригорающих частиц. Поэтому ее рекомендуется употреблять в супы из продуктов, содержащих крахмал (крупяные, картофельные и мучные). Жидкая часть этих супов обладает достаточной вязкостью, вследствие чего частицы соевой муки удерживаются во взвешенном состоянии.

4. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВТОРЫХ БЛЮД

Вторые блюда по раскладкам основного солдатского пайка готовятся из крупы, бобовых, мучных изделий, овощей, мяса и рыбы.

Блюда из крупы, бобовых и мучных изделий. Крупы, занимающие большое место в наборе продуктов солдатского пайка, используются для приготовления каш различной густоты — от каш до рассыпчатых.

Техника варки каш несложна. Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и варят при периодическом помешивании до загустения. В момент загустения каши в нее кладется половина нормы жиров, положенных по раскладке, и хорошо перемешивается, после чего крышка котла плотно закрывается, и каша доводится до готовности (упревает), при уменьшенном нагреве котла. При раздаче каши в бачки кладется вторая половина нормы жиров.

При приготовлении рассыпчатой гречневой каши крупу целесообразно предварительно обжарить в духовом шкафу до коричневого цвета, не давая ей подгореть. Каша из прожаренной гречневой крупы быстрее упревает и имеет лучшие вкусовые качества. При приготовлении каш с соевой мукой ее засыпают в котел раньше или одновременно с крупой.

Нормы заливки воды для приготовления каш различной густоты и соответствующие этим нормам выходы каш указаны в приложении 11.

Из крупы, кроме каш, могут быть приготовлены запеканки, котлеты и биточки.

Бобовые (горох, фасоль) для вторых блюд используются в вареном виде. Горох заправляется пассерованным луком и жиром; фасоль — маслом или томатом с добавлением пассерованного лука и перца.

Мучные изделия (макароны, лапша, вермишель) даются в отварном виде, заправленными жиром или из них готовятся запеканки.

Для летного состава Военно-воздушных сил отварные макароны можно выдавать посыпанными сыром.

Овощные блюда. Из овощей, положенных по действующим нормам довольствия, даже при самом примитивном оборудовании кухни может быть приготовлен ряд блюд: картофель отварной, картофель тушеный с овощами, картофельное пюре, картофельная запекапка с овошами, картофельные котлеты, картофель жареный, капуста тушеная.

Картофель отварной, картофельное пюре и тушеная капуста — наиболее распространенные в войсковом питании овощные блюда.

Картофельный отвар, остающийся при приготовлении этих блюд, необходимо использовать на супы.

Для приготовления пюре картофель необходимо разминать в горячем виде при помощи деревянной толкушки. Из остывшего картофеля пюре получается ненормальной, клейкой консистенции.

Для улучшения вкусовых качеств блюд из овощей, крупы, бобовых и мучных изделий, а также для рационального использования соевой муки рекомендуется готовить в вегетарианские дни овощные соусы. Основу этих соусов составляют овощи, к которым добавляются другие продукты, входящие в норму солдатского пайка. В состав основного овощного соуса входят картофель, морковь, лук, соевая мука, томат, жир и приправы.

Мясные блюда. Для солдатских кухонь из этой группы блюд наиболее доступными как по трудоемкости, так и по обеспеченности необходимым для их приготовления инвентарем и посудой являются блюда из вареного или тушеного мяса, нарезанного порционными и мелкими кусочками: говядина отварная, гуляш из говядины, плов и рагу из баранины, мясная поджарка с соусом и т. п., а также запеканки с мясом.

В кухнях, обслуживающих летный состав Военно-воздушных сил, курсантов военных училищ, и в офицерских столовых мясо можно тушить не только мелкими, но и крупными кусками и готовить таким образом блюда, в состав которых оно будет входить в виде одного порционного куска, как, например, говядина или баранина тушеная.

Для тушения берутся: из говяжьей туши — части задней ноги, заплечная часть передней ноги, поясничная и спинная части; из бараньей туши — окорок или корейка, а также передняя нога.

В этих кухнях имеются возможности и для приготовления блюд из жареного мяса, из которых наиболее простыми являются котлеты.

Котлеты мясные. Котлеты готовятся из котлетной массы. Для ее получения на 1 кг рубленого мяса добавляется: белого черствого хлеба 250 г, воды 320—350 г, соли 20 г и перца 1 г. Указанный состав котлетной массы обеспечивает нормальные вкусовые качества и достаточную сочность готовых котлет при условии правильного

их обжаривания. Кроме котлет, из котлетной массы готовят биточки, рулеты, зразы.

По нормам, где сортовой хлеб не положен на довольствие, он может быть заменен пшеничным хлебом из обойной муки.

Рыбные блюда. О приготовлении порций отварной рыбы сказано выше.

Жарят рыбу для вторых блюд: мелкую — целиком, а более крупную — нарезанной порционными кусками или в виде котлет. Котлетная масса готовится из очищенной, выпотрошенной и освобожденной от костей рыбы. На 1 кг обработанной рыбы берется 250 г черствого белого хлеба, 350—400 г воды, 20 г соли и 1 г перца. Целую мелкую рыбу и порционные куски панируют (обваливают) в муке, котлеты в сухарях. Жареная рыба отпускается с различными гарнирами, главным образом с отварным или жареным картофелем, и поливается растопленным жиром.

В столовых, обслуживающих летный состав Военно-воздушных сил, в госпиталях и офицерских столовых могут готовиться более сложные рыбные блюда, как, например, припущенная рыба под различными соусами, судак под молочным соусом с макаронами, рыба, запеченная с картофелем, рыба под сметанным соусом, солянка на сковородке с капустой и т. п.

В качестве закусок рекомендуется готовить рыбу в маринаде.

5. ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД

Для изготовления сладких блюд служат сахар, фрукты, ягоды, молоко, хлебный квас, ревень и другие продукты.

Сахар во многие блюда вводится в виде сиропа. Для получения сиропа сахар растворяют в воде при нагревании, удаляя образующуюся пену. Готовый сироп процеживается.

Фрукты и ягоды употребляются свежие, сушеные и консервированные. Используются также фруктово-ягодные продукты — экстракты, соки, пюре и т. п.

Для большинства сладких блюд плоды протираются. Перед протиранием свежие семячковые и косточковые плоды (яблоки, груши, сливы, абрикосы), за исключением вишни, подвергаются тепловой обработке: семячковые варят или пекут (яблоки), а косточковые припускают в сиропе в течение 25—30 минут. Все прочие плоды протирают сырыми. Сухие фрукты перед протиранием варятся.

Протирание производится вручную или в протирочной машине. В последнем случае из плодов предварительно удаляются косточки.

Более подробные сведения о технике приготовления отдельных блюд изложены в приложении 11.

Глава VI

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТЕ ВОЙСКОВЫХ СТОЛОВЫХ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Соблюдение санитарно-гигиенических правил в работе столовой воинской части необходимо для обеспечения высокого качества питания и предупреждения возникновения пищевых отравлений и других заболеваний. Если в войсковой кухне эти правила нарушаются, то она может стать источником массовых желудочно-кишечных заболевании.

Все острые желудочно-кишечные заболевания, вызванные употреблением недоброкачественной пищи или ядовитых веществ, относятся к пищевым отравлениям.

По характеру и причинам заболеваний пищевые отравления делятся на две основные группы:

1. Пищевые отравления бактериального происхождения.
2. Пищевые отравления небактериального происхождения.

1. ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ БАКТЕРИАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Эти отравления вызываются пищей, в которой содержатся некоторые виды бактерий или продукты их жизнедеятельности (токсины).

Большинство продуктов и главным образом готовая пища являются благоприятной средой для размножения бактерий, в том числе болезнетворных.

Особенно быстро размножаются бактерии при температуре от 25 до 37°. При температуре около 0° рост и размножение их задерживается, а при более низких температурах почти вовсе прекращается (исключение составляют некоторые виды плесеней и бактерий). Следовательно, чем ниже температура, тем дольше могут храниться продукты. При высоких температурах (свыше 70°) большинство бактерий гибнет. Поэтому нагревание продуктов до 100° является лучшим способом обезвреживания их от бактерий. Однако следует иметь в виду, что при массовом обсеменении микробами пищевых продуктов тепловая обработка их не всегда может быть эффективной. Поэтому в целях меньшего обсеменения продуктов

необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила на всем пути — от получения, хранения и обработки пищевых продуктов до потребления пищи. Не допускать обработку вареных продуктов на столах и разделочных досках, где обрабатываются сырые продукты.

Некоторые бактерии образуют споры, из которых при благоприятных условиях развиваются бактерии. Эти споры весьма стойки к воздействию высокой температуры и выдерживают нагревание до 100° и выше в течение длительного времени.

Также устойчивыми к нагреванию являются и некоторые вирусы. Медленное остывание пищи и особенно хранение ее в теплом месте могут повлечь за собой превращение спор в живые бактерии и размножение последних.

Бактерии хорошо развиваются во влажной среде. Отсутствие влаги ведет к задержке размножения и даже к гибели бактерий.

Хорошую среду для развития бактерий представляют свежее мясо, свежая рыба, молоко и ряд других продуктов, в которых содержится большое количество влаги. Эти продукты не могут сохраняться продолжительный срок без специальной обработки (замораживание, посол, копчение и т. д.).

Продукты, содержащие мало влаги (мука, крупа, сушеные овощи и т. п.), могут сохраняться длительное время даже при температуре, благоприятной для развития бактерий.

Размножению бактерий благоприятствует также отсутствие света. Солнечный свет и особенно прямые солнечные лучи для большинства бактерий являются губительными.

Ниже дается краткая характеристика отдельных видов микробов, вызывающих наиболее опасные пищевые отравления.

Бактерии ботулинуса. Эти бактерии, развиваясь в пищевых продуктах, выделяют яд (токсин), вызывающий тяжелые формы заболеваний.

Нагревание при 80° в течение 30 минут приводит к гибели живых форм бактерий и разрушению токсина.

Чрезвычайно стойки споры ботулинуса, выдерживающие длительное нагревание (до 5—6 часов) при 100°. Только при температуре 120° и нагревании в течение 10—20 минут споры погибают.

Микробы ботулинуса чаще всего развиваются и образуют токсин в колбасе, ветчине, паштетах, в рыбных продуктах (особенно в красной рыбе), в мясных, рыбных, овощных и фруктовых консервах.

Паратифозные бактерии (сальмонеллы) являются обычно причиной мясных отравлений.

Заражение мяса указанными микробами может быть прижизненным и посмертным. Прижизненное заражение считается наиболее вероятным в случаях вынужденного убоя животных, особенно когда причиной убоя является заболевание паратифозным поносом. Прижизненное заражение мяса возможно и в тех случаях, когда животное является носителем бактерий сальмонелл.

Снабжение войск мясом вынужденно убитых животных не допускается.

При заражении мяса после убоя животных наиболее благоприятной средой для развития паратифозных бактерий является котлетная масса из мяса и рыбы, а также изделия из нее.

В условиях войсковой кухни заражению сальмонеллами особенно подвержены порции мяса или рыбы, хранящиеся в теплых помещениях.

Сальмонеллы не образуют спор и не выдерживают нагревания при высокой температуре. Хорошее проваривание или прожаривание пищи предупреждает возникновение отравлений, вызываемых паратифозными бактериями.

Бактерии протеус могут представлять опасность для человека лишь при особых обстоятельствах. В случаях истощения организма человека или большого обсеменения продуктов или пищи они могут вызвать пищевые отравления. Попадание этих бактерий на пищевые продукты совершается чаще всего через загрязненные руки, инвентарь и предметы оборудования. Бактерии протеус, развиваясь в пищевых продуктах (готовой пище), часто изменяют их внешние свойства и вызывают порчу, являясь причиной гнилостного распада. Правильная тепловая обработка обычно ликвидирует первичную зараженность продукта. Особую опасность представляет заражение готовой пищи, называемое вторичным, которое может возникнуть в процессе обработки, раздачи и хранения блюд. В эту группу микробов, кроме бактерий протеус, входят также кишечная палочка и ряд других бактерий. Они только при большом скоплении в продукте способны вызвать пищевые отравления. Поэтому во избежание отравлений, вызываемых этими бактериями, необходимо готовую пищу немедленно раздать, а в тех случаях, когда хранение ее неизбежно, она должна храниться на холоде и перед раздачей обязательно подвергаться повторной тепловой обработке.

Стафилококки (гноеродные микробы). Благоприятной средой для размножения их являются продукты, содержащие большое количество белка и крахмала. Заражение продуктов стафилококками может происходить от персонала кухни и от продуктов животных (молоко и др.), имеющих гнойничковые поражения кожи. Поэтому такой персонал не должен допускаться к работе на кухне.

Стафилококки устойчивы к нагреванию. Выделяемый ими яд выдерживает кипячение около 30 минут.

2 ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ НЕБАКТЕРИАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Эти отравления могут быть вызваны:

а) солями тяжелых металлов;

б) ядовитыми продуктами;

в) вредными примесями, содержащимися в пищевых продуктах.

Отравления солями тяжелых металлов. Небольшие количества солей цинка, меди и свинца, находящиеся в пищевых продуктах в виде органических соединений, не являются вредными, а, наобо-

рот, они даже необходимы человеку. В случаях поступления боль-
ших количеств этих солей в организм могут возникнуть пищевые
отравления. Источником отравлений, как правило, бывает посуда,
в которой хранятся продукты или приготавливается пища. Это от-
носится прежде всего к посуде оцинкованной, медной нелуженой,
луженой, но с частично сошедшей полудой и луженой оловом с по-
вышенным содержанием свинца.

Следует иметь в виду, что отравления солями свинца, цинка и
меди могут быть весьма тяжелыми. Поэтому запрещается хранить
продукты и готовить пищу в медной, нелуженой или плохо лужe-
ной посуде, а также в луженой посуде, у которой содержание свин-
ца в полуде превышает 0,25%.

Оцинкованным железом разрешается обивать крышки кухонных
столов, кроме столов овощеразделочной.

Посуду из оцинкованного железа можно использовать только
для приготовления кипятка и хранения воды.

Весьма тяжелую форму отравлений вызывает также мышьяк.
Тепловая обработка не уничтожает его ядовитых свойств. Поэтому
не разрешается применять мышьяковистые препараты для уничто-
жения грызунов, мух и тараканов в кухнях и продовольственных
складах.

Отравления ядовитыми продуктами. К этой группе отравлений
относят заболевания, вызываемые применением в пищу ядовитых
грибов, картофеля с большим содержанием соланина и хлебных
злаков, перезимовавших в поле.

К ядовитым грибам относятся: бледная поганка, серый и крас-
ный мухомор, желчный гриб, сатанинский гриб, ложный серный
опенок.

Для предупреждения отравлений грибами необходимо сбор их
поручать людям, имеющим в этом деле практический опыт.

Отравления соланином картофеля могут произойти лишь в тех
случаях, когда содержание соланина в картофеле резко увеличи-
вается: некоторую опасность в смысле возможности отравлений сола-
нином представляет картофель, позеленевший вследствие длитель-
ного хранения на свету, а также проросший. Поэтому позеленевший
и проросший картофель необходимо варить только в очищенном виде.

Злаки, перезимовавшие в поле, а также продукты их перера-
ботки вызывают заболевание «септической ангиной», сходное в на-
чальной стадии с обычной ангиной. В целях предупреждения забо-
леваний «септической ангиной» не разрешается довольствие войск
крупами и мукой из перезимовавших в поле злаков.

Отравления вредными примесями бывают в результате засоре-
ния муки или крупы семенами сорных растений (куколь, горчак тур-
кестанский, плевел, белена) или грибковых паразитов (спорынья,
головня, фузариум).

Тепловая обработка несколько снижает ядовитость всех вред-
ных примесей. Действующими стандартами допускаются как пре-
дельные следующие содержания их в муке: куколь 0,1%, горчак
0,04%, спорынья 0,05% и головня 0,05%.

В целях предупреждения каких-либо вспышек желудочно-кишечных заболеваний необходимо:

а) работникам столовой строго выполнять правила личной гигиены;

б) содержать помещения столовой, оборудование, инвентарь и посуду в чистоте и порядке;

в) не употреблять недоброкачественные продукты;

г) обработку продуктов, приготовление пищи, ее раздачу и хранение производить в соответствии с установленными правилами.

3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПОВАРОВ И ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО СОСТАВА СТОЛОВОЙ И КУХНИ

К работе в столовой и кухне допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и обследование на бациллоносительство. Каждый работник столовой и кухни, соприкасаясь с посудой, пищевыми продуктами или готовой пищей, если он неопрятно содержит свое тело, одежду и руки, может быть источником распространения различных заболеваний.

Одним из решающих факторов профилактики желудочно-кишечных заболеваний является строгое выполнение правил личной гигиены всеми работниками кухни-столовой.

Правила личной гигиены содержат следующие требования:

а) Не реже одного раза в неделю мыться в бане, до работы и после нее принимать душ; белье поварам менять не реже двух раз в неделю. В случае необходимости смена белья производится чаще.

б) Перед началом работы вымыть руки мылом и щеткой.

Следует иметь в виду, что возбудители заболеваний легче всего могут попасть на продукты и в организм человека именно с загрязненных рук. На загрязненных руках количество микробов достигает сотен тысяч на 1 кв. см поверхности.

Ногти необходимо коротко стричь и удалять из-под них грязь, содержащую микробы, а часто и яйца глистов.

в) Приступая к работе, надеть чистую спецодежду, убрав волосы под колпак (женщинам — под косынку). Спецодежда, в которой производится раздача пищи, должна надеваться только на время выполнения этой работы.

г) По окончании работы или при выходе из столовой и кухни спецодежду снимать и оставлять в индивидуальных шкафчиках. Вход в производственные и подсобные помещения, а также в кладовые для хранения продуктов, разрешать только в спецодежде.

Это относится и к лицам, проверяющим питание, которые обязаны снимать шинели и головные уборы и надевать халаты или курточки.

д) Не менее двух раз в год подвергать постоянных работников столовой и кухни обследованиям на бациллоносительство (возбудителей брюшного тифа, паратифа и дизентерии) и глистоносительство.

Эти обследования помогают выявить людей, которые могут явиться источником распространения заразных заболеваний. Один раз в неделю все работники столовой и кухни должны проходить медицинский осмотр. Суточный наряд по кухне перед вступлением на дежурство также должен проходить медицинский осмотр.

в) В процессе работы соблюдать чистоту на рабочих местах. При переходе от одной работы к другой, а также после каждого случайного загрязнения, перерыва в работе или возвращения на кухню после выхода для курения, в уборную и пр., работники столовой и суточный наряд должны обязательно мыть руки. Для этой цели на каждой кухне необходимо иметь умывальник, мыло, щетку для рук и полотенце.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ КУХНИ-СТОЛОВОЙ, ОБОРУДОВАНИЯ, ИНВЕНТАРЯ И ПОСУДЫ

Войсковые столовые и кухни необходимо располагать вдали от дворовых уборных, выгребных помойных ям и мусорных ящиков, являющихся местом скопления и размножения мух. Территория вокруг столовой и кухни должна содержаться в образцовой чистоте. Рекомендуется ее покрыть асфальтом или замостить и по возможности оградить зелеными насаждениями.

Все помещения столовой и кухни должны быть просторными, светлыми, оборудованы хорошей вентиляцией и постоянно содержаться в чистоте. Более усиленное освещение необходимо иметь в варочном отделении и обеденном зале.

Потолки и стены должны быть оштукатурены и побелены, панели стен окрашиваются масляной краской на высоту не менее 1,5 м от пола или облицовываются водонепроницаемыми материалами (плитки, изразцы). Полы делаются бетонными, плиточными или деревянными. В последнем случае они должны быть плотно сбиты и покрашены масляной краской. Для быстрого удаления использованной воды полы должны иметь уклон и стоки, соединенные с канализацией.

Уборка помещений. Все помещения кухни-столовой должны постоянно содержаться в чистоте.

Уборка обеденного зала должна производиться немедленно после окончания каждого приема пищи. Перед каждым приемом пищи обеденный зал необходимо проветривать. Полы в зале моются не реже одного раза в сутки.

Помещения кухни убираются сразу же после проведения в них очередных работ.

Во время обработки продуктов и приготовления пищи следует особенно тщательно поддерживать чистоту в помещениях кухни. Это достигается своевременной уборкой рабочих мест и загрязненной тары и посуды, тщательной очисткой и промывкой горячей водой столов и разделочных досок, сбором и быстрым удалением отходов и остатков пищи. Все машины, на которых обрабатывают продукты (картофелечистки, мясорубки и др.), немедленно после окончания

работы должны тщательно очищаться от остатков продуктов, промываться, ошпариваться кипятком и просушиваться.

Следует иметь в виду, что при соприкосновении продуктов с загрязненными тарой, оборудованием, инвентарем и посудой может произойти обсеменение продуктов микробами, а это является основной причиной появления желудочно-кишечных заболеваний.

Тщательную генеральную уборку столовой и всех помещений кухни следует делать не реже одного раза в неделю. При генеральной уборке помещений обметается пыль и паутина с потолков, стен, из-за портретов, промываются панели, если они покрашены масляной краской; отодвигаются шкафы, стеллажи и столы, с них и из-под них удаляется пыль; протираются снизу крышки обеденных и рабочих столов; если деревянные крышки столов неплотные, то тщательно прочищаются пазы между досками. Кроме того, необходимо протереть стекла и вымыть рамы во всех окнах. Одновременно делается подмазка и побелка топочных очагов и плит.

Мыть посуду и инвентарь необходимо также после каждого их загрязнения. Пищеварные котлы, в которых готовилась пища, после раздачи освобождают и очищают от ее остатков. Если пища пригорела, то котлы заливают горячей водой с целью лучшего удаления пригоревших частиц. По удалению остатков пищи котлы промывают и оставляют открытыми для просушивания. Чистить луженые котлы и другую луженую посуду следует с помощью деревянных лопаточек, травяных щеточек или мочалок. Употреблять для этой цели песок, тертый кирпич и острые металлические предметы запрещается, так как они могут повредить целость полуды.

Остальная кухонная посуда и инвентарь также сначала очищаются от остатков пищи с помощью мочалок и горячей воды, а затем ополаскиваются кипятком. Особенно тщательно следует очищать пазы в местах соприкосновения металла с деревянной ручкой. В этих местах очень часто скапливается грязь, что является хорошей средой для развития микроорганизмов.

Столовая посуда, поступившая в моечную, очищается от остатков пищи и немедленно подвергается мойке. Для этой цели в моечной должна быть установлена трехсекционная ванна, в каждое отделение которой заливается вода определенной температуры. Грязная посуда сначала промывается в теплой воде (45°), затем в более нагретой (60°) и после этого обдается кипятком. В моечных ваннах вода должна часто меняться. Вымытую посуду переворачивают, сливают с нее воду и, не вытирая, кладут на стеллажи для просушивания.

Для удаления с посуды жира во вторую воду рекомендуется добавлять двухпроцентный раствор кальцинированной соды или щелок, приготовленный из древесной золы.

Ножи и вилки, освобожденные от остатков пищи, чистятся наждачной бумагой, толченым кирпичом или древесной золой. Затем приборы тщательно промывают горячей водой с содой или щелоком, ополаскивают крутым кипятком и насухо вытирают. Щетки и мо-

тали после мытья посуды очищают от остатков пищи и кипятят в двухпроцентном растворе соды или в растворе древесной золы. После этого их промывают кипятком и просушивают.

Приведенные выше правила мытья посуды могут обеспечить почти полное удаление микробов, попавших на посуду во время еды.

Меры борьбы с грызунами и насекомыми. Грызуны (крысы, мыши) портят и уничтожают пищевые продукты, загрязняют их своими выделениями и способствуют распространению возбудителей заразных болезней и пищевых отравлений.

Мухи, перелетая от столовой к местам скопления отбросов и обратно, загрязняют продукты, являясь одновременно переносчиками яиц глистов и распространителями различных возбудителей заразных заболеваний (брюшного тифа, паратифа, дизентерии, холеры и многих других).

Чтобы не допустить проникновения грызунов в помещения столовой и кухни, в нижнюю часть стен и прилегающую к стенам часть пола закладывают под штукатурку и под верхний слой пола металлические сетки.

Нижние части дверей обиваются железом, все щели в полу и вокруг труб заделывают железом или цементом с добавлением колотого стекла. Вентиляционные отверстия и каналы заделывают металлическими сетками. Рекомендуется на ножках стеллажей делать металлические козырьки на высоте 30—40 см от пола.

Для борьбы с грызунами применяют капканы, верши и другие средства уничтожения.

Применение для этой цели химических ядовитых веществ совершенно недопустимо. Некоторые химические средства (углекислый барий, негашеная известь, гипс) могут применяться только специалистами дератизаторами под наблюдением медицинского персонала части. Держать в столовых и кухнях кошек и собак для вылавливания грызунов запрещается.

Борьба с мухами должна проводиться не только в помещении столовой и кухни, но прежде всего в местах их скопления и размножения. Для этой цели необходимо устраивать непроницаемые мусорные ящики с плотно закрывающимися крышками, своевременно и полностью удалять с территории столовой и кухни отбросы и делать регулярную дезинфекцию выгребных ям, уборных и помоек.

Чтобы предупредить проникновение мух в помещения столовой и кухни, нужно с наступлением весны все открывающиеся окна и двери помещений кухни, кладовой и обеденного зала завесить металлической сеткой или марлей, непроницаемой для мух. Пищевые продукты необходимо защищать от мух сетками, марлей, сетчатыми колпаками или хранить их в закрытой таре.

Для сбора отбросов следует иметь специальные приемники или ведра с плотно закрывающимися крышками. Приемники должны тщательно очищаться три-четыре раза в день и регулярно дезинфицироваться раствором хлорной извести.

В качестве средств уничтожения мух применяют липкую бумагу, мухоловки, пиретрум и препарат ДДТ.

Наиболее эффективные результаты в борьбе с мухами дает препарат ДДТ. Эмульсия, или масляный раствор, этого препарата наносятся с помощью специальных распылителей на оконные стекла, стены и потолок. От соприкосновения с пленкой этого препарата мухи быстро погибают, так как он для них является ядовитым. Ядовитое действие препарата для мух продолжается в течение одного месяца.

Препарат ДДТ и пиретрум могут применяться только по окончании всех работ на кухне. Кухонная и столовая посуда, инвентарь, оборудование, а также котлы должны быть тщательно защищены от попадания эмульсии препарата ДДТ или порошка пиретрума. После обработки помещения посуду и инвентарь следует вымыть горячей водой, а мух смести и уничтожить. Применять препарат ДДТ и пиретрум нужно под руководством и наблюдением медицинского состава.

Чтобы предупредить появление тараканов в столовой, необходимо тщательно убирать помещения, не оставлять продукты и остатки пищи на столах, полках или в ящиках, заделывать все щели и дыры у стен, трубопроводов, в перегородках и шкафах.

При обнаружении тараканов места их скопления ошпаривают кипятком, чтобы уничтожить этих насекомых и их яички.

5 САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУЛИНАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМУ ПРОЦЕССУ

Высококачественная здоровая пища, т. е. пища, не загрязненная микроорганизмами или вредными химическими и посторонними примесями, может быть приготовлена только из вполне доброкачественных продуктов, при условии соблюдения работниками столовой санитарно-гигиенических требований.

Санитарно-гигиенические требования к кулинарно-технологическому процессу состоят из:

— санитарных требований к первичной обработке продуктов;
— санитарных требований к тепловой обработке продуктов;
— санитарных требований к раздаче готовой пищи и ее хранению.

Санитарные требования к первичной обработке продуктов сводятся к тому, чтобы предупредить загрязнение или обсеменение микробами сырья в процессе его переборки, очистки, промывки, нарезки и приготовления полуфабрикатов.

Для выполнения этих требований необходимо:

Скоропортящиеся продукты, поступившие на кухню, подвергать немедленной обработке.

Обработку мяса, рыбы и овощей производить на специальных столах с применением разделочных досок.

Доски, предназначенные для обработки указанных продуктов, должны быть помечены специальными обозначениями (маркиро-

ваны): СМ — сырое мясо; ВМ — вареное мясо; СР — свежая рыба; ВР — вареная рыба; О — овощи.

Котлетную массу из мяса или рыбы готовить отдельно для каждой смены довольствующихся. Приготовлять блюда из котлетной массы в летнее время, если на кухне отсутствуют холодильные установки, не разрешается.

Санитарные требования к тепловой обработке. Часто причиной пищевых отравлений являются несвоевременное или недостаточное проваривание или прожаривание продуктов. Поэтому тепловую обработку продуктов необходимо производить сразу же после первичной обработки. Большое значение имеют также способ и продолжительность тепловой обработки. Так, например, мясо кусками весом 1,5—2 кг должно вариться не менее 2—3 часов, котлеты мясные или рыбные нужно сначала хорошо обжарить на плите, а затем дожарить в духовом шкафу. Кроме того, блюда из котлетной массы, а также порции рыбы необходимо подвергать тепловой обработке непосредственно перед выдачей их довольствующимся.

Санитарные требования к раздаче готовой пищи и ее хранению. Вареное мясо, вынутое из котла, следует немедленно охладить. Для этой цели в летнее время должны использоваться ледники или холодильные шкафы, а в зимнее время — холодные помещения.

Хранить готовую пищу на кухне категорически запрещается.

Порции мяса перед раздачей заливать бульоном и кипятить в течение 15 минут. Крошки мяса, образовавшиеся при резке порций, закладывать в котел с первым блюдом, где подвергнуть кратковременному кипячению. Пищу для «расхода» отбирать из общего котла в отдельную посуду за 15—30 минут до начала общей раздачи. «Расход» пищи хранить в холодном помещении или холодильном шкафу не свыше 4 часов.

Перед выдачей «расхода» жидкие блюда обязательно подвергать кипячению в продолжение 15 минут, а вторые блюда проваривать или прожаривать.

В том случае, если хранятся порции вареного мяса, то их закладывают в супы и также кипятят 15 минут.

Немедленно выдавать разогретую пищу, не оставляя ее для дальнейшего хранения.

«Расход», не востребованный после 4 часов хранения, использовать по указанию медицинского состава части.

Куски или порции вареного мяса, а также порции рыбы предохранять от мух с помощью марлевых или сетчатых колпаков.

Санитарные требования к воде. Все столовые необходимо обеспечивать доброкачественной питьевой водой. Вода для питья не должна содержать ядовитых веществ и болезнетворных микробов. Она должна быть прозрачной, бесцветной и не иметь запаха и неприятного вкуса. Этим требованиям, как правило, отвечает вода, получаемая из водопроводной сети.

В известных условиях расквартирования воинских частей может возникнуть потребность пользования водой из колодцев или открытых водоемов (реки, озера). В этих случаях места забора воды

нужно выбирать только после санитарно-гигиенического обследования местности и лабораторных исследований воды.

Воду из рек и ручьев необходимо забирать в наиболее чистом, достаточно глубоком месте, выше каких-либо источников загрязнения. Места забора воды обозначаются специальными знаками и располагаются в следующем порядке (по течению рек):

а) для питья и приготовления пищи;
б) для купанья людей;
в) для водопоя и купанья лошадей;
г) для стирки белья;
д) для мытья машин.

Вокруг мест забора воды создается зона санитарной охраны радиусом 50—100 м, в которой запрещается устройство отхожих мест, мусорных ям, свалок и т. п.

Колодцы следует располагать в местах, удобных для подхода и подъезда, на расстоянии не менее 50 м от жилых помещений и возможных источников загрязнения грунтовых вод (уборных, помойных и выгребных ям, свалок, мусора или навоза, кладбищ, скотомогильников и т. п.) и обязательно выше по склону местности. Дно колодца должно быть засыпано чистым песком или гравием, а над срубом устраивается навес. При плохой подаче воды или при загрязнении колодца его необходимо тщательно прочистить.

Если в качестве источника питьевой воды используется родник, то он должен быть оборудован простейшим срубом, закрытым сверху. На дно сруба укладывается слой гальки или песка. Забор воды производится через сливную трубу.

В некоторых случаях вода, получаемая из источников, может быть горько-соленой. Для придания ей питьевых качеств необходимо производить ее опреснение с помощью специальных аппаратов (дистилляторов) или путем вымораживания.

Забирать воду нужно специально выделенными для этой цели ведром или бадьей. Рекомендуется также применять насосы, имеющие на конце шланга сетки. Перевозить воду следует в чистых цистернах или деревянных бочках с крышками.

Для хранения воды на кухнях необходимо иметь специальные чаны или бочки с плотно закрывающимися крышками.

Все водоисточники, территория вокруг них и средства для забора, перевозки и хранения воды должны находиться под постоянным надзором медицинской службы. Охрана водоисточников, если таковая необходима, устанавливается распоряжением командира (начальника) части.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

(в миллиграммах)

№ по пор.	Наименование продуктов	Содержится в 100 г продукты				
		A	B_1	B_2	C	PP
	Хлеб, мука и крупа					
1	Хлеб ржаной черный	—	0,15	0,07	—	0,9
2	Хлеб пшеничный белый	—	0,07	0,05	—	1,2
3	Мука ржаная простая	—	0,22	0,14	—	1,3
4	Мука пшеничная белая	—	0,11	0,07	—	1,7
5	Мука соевая	—	0,13	—	—	4,8
6	Крупа гречневая	—	0,50	—	—	—
7	Крупа ячневая	—	0,20	0,15	—	2,5
8	Крупа овсяная	—	0,30	0,05	—	1,0
9	Горох	—	—	0,09	—	1,0
10	Чечевица, бобы	—	0,16	0,05	—	—
	Мясные и рыбные продукты					
11	Говядина	0,03	0,15	0,17	1,2	3,7
12	Баранина	—	0,13	0,12	—	—
13	Свинина	0,04	0,34	0,20	1,3	3,0
14	Телятина	—	0,14	0,23	1,3	—
15	Печень	28,0	0,37	1,61	31,6	15,3
16	Почки	0,17	0,47	1,50	10,2	12,1
17	Сердце	—	0,60	0,83	4,0	4,4
18	Легкое	—	0,18	0,67	—	3,8
19	Язык	—	0,27	—	—	12,2
20	Ветчина	—	0,52	0,30	—	—
21	Сало-шпиг	—	0,35	0,09	—	—
22	Куры	—	0,16	0,16	—	6,9
23	Судак	0,06	—	0,03	0,6	—
24	Сазан	0,20	0,09	0,02	0,5	—
25	Сельдь	0,04	0,02	0,17	—	1,6
26	Треска	—	0,06	0,09	—	1,1
27	Лосось	0,01	0,06	—	—	5,6
28	Окунь	—	—	0,04	0,7	—
29	Икра плюсная	0,25	—	—	—	—
	Молочные продукты и яйца					
30	Молоко коровье свежее	0,12	0,05	0,17	1,0	0,5
31	Молоко сгущенное	0,25	0,10	—	—	15,0
32	Молоко сухое	0,60	0,25	—	—	2,5
33	Сливки, сметана	0,60	0,05	—	—	—
34	Масло коровье (сливочное и топленое)	1,20	—	—	—	—
35	Сыр	0,90	0,03	0,36	—	—
36	Яйца (1 штука)	1,30	0,07	0,16	—	3,1

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов	Содержится в 100 г продукта				
		A	B_1	B_2	C	PP
	Овощи, грибы и бахчевые					
37	Картофель	0,02	0,07	0,04	7,5	1,0
38	Капуста свежая	0,02	0,14	0,07	25,5	0,3
39	Капуста квашеная с рассолом	0,02	0,02	0,07	20,0	0,3
40	Капуста квашеная лежалая без рассола	0,02	0,02	0,02	—	0,3
41	Морковь красная	7,65	0,10	0,07	4,2	0,4
42	Свекла	0,01	0,12	0,08	8,5	—
43	Лук репчатый	0,02	0,07	0,01	8,5	—
44	Огурцы	0,06	0,06	—	4,0	—
45	Помидоры красные	1,70	0,07	0,04	34,0	0,4
46	Баклажаны	0,01	—	—	12,7	—
47	Кабачки	—	—	—	10,0	—
48	Репа	0,07	0,06	—	15,0	—
49	Брюква	—	0,05	0,20	24,0	—
50	Редиска	—	0,06	0,01	15,0	—
51	Салат	0,01	0,14	0,07	7,5	—
52	Шпинат	4,0	0,10	0,18	40,0	1,3
53	Щавель	6,0	0,10	0,18	45,0	5,8
54	Грибы свежие	—	0,04	—	4,0	—
55	Томат-паста	1,0	0,06	0,04	30,0	0,4
56	Тыква	0,14	0,03	0,02	5,6	—
57	Дыня	—	0,03	0,03	13,0	—
58	Арбуз	0,60	0,02	—	4,2	—
	Фрукты и ягоды					
59	Яблоки свежие	0,09	0,04	0,04	6,3	0,5
60	Груши свежие	0,01	0,05	0,09	3,6	—
61	Сливы свежие	0,08	—	0,04	4,2	—
62	Чернослив сушеный	2,2	0,02	—	4,2	—
63	Абрикосы свежие	1,7	—	0,01	6,0	—
64	Абрикосы сушеные	5,0	0,04	0,06	—	—
65	Персики свежие	0,45	0,04	0,06	9,0	—
66	Вишня свежая	0,24	—	—	12,0	—
67	Виноград свежий	0,02	—	0,01	2,8	—
68	Изюм	0,10	0,15	0,10	—	—
69	Клюква	—	—	—	10,0	—
70	Крыжовник	0,10	—	—	50,0	—
71	Брусника	0,09	—	—	13,0	—
72	Черника	0,70	—	—	5,0	—
73	Смородина красная	—	0,07	—	28,0	—
74	Смородина черная	0,70	0,06	—	300,0	—
75	Малина	0,25	0,07	—	25,0	—
76	Земляника	0,05	—	—	27,0	—
77	Апельсины	0,22	0,06	0,03	30,0	—
78	Лимоны	0,30	0,05	—	30,0	—
79	Мандарины	0,45	0,06	—	22,5	—
	Разное					
80	Дрожжи хлебопекарные сухие	—	2,0	4,0	—	40,0
81	Шиповник сушеный	5,0	—	0,01	300,0	—
82	Хвоя сосны и ели	5,0	—	—	70,0	—

Приложение 2

ПОКАЗАТЕЛИ СОХРАННОСТИ ВИТАМИНА С ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ (В ПРОЦЕНТАХ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ СОДЕРЖАНИЮ ЕГО В СЫРЫХ ПРОДУКТАХ)

№ по порядку	Наименование блюд	Процент сохранности
1	Щи из кислой капусты (варка 1 час)	50
2	Щи, простоявшие на горячей плите 3 часа	20
3	Щи, простоявшие на горячей плите 6 часов	10
4	Картофельный суп (непосредственно после его изготовления)	50
5	Картофельный суп, простоявший на горячей плите 3 часа	30
6	Картофельный суп, простоявший на горячей плите 6 часов	Следы
7	Супы из ботвы и дикорастущей зелени	50
8	Капуста вареная с отваром (варка 1 час)	50
9	Капуста тушеная	15
10	Картофельное пюре	20
11	Картофель, жареный сырым, мелко нарезанный . . .	35
12	Картофель вареный очищенный (варка 25—30 минут)	60
13	Картофель вареный в кожуре (варка 25—30 минут)	75
14	Картофель сырой очищенный (целые клубни), пролежавший в воде 24 часа при комнатной температуре	80
15	Морковь отварная	40

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В ПИТАНИИ ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНИ И БОТВЫ ОГОРОДНЫХ РАСТЕНИЙ

I. ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ

Дикорастущая зелень и ботва огородных растений содержат витамины и полезные для человеческого организма соли (железо, фосфор, кальций и др.). Применение в пищу дикорастущей зелени позволяет разнообразить питание при отсутствии или недостатке овощей.

В пищу могут быть использованы следующие наиболее известные растения:

1. **Борщевик** — высокая трава с толстым бороздчатым стеблем (рис. 55). Листья используются для борщей, супов и салатов. Время сбора — весна, лето.

2. **Кислица** — небольшое растение с тройчатыми сердцевидными листьями и белыми или розовыми цветами (рис. 56). Растет преимущественно в хвойных лесах. Используется для приготовления щей, супов и салатов в смеси с другими растениями. Время сбора — с весны до осени.

Рис. 55. Борщевик

Рис. 56. Кислица

3. **Кипрей (иван-чай)** — трава с ланцетовидными листьями и лилово-красными цветами (рис. 57). Широко распространен по лесным вырубкам и другим местам. Молодые листья используются для приготовления супов и салатов. Время сбора — весна, лето.

4. **Клевер красный и белый** — растет в диком состоянии и в посевах в северной и средней части Советского Союза. Листья клевера используются для заправки супов и приготовления настоек. Время сбора — с ранней весны до осени.

5. **Крапива двудомная** — трава, покрытая жгучими волосками и пушком. Используются только молодые листья и побеги для приготовления щей и супов. Время сбора — весна, лето.

6. **Лебеда белая** — беловато-мучнистая трава, сорняк. В пищу пригодна лебеда, имеющая тусклые листья, покрытые белым мучнистым налетом (рис. 58). Листья и молодые стебли белой лебеды употребляются для супов и салатов.

Рис. 57. Кипрей (иван-чай)

Рис. 58. Лебеда (марь белая)

Рис. 59. Лук-черемша (медвежий)

Рис. 60. Лук угловатый

Рис. 61. Птичья гречиха, спорыш

Рис. 62. Сныть

Рис. 63. Сурепка

Рис. 64. Тростник

При приготовлении супов и других блюд лебеду следует предварительно обварить крутым кипятком и воду слить для удаления горечи. Время сбора — весна, лето.

7. Липа — листья применяются для приготовления настоев. Время сбора — с весны до осени.

8. Лук дикий — наиболее ценными и распространенными видами являются: лук-черемша (рис. 59), лук угловатый (рис. 60), лук круглый. Лук применяется для горячих блюд и пассерованном виде. Время сбора — весна.

9. Люцерна — посевы люцерны широко распространены в южной и юго-восточной частях Советского Союза. Встречается в диком состоянии по лугам. Молодые листочки и побеги применяются для приготовления салатов и супов. Время сбора — с ранней весны до поздней осени.

10. Одуванчик — широко распространенный сорняк. Листья и стебель содержат млечный сок. Молодые листья идут для приготовления салатов. Время сбора — с ранней весны.

11. Подорожник — трава с прикорневыми листьями. Растет повсеместно. Молодые листья используются для супов. Время сбора — весна, лето.

12. Птичья гречиха, спорыш — растет по дорогам и около домов (рис. 61). Листья и молодые стебли используются для супов. Время сбора — весна, лето.

13. Сныть — высокая трава; нижние и средние листья тройчатые с остропильчатыми краями (рис. 62). Растет повсеместно. Молодые листья и черешки используются для приготовления супов, щей и салатов. Время сбора — весна, лето.

14. Сурепка — широко распространенный сорняк (рис. 63). Листья нижние лировидные, верхние цельные. Цветы яркожелтые. Молодые листья используются для супов и салатов. Время сбора — весна.

15. Тростник — высокая трава, растет по берегам рек, озер и болот (рис. 64). Листья используются для приготовления настоев. Время сбора — весна.

16. Щавель кислый — трава с кислыми на вкус листьями. Используются в пищу молодые листья для зеленых щей, салатов и пюре. Время сбора — весна, лето.

17. Ботва огородных растений — свеклы, моркови, репы, редиса, тыквы, кабачков, хрена. Используется для приготовления салатов и супов.

18. **Береза** — используются листья для витаминизации супов и приготовления витаминных настоев. Время сбора с ранней весны до осени.

II. СБОР ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНИ

Перед сбором дикорастущих должна быть проведена предварительная разведка площадей, где предполагается организация заготовок. На основании полученных данных устанавливают и отводят войсковым частям отдельные участки. Для разведки площадей и инструктировании сборщиков должны привлекаться следущие люди, знакомые с растениями.

При сборе зелени необходимо руководствоваться следующими основными правилами:

а) Для сбора зелени должны быть подготовлены корзины, коробы и в крайнем случае чистые мешки.

б) Не собирать вялые, пожелтевшие, загнившие и заплесневевшие растения; собирать лишь те части растения, которые представляют пищевую ценность, например листья крапивы, листья и молодые черешки борщевика, люцерны и т. д.

в) Собранная зелень для перевозки укладывается в решета, корзины и ящики-клетки емкостью не более 15 кг.

Упаковка в таре должна быть рыхлой в уровень с краями тары. Необходимо следить за проветриванием зеленой массы, не допуская ее самосогревания.

г) Собранную зелень немедленно доставляют на кухню, перебирают, удаляют негодные экземпляры и случайно попавшие несъедобные растения и складывают в корзины. Зелень допускается хранить не более 8—12 часов в прохладном затемненном месте.

III. ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ЗЕЛЕНИ

Зелень дикорастущих, в зависимости от вида, используется для приготовления первых, вторых блюд и витаминных настоев.

При кулинарной обработке зелени в целях максимального сохранения витаминов необходимо строго учитывать следующее:

1. Промывать и измельчать зелень только перед закладкой в котел, не допуская ее хранения в нарубленном состоянии. Салаты приготовлять перед раздачей.

2. Нарезанную зелень закладывать без задержки небольшими порциями в кипящий бульон, чтобы не приостанавливалось кипение. Во избежание потерь витамина С варить зелень нужно в хорошо луженых или чугунных котлах при закрытой крышке и наблюдать, чтобы зелень была покрыта бульоном.

Варить не более 10—20 минут.

Грубая зелень (сныть, борщевик, подорожник) требует более длительной варки — до 1,5 часа.

3. При длительном хранении готовой пищи витамин С разрушается, поэтому готовую пищу надо раздавать немедленно, не допуская задержки.

При хранении пищи в течение 2 часов разрушается до 50% витамина С.

IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНИ В ПИЩУ

Дикорастущая зелень и ботва огородных растений применяются в весенне-летний период, когда свежие овощи полностью или частично заменяются сушеными овощами, крупами или макаронными изделиями. В таких случаях для восполнения недостатка витаминов А и С в суточном рационе необходимо добавлять ее для витаминизации первых и вторых блюд. Кроме того, в целях разнообразия питания можно готовить из дикорастущей зелени и ботвы огородных растений зеленые щи.

Витаминизация супов. Для витаминизации супов следует употреблять только свежие листья следующих растений: сныти, птичьей гречихи, кислицы, щавеля, клевера, люцерны, лебеды, молодой крапивы, кипрея, березы, липы или ботвы огородных растений. Листья тщательно перебирают, промывают холодной водой, затем мелко шинкуют или рубят и закладывают мелкими порциями в кипящий суп за 10—20 минут до окончания варки. На одну порцию супа следует брать 15—20 г зелени. Для лучшего сохранения витаминов нежной зелени перед закладкой в котел ее смешивают с мучной пассеровкой.

Зеленые щи из дикорастущей зелени. В кипящий бульон (мясной или рыбный) закладывают сушеный картофель и варит 30—40 минут, затем добавляют небольшими порциями хорошо промытую, мелко нарубленную зелень (щавель, кислицу, молодую крапиву, кипрей, сныть и др.) и за 5—10 минут до конца варки добавляют пассерованную муку, специи, соль. Для зеленых щей на порцию следует брать 200 г зелени, из них 100—150 г щавеля или кислицы и 50—100 г другой зелени.

Заправка каш. Для витаминизации (заправки) каш перебранную, хорошо промытую и мелко нарубленную зелень закладывают в загустевшую кашу, тщательно перемешивают и доваривают. На порцию каши берут 15—20 г зелени.

Салаты из зелени. При приготовлении салатов надо подобрать такой состав зелени и продуктов, чтобы приготовленное блюдо имело приятный вкус. Например, листья сныти, борщевика, одуванчика 80—100 г, кислицы или щавеля 30—40 г, картофеля 100—150 г, масла растительного 8—10 г. Соль, уксус, горчица добавляются по вкусу.

Зелень должна быть предварительно тщательно перебрана и хорошо промыта. Хранить готовые салаты — не более 1,5—2 часа (на холоду).

V. ПРИГОТОВЛЕНИЕ С-ВИТАМИННЫХ НАСТОЕВ

Для приготовления С-витаминных настоев весной и летом можно использовать листья березы, липы, тростника. Используются только листья зеленые, свежие. Листья собирают вместе с ветками или стеблями. Затем листья отде-

няют от веток и промывают холодной, годной для питья водой. В случае использования хлорированной воды последнюю надо предварительно прокипятить для удаления хлора.

Промытые водой листья быстро измельчают на мелкие части (ножом, топором, сечкой и т. д.). Измельченные листья немедленно заливают крутым кипятком (95—98°) из расчета 4 л воды на 1 кг листьев. Вода предварительно подкисляется уксусной или другой пищевой кислотой (на 1 л воды берут 3 г или 3 см³ кислоты). Листья, залитые кипятком, оставляют стоять в течение 1 часа в наполненной доверху и плотно закрытой деревянной посуде.

Полученный настой процеживают через марлю с ватной прокладкой или через какую-либо плотную ткань.

Полстакана (100 г) приготовленного таким образом настоя содержит от 20 до 40 мг и более витамина С.

В качестве профилактической дозы достаточно употреблять стакан этого настоя.

Хранить настой следует в холодном месте в плотно закупоренных бутылях не более одних суток.

Хвойные настои

Настои из хвои приготовляют преимущественно зимой. Летом, когда хвоя беднее витамином С, чем зимой, для приготовления настоев следует применять листья березы, липы или тростника.

Для настоев может быть использована хвоя любых пород (сосны, ели, пихты, кедра), засыхающая и желтеющая хвоя не употребляется.

В зимнее время года собирают хорошо опушенные крупные ветки (лапки) и хранят их на морозе уложенными штабелями любых размеров под снегом или в холодных сараях в течение 2—3 месяцев.

В конце зимнего периода (февраль — март) во избежание потери витамина С хвойные лапки складывают в закрытом сарае или под навесом штабелями высотой до 1,5 м на настил из сучьев или теса. Штабеля покрывают толстым (до 0,5 м) слоем снега, а поверх снега — слоем опилок или соломы для предохранения от быстрого таяния снега.

Настои можно готовить из рубленых или целых игол, в зависимости от этого применяется либо холодный, либо горячий способ экстракции.

Для приготовления настоя иглы хвои обрывают или срезают с веток и тщательно промывают холодной водой, сначала сырой, а потом кипяченой.

Промытые иглы измельчают на доске ножом, сечкой, топором или в деревянном корыте острой лопатой или сечкой на мелкие кусочки.

Вместо измельчения хвою можно дробить (раздавливать) деревянным или железным молотком или обухом топора на доске, чтобы по возможности полнее вскрыть клетки тканн.

Измельченную хвою немедленно переносят в деревянную бочку с охлажденной кипяченой водой. Воды берут в трех или четырехкратном количестве по отношению к весу взятой хвои.

Хвою настаивают 2—3 часа при периодическом помешивании деревянной лопаточкой или палкой, затем настой отцеживают через марлю, сложенную в несколько рядов, или полотно.

Для большего выхода витамина С и сохранения его высокой стойкости, а также для улучшения вкусовых качеств настоя желательно перед настаиванием воду подкислить кислотой уксусной или другой пищевой кислотой (соляной, лимонной, виннокаменной) по вкусу. С этой же целью рекомендуется готовый настой смешивать с клюквенным морсом, квасом, холодным чаем, а также капустным рассолом.

Употреблять настой в количестве до 1 стакана в день на человека в 2—3 приема.

Для приготовления настоя на 100 человек берут 5 кг хвои и 15 л кипяченой воды.

Приготовление настоя из целых хвойных игол

Целые иглы сосны, ели или кедра промывают и опускают небольшими порциями в крутой кипяток, взятый в пятикратном количестве, по отношению к весу хвои. При опускании игол кипение не должно прекращаться и иглы должны быть покрыты водой. Кипятят при закрытой крышке в течение 20 минут иглы сосны и ели и в течение 30—40 минут иглы кедра. Затем настой отцеживают и фильтруют или отстаивают.

Теплые настои неприятны на вкус, поэтому их следует употреблять остывшими.

Раз использованные иглы можно использовать вторично: слив первый настой, иглы заливают пятикратным количеством кипятка и кипятят 40 минут.

Процеженный, профильтрованный, охлажденный и сдобренный настой употребляют в количестве 1 стакана на человека в день.

Хранят настой не более 2 суток.

Для сдабривания витаминных настоев рекомендуется их подкислять уксусной кислотой (до концентрации 0,1%) и добавлять сахар. Можно также разбавлять настои квасом, морсом или рассолом.

Приготовление хвойного настоя сбраживанием

Хвойные иглы тщательно промывают в чистой холодной воде питьевого качества и после этого измельчают машинным способом (на волчке, мясорубке, вальцах, соломорезке и т. п.) или ручным способом (рубка топором, ножом, дробление деревянным молотком на каменных, бетонных или деревянных досках). Измельчение хвои должно быть тщательным — при рубке длина кусочков не должна быть более 0,5 см; при дроблении надо добиваться того, чтобы темно-зеленая масса игл приняла светлозеленый цвет.

Измельченную хвою сразу же, не допуская ее хранения, заливают четырехкратным количеством подогретой кипяченой воды, в которой предварительно разведено 1% жидких хлебных дрожжей или 0,5% кислого ржаного теста (на 1 л воды 5 г теста). Желательно добавление поваренной соли 0,25—0,3% от веса воды, что повышает выход витамина и его стойкость.

Воду подогревают так, чтобы после заливки хвои температура смеси установилась около 30° (наилучшие условия для брожения). Обычно достаточно подогреть воду до 40° (немного теплее парного молока); подогревать выше 45° не следует, так как можно погубить закваску.

Залитая хвоя должна перебродить. Для этого важно, чтобы температура смеси не спускалась ниже 20°. С этой целью бочки с залитой хвоей ставятся в теплое место или тщательно укрываются, или температура помещения поддерживается не ниже 15°, а бочки или чаны плотно накрываются деревянными крышками.

Чем больше объем посуды, в которой происходит брожение, тем скорее заканчивается экстракция, сбраживание и обезгоречивание.

В посуде емкостью 2—5 л процесс заканчивается через 3—4 дня, а в бочках на 100—200 л — через 2—3 дня.

Когда горечь исчезнет или будет незначительной, экстракт готов. Он сливается, а хвоя вновь заливается четырехкратным количеством подогретой кипяченой воды. В воду переходят остатки витамина С, через 2 часа воду сливают, подогревают (если надо), добавляют закваску и заливают ею свежую порцию хвои, обработанную же хвою выбрасывают.

Слитый с хвои готовый экстракт отстаивается в течение 1 часа и затем фильтруется через холст. Если отстаивание производить 6 часов, можно обойтись и без фильтрования и лишь сливать осторожно осветленный раствор с осадка.

Полученный экстракт имеет вкус кислого кваса, горечь совсем не чувствуется или она незначительна. Он употребляется в качестве напитка без всякого сдабривания.

Экстракты, полученные с добавлением поваренной соли, имеют солоновато-кислый вкус и напоминают огуречный рассол.

Напитки, полученные по способу сбраживания, богаты витамином С. В зависимости от качества хвои в одном стакане напитка содержится 3 дозы. Это количество и рекомендуется употреблять.

Витамин С в напитках, полученных по способу сбраживания, весьма устойчив. При хранении напитков при комнатной температуре он не разрушается в течение 5—7 дней. Если напиток желательно хранить свыше 5 дней, его следует стерилизовать путем нагревания до 90°. Нагретый напиток в горячем виде разливают в бутылки и быстро охлаждают. В таком виде напиток может храниться до 1 месяца.

Содержание провитамина А (каротина) и витамина С (аскорбиновой кислоты) в зелени дикорастущих и ботве огородных растений

№ по пор.	Наименование растений	В 100 г содержится, мг		
		провитамин А (каротин)	Витамин С	
			летом	осенью
1	Береза	—	174—192	—
2	Борщевик	—	135—166	98—136
3	Кислица	10	93,5	122—141
4	Кипрей (иван-чай)	—	185	—
5	Клевер красный	—	116	213—262
6	Клевер белый	—	106	—
7	Крапива двудомная	14	130	106—330
8	Лебеда белая	10	72—93	87—205
9	Липа	—	200—300	—
10	Лук (черемша) дикий	—	60—150	—
11	Люцерна	20—40	170—200	—
12	Одуванчик	5—9	50—70	—
13	Подорожник	—	35—44	—
14	Птичья гречиха (спорыш)	—	70—85	57—85
15	Сныть	—	39—44	65—109
16	Сурепка	—	250—260	—
17	Тростник	—	189—232	—
18	Щавель кислый	5	40—50	—
19	Ботва огородных растений:			
	хрена	—	200—300	—
	кабачков	—	100	—
	моркови	6—10	75—85	—
	тыквы	—	75—85	—
	свеклы (столовой)	7,5	20	—
20	Хвоя	5	100—150	200

http://laretz-kulinarny.narod.ru

Приложение 4

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

(в миллиграммах)

№ по пор.	Наименование продуктов	В 100 г продукта содержится		
		фосфора	кальция	железа
	Хлеб, мука и крупа			
1	Хлеб ржаной черный	148	30	1,6
2	Хлеб пшеничный белый	93	27	0,9
3	Мука соевая	1530	328	8,0
4	Мука картофельная	125	21	0,8
5	Крупа гречневая	226	39	1,2
6	Крупа ячневая	181	20	2,0
7	Крупа овсяная	392	69	3,8
8	Пшено	327	14	—
9	Рис	96	9	0,9
10	Макароны	144	22	1,2
11	Горох	400	84	5,7
12	Чечевица	438	107	8,6
13	Бобы	471	60	7,9
14	Фасоль	475	132	7,9
	Мясные, рыбные и молочно-яичные продукты			
15	Говядина	162	9	2,2
16	Баранина	374	15	2,0
17	Свинина	231	23	0,3
18	Печень	596	42	28
19	Язык	577	27	38,0
20	Судак	114	17	0,8
21	Сазан	126	25	0,4
22	Сельдь	213	26	0,3
23	Треска	220	39	0,2
24	Лосось	202	73	0,6
25	Масло коровье (сливочное и топленое)	17	15	0,2
26	Молоко коровье свежее	93	120	0,2
27	Молоко сгущенное	235	300	0,6
28	Сливки	67	86	0,2
29	Сыр	650	885	1,2
30	Яйца (1 шт.)	90	33	1,5
	Овощи, грибы и бахчевые			
31	Картофель	43	10	0,7
32	Капуста свежая	75	57	0,9
33	Капуста квашеная	29	45	1,1
34	Морковь	124	48	0,5
35	Свекла	33	25	0,7
36	Лук репчатый	123	29	0,4
37	Огурцы	26	13	0,3

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов	В 100 г продукта содержится		
		фосфора	кальция	железа
38	Помидоры красные	22	9	0,4
39	Баклажаны	29	9	0,4
40	Репа	39	54	0,4
41	Брюква	82	37	1,0
42	Редиска	22	16	0,7
43	Салат	32	33	0,5
44	Шпинат	126	50	0,4
45	Хрен	49	62	—
46	Грибы	81	13	0,6
47	Томат-пюре	15	6	0,3
48	Тыква	41	16	0,6
49	Арбуз	2	7	0,1
50	Дыня	10	11	0,3
	Фрукты и ягоды			
51	Яблоки	11	6	0,4
52	Груши	23	13	0,3
53	Сливы	27	17	0,5
54	Чернослив сушеный	95	49	2,5
55	Абрикосы свежие	21	12	0,5
56	Персики свежие	22	14	0,3
57	Вишня свежая	25	15	0,3
58	Виноград свежий	30	18	0,7
59	Изюм	132	64	2,8
60	Малина	44	42	0,5
61	Земляника	98	128	7,8
62	Брусника	12	16	0,5
63	Черника	41	30	—
64	Смородина	35	24	0,6
65	Крыжовник	30	34	0,5
66	Клюква	8	20	0,9
67	Апельсины	16	34	0,5
68	Лимоны	22	36	0,6
	Прочие продукты			
69	Мед	19	4	0,7
70	Шоколад	455	92	2,7
71	Какао	709	112	2,7
72	Соль поваренная	—	500	4,2

Приложение 5

СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

№ по пор.	Наименование продуктов	Отходы и отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			нетто калорий
			белков	жиров	углеводов	
	Хлеб, мука и крупа					
1	Хлеб ржаной из обойной муки	—	5,5	0,6	39,3	190
2	Хлеб ржано-пшеничный из обойной муки	—	5,9	0,6	41,3	199
3	Хлеб пшеничный из обойной муки	—	6,4	0,6	44,4	214
4	Хлеб пшеничный из муки второго сорта	—	6,9	0,4	45,2	217
5	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	—	5,8	0,5	56,1	258
6	Сухари ржаные	—	6,7	1,1	63,7	299
7	Сухари пшеничные	—	8,1	1,2	58,1	282
8	Баранки, сушки	—	8,6	0,5	56,6	272
9	Галеты „Военный поход“	—	10,6	0,6	71,0	340
10	Галеты „Арктика“	—	11,1	10,3	61,4	393
11	Печенье „Ленч“	—	7,3	8,5	71,9	404
12	Печенье разное	—	6,7	6,7	73,5	391
13	Мука ржаная обойная	—	8,7	1,5	61,0	300
14	Мука пшеничная обойная	—	9,2	1,7	63,1	312
15	Мука пшеничная второго сорта	—	8,9	1,2	68,6	328
16	Мука пшеничная первого сорта	—	10,1	0,7	71,6	342
17	Мука ячменная	—	6,9	1,6	65,3	311
18	Мука овсяная	—	10,8	6,6	55,6	334
19	Мука кукурузная	—	8,2	3,2	67,9	342
20	Мука соевая дезодорированная	—	38,0	19,0	20,9	418
21	Мука картофельная (крахмал)	—	0,7	—	72,8	301
22	Крупа гречневая	—	8,0	1,6	64,4	312
23	Крупа овсяная	—	9,1	4,9	61,1	334
24	Крупа ячневая и перловая	—	6,7	0,8	67,4	311
25	Крупа манная	—	8,0	0,8	73,6	342
26	Крупа кукурузная	—	7,1	0,9	74,1	341
27	Пшено	—	7,4	1,9	62,4	303
28	Рис	—	6,5	1,2	71,7	332
29	Макароны, лапша, вермишель	—	9,3	0,5	73,3	343
30	Горох	—	19,3	3,2	50,3	315
31	Фасоль	—	16,6	1,7	50,0	289
32	Чечевица	—	18,2	1,6	50,2	296
33	Бобы	—	18,0	1,4	42,6	262
34	Сагo	—	0,8	—	75,6	314
35	Чумиза обыкновенная	—	8,9	2,7	69,9	348
36	Гаолян обыкновенный	—	6,3	0,7	71,6	326
37	Концентраты — каша гречневая (с жиром)	—	7,0	10,7	56,0	358
38	Концентраты — каша пшенная (с жиром)	—	6,4	10,9	54,3	350
39	Концентраты — суп-пюре гороховый (с жиром)	—	13,5	10,1	42,3	323

Продолжение

№ пп.	Наименование продуктов	Отходы и отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			нетто калорий
			белков	жиров	углеводов	
	Мясо и мясопродукты					
40	Говядина выше средней упитанности	23	13,5	15,7	0,2	202
41	Говядина средней упитанности	25	14,7	4,0	0,5	100
42	Говядина ниже средней упитанности	27	14,2	1,4	0,4	73
43	Баранина выше средней упитанности	24	11,8	22,4	0,1	257
44	Баранина средней упитанности	28	13,7	4,0	0,2	94
45	Свинина жирная сальная	12	12,1	31,2	0,3	341
46	Свинина тощая мясная разруб	18	15,7	5,2	—	113
47	Телятина жирная	26	13,2	5,2	0,1	103
48	Телятина тощая	30	13,2	0,6	—	60
49	Куры потрошеные	20	15,2	3,8	0,9	101
50	Куры непотрошеные	45	10,4	2,6	0,5	69
51	Гусь непотрошеный	40	9,5	16,4	—	191
52	Индейка непотрошеная	40	14,1	4,9	0,2	104
53	Утка непотрошеная	45	9,6	9,9	—	131
54	Цыпленок непотрошеный	40	12,3	1,3	—	63
55	Кролик	20	16,3	7,4	0,7	138
56	Язык	5	14,9	16,1	0,1	211
57	Печень	7	17,1	4,1	2,1	117
58	Почки	7	14,3	4,2	0,4	100
59	Сердце	9	15,9	9,1	0,4	151
60	Легкое	11	12,9	2,1	0,7	75
61	Мозги	—	8,6	8,8	—	117
62	Мясо-солянина	25	13,7	3,2	—	86
63	Бекон	15	9,3	57,4	—	572
64	Ветчина (окорок соленый)	25	15,5	13,4	—	188
65	Грудинка копченая	22	12,2	29,3	—	323
66	Колбаса вареная	2	13,1	13,9	3,9	199
67	Колбаса отдельная	2	19,6	13,7	2,0	216
68	Колбаса полукопченая	2,5	26,1	19,2	0,7	289
69	Колбаса твердокопченая	2,5	23,1	37,0	—	440
70	Колбаса ветчинная	2	12	22,7	2,5	271
71	Колбаса ливерная	2	9,4	13,7	21,7	256
72	Колбаса брауншвейгская	2,5	25,5	29,6	0,7	383
73	Колбаса салями	2,5	25,0	35,3	4,3	448
74	Сосиски говяжьи первого сорта	0,2	11,7	13,5	5,5	196
75	Сардельки говяжьи первого сорта	0,7	10,0	10,6	5,0	160
76	Консервы — мясо вареное	—	21,0	16,0	—	235
77	Консервы — мясо тушеное	—	18,0	12,0	1,0	190
78	Консервы — мясо жареное	—	28,0	15,0	—	254
79	Консервы — соленое прессованное мясо	—	26,7	11,6	—	216
80	Консервы — язык	—	20,0	18,0	—	249
81	Консервы мясо-бобовые	—	10,6	3,3	13,5	130
82	Консервы сало-бобовые	—	5,0	3,5	17,2	124
83	Мясо сушеное (крупка, порошок и др.)	—	72,8	11,1	—	402

№ по пор.	Наименование продуктов	Отходы и отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			нетто калорий
			белков	жиров	углеводов	
	Рыба и рыбопродукты					
84	Судак свежий	45	10,0	0,2	—	43
85	Судак соленый	35	15,7	0,5	—	69
86	Судак солено-вяленый	30	33,2	2,3	—	158
87	Судак-филе	—	18,1	0,3	—	76
88	Лещ свежий	42	10,2	2,6	—	66
89	Сазан, карп свежий	48	9,4	1,7	—	53
90	Сом свежий	50	8,8	1,1	—	46
91	Вобла свежая	45	9,2	1,9	—	55
92	Вобла солено-вяленая	35	28,5	5,5	—	168
93	Вобла сушеная	30	28,9	9,9	—	211
94	Вобла сухо-копченая	30	26,8	4,0	—	147
95	Треска свежая	45	9,2	0,1	—	39
96	Треска соленая	35	11,9	0,2	—	51
97	Щука свежая	45	10,0	0,5	—	46
98	Окунь свежий	45	9,2	0,3	—	40
99	Навага свежая	45	8,8	0,3	—	39
100	Камбала свежая	45	10,0	1,0	—	50
101	Сельдь свежая	45	9,7	6,1	—	97
102	Сельдь соленая	35	10,8	9,1	—	129
103	Хамса соленая	35	8,5	9,6	—	124
104	Сиг свежий	35	11,6	1,0	—	57
105	Палтус свежий	44	10,0	2,0	—	60
106	Палтус соленый	35	14,5	4,8	—	104
107	Салака свежая	38	10,7	2,9	—	71
108	Снеток солено-вяленый	20	19,4	7,7	—	151
109	Белуга свежая	35	10,1	4,4	—	82
110	Белуга соленая	35	10,9	5,6	—	97
111	Осетр свежий	35	10,7	4,7	—	88
112	Кета соленая	35	10,3	4,4	—	83
113	Балык белорыбицы	24	16,6	8,1	—	143
114	Балык осетровый	23	29,1	10,7	—	219
115	Консервы из рыб частиковых пород (в среднем):					
	в собственном соку	—	16,4	1,9	—	84
	в томате	—	11,8	6,0	1,2	110
116	Консервы — судак в томате	—	12,8	6,2	1,2	115
117	Консервы — сазан в томате	—	11,6	6,6	1,2	114
118	Консервы — сом в томате	—	11,4	10,1	1,2	145
119	Консервы — щука в томате	—	11,5	5,0	1,1	98
120	Консервы — бычки в томате	—	11,3	9,4	1,2	141
121	Консервы — лещ в томате	—	11,3	5,8	1,2	103
122	Консервы — сельдь в томате	—	17,4	11,2	1,3	181
123	Консервы — камбала в томате	—	10,9	8,5	1,2	129
124	Консервы — скумбрия в томате	—	13,1	11,8	1,9	171
125	Консервы — из рыб дальневосточных пород (горбуша, нерка и др.) в собственном соку (в среднем)	—	18,0	5,0	—	118

Продолжение

№ по пр.	Наименование продуктов	Отходы в отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			нетто калорий
			белков	жиров	углеводов	
126	Консервы — горбуша в собственном соку	—	18,3	5,7	—	128
127	Консервы — осетрина в томате	—	15,4	12,4	2,0	186
128	Консервы — кета в собственном соку	—	18,6	0,7	—	83
129	Консервы — белуга в томате	—	11,6	12,1	1,4	165
130	Консервы — севрюга в томате	—	11,8	8,0	1,5	131
131	Консервы — севрюга в собственном соку	—	16,7	8,3	—	146
132	Консервы — сардины копченые в масле	—	18,2	30,0	—	354
133	Консервы — анчоусы маринованные	—	25,4	3,0	—	132
134	Консервы — крабы	—	17,0	8,2	—	146
135	Кильки	45	10,3	2,6	—	67
136	Икра зернистая	—	25,2	15,8	—	250
137	Икра паюсная	—	36,0	15,5	—	291
138	Икра кетовая зернистая	—	28,7	12,1	—	230
139	Рыба сушеная (мука, крупка и др.)	—	68,6	1,3	—	293
	Жиры, молочные продукты и яйца					
140	Сало свиное — шпиг	—	10,5	61,5	—	615
141	Сало свиное топленое (лярд, смалец и др.)	—	0,3	89,1	—	829
142	Сало говяжье сырое	—	2,6	76,7	—	724
143	Сало говяжье топленое	—	0,4	88,3	—	823
144	Жиры кухонные (комбижир и др.)	—	—	93,2	—	867
145	Масло растительное	—	—	93,1	—	866
146	Маргарин	—	0,5	80,0	0,4	748
147	Масло сливочное	—	1,0	84,0	0,6	787
148	Масло коровье топленое	—	—	95,2	—	885
149	Молоко коровье цельное	—	3,1	3,5	5,0	66
150	Молоко коровье обезжиренное (снятое)	—	3,4	0,1	5,1	36
151	Молоко коровье сухое, цельное	—	21,2	22,0	42,4	465
152	Молоко коровье сухое обезжиренное (обрат)	—	28,4	1,6	53,4	350
153	Молоко сгущенное с сахаром	—	9,6	9,6	51,0	338
154	Молоко сгущенное без сахара	—	10,3	10,9	14,0	201
155	Сливки 20%	—	2,8	19,0	3,6	203
156	Сметана 25%	—	2,7	23,8	3,3	246
157	Простокваша и кефир	—	3,0	2,7	3,0	50
158	Творог жирный	—	14,5	17,1	2,0	227
159	Творог тощий	—	18,6	0,6	1,2	87
160	Сыр голландский	5	23,7	28,5	2,2	371
161	Сыр-брынза	—	15,7	28,4	1,9	335
162	Мороженое сливочное	—	4,8	9,5	19,5	187
163	Яйца (1 шт.)	—	5,4	5,1	0,2	70
164	Яичный порошок (из цельного яйца)	—	39,9	38,7	2,3	533
165	Яичный меланж	—	10,7	10,1	0,5	140

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов	Отходы и отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			Энергетическая ценность калорий
			белков	жиров	углеводов	
	Овощи, грибы и бахчевые					
166	Картофель свежий	25	1,0	0,1	13,9	63
167	Картофель сушеный	—	5,3	0,7	67,0	304
168	Капуста свежая	15	0,9	0,1	3,5	20
169	Капуста квашеная	—	0,8	0,3	2,8	18
170	Капуста сушеная	—	10,2	1,2	42,5	227
171	Морковь свежая	15	0,6	0,2	6,3	30
172	Морковь сушеная	—	6,1	1,3	50,4	243
173	Свекла свежая	15	1,3	0,1	8,1	39
174	Свекла сушеная	—	11,2	0,7	61,6	304
175	Лук репчатый свежий	15	0,9	0,1	7,5	36
176	Лук сушеный	—	10,4	2,4	53,0	282
177	Чеснок свежий	20	3,5	0,1	17,0	85
178	Огурцы свежие	20	0,6	0,1	1,5	9
179	Огурцы соленые	10	0,2	0,1	0,8	5
180	Помидоры	15	0,5	0,1	2,8	15
181	Баклажаны	15	0,7	0,1	3,3	18
182	Кабачки свежие	35	0,2	—	1,6	7
183	Репа	25	0,5	0,1	4,1	20
184	Брюква	20	0,4	0,1	3,7	18
185	Редька	30	0,8	0,1	4,8	24
186	Редиска	25	0,6	0,1	2,3	13
187	Салат	25	0,8	0,1	1,5	11
188	Шпинат	25	1,8	0,3	2,2	20
189	Щавель	25	1,2	0,3	2,1	16
190	Коренья сушеные	—	0,7	1,7	50,9	228
191	Грибы белые свежие	25	3,5	0,3	3,7	30
192	Грибы белые сушеные	—	22,0	2,3	31,1	239
193	Грибы белые маринованные	—	6,5	1,2	17,9	112
194	Грибы-березовики свежие	25	1,7	0,4	1,1	15
195	Зеленый горошек сушеный	—	18,9	1,4	37,3	243
196	Хрен	35	0,9	0,1	5,1	26
197	Томат-паста 30%	—	5,2	—	17,4	93
198	Томат-пюре 12%	—	2,1	—	7,0	37
199	Тыква	30	0,9	0,1	2,4	14
200	Арбуз	40	0,3	—	2,2	11
201	Дыня	35	0,4	0,1	3,7	17
202	Консервы — перец фаршированный	—	1,4	5,0	8,1	85
203	Консервы — баклажаны фаршированные	—	1,2	5,1	7,7	84
204	Консервы — баклажаны сотэ	—	1,2	13,5	5,6	153
205	Консервы — кабачки сотэ	—	1,2	7,4	5,2	95
206	Консервы — баклажанная икра	—	1,4	11,3	4,7	130
207	Консервы — кабачковая икра	—	1,5	6,3	8,4	99

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов	Отходы и отбросы в %	В 100 г продукта содержится усвояемых веществ в г			нетто калорий
			белков	жиров	углеводов	
	Фрукты и ягоды					
208	Яблоки свежие	10	0,2	—	9,8	41
209	Яблоки сушеные	—	1,0	1,6	48,7	219
210	Груши свежие	10	0,2	—	7,4	31
211	Груши сушеные	—	1,5	0,3	52,9	226
212	Сливы свежие	15	0,4	—	7,7	33
213	Чернослив сушеный (без косточек)	—	1,7	0,4	55,8	243
214	Абрикосы свежие	15	0,7	—	8,4	38
215	Абрикосы сушеные (без косточек)	—	2,2	—	55,3	235
216	Вишня свежая	20	0,6	0,3	7,3	35
217	Виноград свежий	5	0,7	—	13,0	56
218	Виноград сушеный (изюм)	—	1,8	0,3	62,7	269
219	Малина	15	0,2	—	3,8	16
220	Земляника	10	0,3	0,3	4,6	23
221	Брусника	10	0,1	—	1,2	5
222	Черника	2	0,5	—	4,7	22
223	Смородина красная	6	0,2	—	5,4	23
224	Смородина черная	2	0,2	0,5	5,4	27
225	Клюква	2	0,2	—	6,8	28
226	Крыжовник	2	0,3	—	6,6	28
227	Апельсины	25	0,6	—	4,1	19
228	Мандарины	25	0,6	—	6,4	29
229	Лимоны	—	0,5	—	0,9	6
230	Финики сушеные	—	1,3	0,5	64,9	276
231	Компот сухой (в среднем)	—	1,2	0,9	51,2	223
232	Фрукты консервированные (в среднем)	—	0,5	—	43,0	178
	Прочие продукты					
233	Сахар	—	—	—	94,7	388
234	Мед пчелиный	—	1,0	—	75,9	315
235	Шоколад	—	3,2	28,9	48,6	481
236	Конфеты	—	0,7	0,2	93,9	390
237	Варенье	—	—	—	66,7	274
238	Джем	—	—	—	68,0	279
239	Повидло	—	—	—	59,4	244
240	Мармелад	—	0,4	—	55,3	229
241	Концентраты — кисель	—	0,2	—	82,0	337
242	Сироп плодный разный	—	—	—	51,2	210
243	Какао в порошке	—	16,4	18,7	35,1	385
244	Орехи грецкие сухие без скорлупы	—	11,7	49,7	11,7	558
245	Дрожжи свежие прессованные	—	16,2	1,3	5,5	101

НОРМЫ ОТХОДОВ ПРИ ОБРАБОТКЕ ПИЩЕВЫХ И ВЫХОДОВ ГОТОВОЙ ПИЩИ

(на 100 г продукта брутто)

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Отходы при холодной об-работке в % к весу брутто	Вес нетто, полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабрикатов
	Мясные изделия			
1	Говядина вареная:			
	а) Выше средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	26	74	38
	задняя четвертина . . .	23	77	38
	туша и полутуша . . .	24	76	38
	б) Средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	30	70	38
	задняя четвертина . . .	24	76	38
	туша и полутуша	27	73	38
	в) Ниже средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	33	67	38
	задняя четвертина . . .	29	71	38
	туша и полутуша	31	69	38
2	Говядина тушеная крупными кусками:			
	а) Выше средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	26	74	40
	задняя четвертина . . .	23	77	40
	туша и полутуша	24	76	40
	б) Средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	30	70	40
	задняя четвертина . . .	24	76	40
	туша и полутуша	27	73	40
	в) Ниже средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	33	67	40
	задняя четвертина . . .	29	71	40
	туша и полутуша	30	69	40
3	Говядина тушеная мелкими кусками:			
	а) Выше средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	26	74	38
	задняя четвертина . . .	23	77	38
	туша и полутуша	24	76	38
	б) Средней упитанности:			
	передняя четвертина . .	30	70	38
	задняя четвертина . . .	24	76	38
	туша и полутуша	27	73	38

Приложение 6

К ПРОДУКТОВ

Выход готовой продукции в г	Примечание
46	
48	
47	
43	
47	
45	
42	
44	
43	
44	
46	
46	
42	
46	
44	
40	
43	
41	
46	
48	
47	
43	
47	
45	

Продолжение

	Наименование продуктов и изделий	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабриката	Выход готовой продукции в г	Примечание
	в) Ниже средней упитанности:					
	передняя четвертина . .	33	67	38	42	
	задняя четвертина . . .	29	71	38	44	[1] В состав полуфабриката, кроме мяса, входит яйцо для льезона 4 г, соль 1 г, сухари 10 г
	туша и полутуша	31	69	38	43	
4	Говядина жареная крупными кусками:					
	а) Выше средней упитанности:					
	туша и полутуша . . .	24	76	35	49	
	б) Средней упитанности:					
	туша и полутуша	27	73	35	47	
5	Говядина жареная порционными кусками (без панировки):					[2] В состав полуфабриката, кроме мяса, входит хлеб пшеничный 18 г, вода 22 г, сухари 7 г, соль 1 г
	а) Выше средней упитанности:					
	туша и полутуша	24	76	37	48	
	б) Средней упитанности:					
	туша и полутуша	27	73	37	46	
6	Говядина, жареная порционными кусками (панированная):					[3] 20 г — вес реберной кости
	а) Выше средней упитанности:					
	туша и полутуша	24	91[1]	27	66	
	б) Средней упитанности:					[4] Перед варкой туша подвергается частичной обвалке, с оставлением реберной и грудной костей, при нарезке порционных кусков из грудинки и корейки вес порции за счет кости увеличивается на 18—20 г
	туша и полутуша	27	88[1]	27	64	
7	Говяжьи котлеты, биточки:					
	а) Выше средней упитанности:					
	туша и полутуша	24	124[2]	18	102	
	б) Средней упитанности:					
	туша и полутуша	27	121[2]	18	100	
	в) Ниже средней упитанности:					
	туша и полутуша	31	117[2]	18	95	
8	Солонина говяжья вареная	30	70	37	44	
9	Телятина вареная	30	70	36	45	
10	Телятина жареная	30	70	37	44	
11	Котлеты телячьи натуральные из корейки	30	70+20[3]	37	44+20[3]	
12	Котлеты телячьи отбивные из корейки	30	85[1]+20[3]	27	62+20[3]	
13	Шницель из телятины . .	30	85[1]	27	62	
14	Баранина вареная [4]:					
	а) Выше средней упитанности	22	78	36	50	
	б) Средней упитанности .	25	75	36	48	
	в) Ниже средней упитанности	28	72	36	46	

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабрикатов	Выход готовой продукции в г	Примечания
15	Баранина тушеная для рагу (без соуса)[5]:					[5] Перед тушением туша подвергается частичной обвалке с оставлением шейных позвонков, реберных и грудной кости
	а) Жирная	15	85	34	56	
	б) Выше средней упитанности	18	82	34	54	
	в) Средней упитанности .	22	78	34	50	
	г) Ниже средней упитанности	25	75	34	48	
16	Баранина жареная[4]:					[4] 12 г — вес реберной кости
	а) Жирная	21	79	37	50	
	б) Выше средней упитанности	22	78	37	49	
	в) Средней упитанности .	25	75	37	47	
17	Котлеты баранья натуральные из корейки . . .	23	72 + 12[6]	37	45 + 12[6]	[5] В полуфабрикат, кроме мяса, входит хлеб 21 г, лук 25 г, сухари 8 г, соль 1 г
18	Котлеты баранья отбивные из корейки	28	87[1] + 12[6]	30	64 + 12[6]	
19	Солонина баранья вареная	25	75	33	50	
20	Свинина вареная:					[6] 26% — потери при варке, 14% — отход при зачистке вареного продукта
	сальная	10	90	33	60	
	полусальная	12	88	34	58	
	мясная разрубочная . .	15	85	40	51	
21	Свинина жареная:					[7] В состав полуфабриката, кроме печенки, входит соль 1 г, мука 5 г
	сальная	10	90	27	66	
	полусальная	12	88	27	64	
	мясная разрубочная . .	15	85	32	58	
22	Котлеты свиные натуральные из корейки . . .	15	85 + 20[7]	32	58 + 20[7]	[8] 13% отход при холодной обработке, 25% отход при варке. В составе полуфабриката 4 г муки
23	Котлеты свиные отбивные из корейки с костью . .	15	100[1] + 20[8]	27	73 + 20[8]	
24	Котлеты рубленые свиные	15	140[2]	18	115	
25	Куры вареные, поступающие непотрошеными	33	67	25	50	[9] 55% уварки и отход на кости после варки
26	Куры жареные, поступающие непотрошеными	33	67	31	46	
27	Гусь жареный, поступающий непотрошеным . .	38	62	36	40	
28	Утка жареная непотрошеная	40	60	35	39	
29	Субпродукты:					
	язык говяжий вареный без гортани	—	100	26 + 14[9]	64	
	печенка говяжья вареная	7	93	27	68	
	печенка говяжья жареная	7	99[10]	23	76	
	почки говяжьи вареные	7	93	47	49	
	сердце говяжье вареное	9	91	43	59	
	вымя говяжье	—	100	40	60	
	мозги жареные	13 + 25[10]	69	8	63	
	легкие вареные	9	91	28	65	
	головы свиные вареные	2	98	55[11]	44	

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабриката	Выход готовой продукции в г	Примечание
	Рыбные изделия					
	А. Рыба свежая[12]					
1	Судак вареный	35	65	20	52	[12] Порционными кусками на кости с кожей, без головы
2	Судак жареный	35	71[13]	18	58	
3	Лещ вареный	33	67	20	53	
4	Лещ жареный	33	73[13]	20	58	
5	Щука вареная	37	63	20	50	
6	Щука жареная	37	69[13]	18	57	[13] В полуфабрикат, кроме рыбы, входит мука 5 г, соль 1 г
7	Сазан вареный	39	61	20	49	
8	Сазан жареный	39	67[13]	20	54	
9	Треска вареная, поступающая потрошеной и обезглавленной	13	87	18	71	
10	Треска жареная	13	93[13]	20	74	[14] 15% — потери при варке, 10% — отходы при зачистке
11	Сом вареный	35	65	25	49	
12	Сом жареный	35	71[13]	23	55	
13	Камбала вареная	35	65	18	53	
14	Камбала жареная	35	71[13]	20	57	
15	Кутум вареный	40	60	20	48	
16	Кутум жареный	40	66[13]	20	52	[15] 36% — отходы при холодной обработке, 13% — потери при бланшировке порционными кусками
17	Вобла вареная	35	65	20	52	
18	Вобла жареная	35	71[13]	22	55	
19	Навага жареная	30	76[13]	20	61	
20	Окунь морской вареный .	32	68	20	54	
21	Окунь морской жареный .	32	74[13]	20	59	
22	Лососина, кета, белорыбица, нельма, усач вареные	31	69	20	55	[16] 15% — потери при варке, 3% — отходы на зачистку вареного звена
23	Лососина, кета, белорыбица, нельма, усач жареные	31	75[13]	20	60	
24	Сельд вареная	35	65	20	52	
25	Сом-филе прессованный вареный	5	95	25	71	[17] В полуфабрикат, кроме рыбы, входит хлеб пшеничный 15 г, вода 17 г, сухари 7 г, соль 1 г
26	Треска филе прессованная вареная	5	95	20	76	
27	Судак-филе прессованный вареный	5	95	20	76	
28	Осетрина вареная (звеном)	33	67	15+10[14]	51	
29	Осетрина жареная	36+13[15]	62[13]	14	53	
30	Белуга вареная (звеном) .	36	64	15+3[16]	53	
31	Стерлядь вареная	42	58	20	46	
32	Котлеты, биточки из судака	50	90[17]	15	76	
	Б. Рыба соленая[18]					[18] Порционными кусками на кости с кожей, без головы
1	Судак вареный	30	70	20	56	
2	Лещ вареный	26	74	17	61	
3	Щука вареная	26	74	17	61	
4	Сазан вареный	27	73	20	58	

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабриката	Выход готовой продукции в г	Примечание
5	Треска вареная	5	95	22	74	
6	Сом вареный	21	79	16	66	
7	Кета вареная	20	80	17	66	
8	Камбала вареная	35	65	17	54	
9	Окунь морской вареный .	30	70	17	58	
10	Жерех вареный	26	74	17	61	[19] В случае приготовления в жареном виде
11	Вобла вареная	30	70	15	60	
12	Сельди	34	66	—	66	
	Гастрономические изделия					
1	Сосиски, сардельки . . .	0,5	99,5	—	99,5	[20] Отходы на кожу и веревки, при отпуске с кожей отход 1%
2	Колбаса вареная	2	98	10[19]	88	
3	Колбаса полукопченая . .	2	98	—	98	
4	Колбаса копченая	2,0	98,0	—	98,0	
5	Ветчина вареная окорок (с кожей)	27	73	—	73	[21] 20% — потери при варке и 27% — отход на кожу и кости
6	Ветчина вареная лопатка (с кожей)	22	78	—	78	
7	Ветчина вареная рулет[20] .	4	96	—	96	
8	Ветчина копченая окорок .	—	100	20+27[21]	58	
9	Корейка копченая	20	80	—	80	[22] При обработке удаляются голова, кожа и внутренности
10	Сыр советский и голландский	5	95	—	95	
11	Сыр русско-швейцарский и бакштейн	6	94	—	94	
12	Сыр брынза	2	98	—	98	
13	Сельди копченые на кости	35[22]	65	—	65	[23] При отпуске с кожей и костью
14	Кета малосольная кусками с кожей и костями . . .	18	82	—	82	
15	Семга малосольная и лососина	28	72	—	72	[24] При отпуске без костей, но с кожей
16	Севрюга копченая	22	78	—	78	
17	Балык белорыбий	24	76	—	76	
18	Балык осетровый	23	77	—	77	
19	Бок белужий	21	79	—	79	[25] При отпуске чистой мякотью
20	Вобла без головы и кожи, но с костями и икрой .	34	66	—	66	
21	Треска копченая	10[23]	90	—	90	
22	Треска копченая	15[24]	85	—	85	[26] Для разведения картофельного пюре до нормальной консистенции вводится 20% отвара к весу вареного картофеля
23	Треска копченая	30[25]	70	—	70	
24	Лещ копченый без головы и кожи, но с костями .	30	70	—	70	
	Изделия из овощей					
1	Картофельное пюре по срокам:[26]					
	август — сентябрь . . .	15	85	—	102	
	октябрь — февраль . . .	25	75	—	90	
	март — апрель	30	70	—	84	
	май — июнь	35	65	—	78	

Продолжение

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Отходы при тепловой обработке в % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу нетто полуфабрикатов	Выход готовой продукции в %	Примечание
2	Картофель отварной по срокам:					
	август — сентябрь . . .	15	85	—	85	
	октябрь — февраль . . .	25	75	—	75	
	март — апрель	30	70	—	70	
	май — июнь	35	65	—	65	
3	Картофель жареный по срокам:					
	август — сентябрь . . .	15	85	31	59	
	сктябрь — февраль . . .	25	75	31	52	
	март — апрель	30	70	31	48	
	май — июнь	35	65	31	45	
4	Картофель вареный в кожуре	15[27]	85	—	85	[27] Отходы при очистке вареного картофеля
5	Картофельные котлеты . .	25	80[29]	10	72	
6	Картофельный рулет . . .	25	105[29]	10	94	
7	Капуста белокочанная тушеная	15	85	22	66	[29] В том числе 5 г муки пшеничной
8	Котлеты капустные	15	100[30]	15	85	
9	Капуста квашеная тушеная	—	100	22	88	
10	Свекла столовая тушеная .	15	85	19	69	[30] В том числе 30 г фарша
11	Морковь свежая пассерованная	15	85	32	58	
12	Морковь свежая тушеная .	15	85	17	71	
13	Котлеты морковные . . .	15	100[30]	15	85	[30] В состав полуфабриката входит крупа манная 8 г, и сухари 7 г
14	Лук репчатый пассерованный	15	85	28	61	
15	Лук зеленый	20	80	—	80	
16	Кабачки жареные	20	85	22	65	
17	Помидоры свежие	15	85	—	85	
18	Огурцы свежие неочищенные	2	98	—	98	
19	Огурцы соленые неочищенные	5	95	—	95	
20	Ревень	25	75	—	75	
21	Грибы свежие жареные .	24	76	50	38	
22	Тыква отварная	30	70	—	70	
23	Перец зеленый стручковый	25	75	—	75	

Примечание. Потери при тепловой обработке других овощных блюд: а) картофель тушеный с овощами 20%; б) картофельная запеканка 10%; в) рагу из овощей 20%; г) голубцы овощные 20%.

Выходы каш различной густоты, макаронных и бобовых изделий из 100 г исходного продукта

№ по пор.	Наименование продуктов	Каши рассыпчатые		Каши бобовые, макаронные изделия вязкие		Каши вязкие	
		потребное количество воды в г	выход готовых изделий в г	потребное количество воды в г	выход готовых изделий в г	потребное количество воды в г	выход готовых изделий в г
1	Пшено	170	250	370	400	490	550
2	Перловая крупа	270	300	380	400	500	550
3	Овсяная крупа	—	—	380	400	500	550
4	Гречневая крупа (ядрица)	150	210	350	400	490	550
5	Ячневая крупа	225	300	340	400	480	550
6	Манная крупа	—	—	430	500	—	—
7	Рис	220	280	350	400	490	550
8	Макароны	откидные	250	280	350	—	—
9	Лапша	—	—	280	350	—	—
10	Вермишель	—	—	280	350	—	—
11	Горох лущеный	—	—	160	220	—	—
12	Горох нелущеный, фасоль, чечевица	—	—	180	230	—	—
13	Саговая крупа	320	400	520	600	—	—
14	Пшеничная крупа	—	—	340	400	—	—
15	Гаолян, чумиза	—	—	340	400	—	—

Примечания: 1. Соль закладывается в количестве 1% к выходу готовых изделий.

2. Выход каш указан без жира.

3. Влажность вязких каш 78—80%, гороха, фасоли 62—64%.

Выходы крупяных изделий (из 100 г продукта брутто)

№ по пор.	Наименование изделий	Потребное количество воды в г	Вес полуфабриката в г	Потери при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Выход готовых изделий в г	Примечание
1	Пшенная запеканка	220	300	10	270	Без соуса
2	Пшенные котлеты, биточки .	220	300	14	258	„ „
3	Перлевые котлеты, биточки .	270	350	14	300	„ „
4	Ячневые котлеты, биточки .	270	350	14	300	„ „
5	Рисовая запеканка	270	350	10	315	„ „
6	Рисовые котлеты, биточки . .	270	350	14	300	„ „
7	Манная запеканка	270	350	10	365	„ „
8	Манные котлеты, биточки . .	270	350	14	300	„ „
9	Макаронная запеканка	245	310	10	280	„ „

Изделия из яично-молочных и мучных продуктов

№ по пор.	Наименование продуктов и изделий	Вес продукта брутто в г	Отходы при кулинарной обработке в %	Вес нетто полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Выход готовой продукции в г	Примечание
1	Сырники:						
	творог	100	—				
	сахар	10	—				
	мука пшеничная . . .	13	—	129	15	110	
	яйца	6	—				
	соль	1	—				
2	Яичница натуральная:						
	яйца (2 шт.)	86	—	87	12	77	
	соль	1	—				

№ по пор.	Наименование продуктов и рецептур	Вес продукта брутто в г	Отходы при холодной обработке в %	Вес полуфабриката в г	Потери в весе при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Выход готовой продукции в г	Примечание
3	Омлет натуральный:						
	яйца (2 шт.)	86	—	117	8	108	
	молоко	30	—				
	соль	1	—				
4	Омлет из меланжа:						
	меланж	100	—	130	8	120	
	молоко	30	—				
	соль	1	—				
5	Оладьи:						
	мука пшеничная	100	—	220	15	187	
	сахар	15	—				
	яйца	11	—				
	дрожжи прессованные	2	—				
	соль	2	—				
	вода	100	—				
6	Блины:						
	мука пшеничная	100	—	270	25	203	
	сахар	5	—				
	яйца	11	—				
	дрожжи прессованные	2	—				
	соль	2	—				
	вода	150	—				
7	Блинчики без фарша:						
	мука пшеничная	100	—	368	35[1]	240	[1] При приготовлении блинчиков с фаршем потери при вторичной обжарке составляют 10%
	яйца	11	—				
	сахар	5	—				
	соль	2	—				
	вода	250	—				

Примечание. Пельмени и вареники с различными фаршами увеличиваются в весе при варке на 10% к весу полуфабриката.

Пирожки печеные с фаршем теряют в весе при выпечке:

а) из сдобного и кислого теста 10%;

б) из слоеного теста 15%.

Булочки, ватрушки с творогом при выпечке теряют в весе 15% к весу полуфабриката.

Пироги и кулебяки из кислого теста с фаршем теряют в весе 10% к весу полуфабриката.

Отходы при обработке и выходы изделий из свежих и сухих фруктов (на 100 г веса брутто)

№ по пор.	Наименование свежих и сухих фруктов	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Вес полуфабриката в г	Выход готового продукта в г	Примечание
	Свежие ягоды и фрукты[32]				[32] Выход фруктов для компота указан без сиропа
1	Клюква для киселя	50	50	—	
2	Кизил для киселя	50	50	—	
3	Малина для киселя	50	50	—	
4	Клубника для киселя	15	85	—	
5	Смородина для киселя	45	55	—	
6	Яблоки для компота	12	88	88	
7	Груши для компота	10	90	90	
8	Вишни для компота	7	93	93	
9	Мандарины для компота	26	74	74	
10	Апельсины для компота	25	75	75	[33] Потери при тепловой обработке 25%
11	Яблоки печеные	12	88	66[33]	
	Сухие ягоды и фрукты[32]				[34] Предварительно варится и протирается через сито
1	Черника для киселя[34]	50	50	—	
2	Яблоки сушеные для компота	—	100	250	
3	Груши сушеные для компота	—	100	250	
4	Чернослив сушеный для компота	—	100	150	
5	Урюк для компота	—	100	200	
6	Курага для компота	—	100	200	
7	Кишмиш[33]	—	100	150	
8	Компот-смесь	—	100	200	

http://laretz-kurgan.ru

Приложение 7

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ В БЛЮДА, ИЗГОТОВЛЯЕМЫЕ ПО СОЛДАТСКОМУ ПАЙКУ

№ по пор.	Наименование блюд	Наименование продуктов и вес их в граммах на одно блюдо																			Пищевой состав и калорийность (без хлеба)			
		мясо	рыба	комбижир	масло растительное	мука пшеничная второго сорта	макаронные изделия	бобовые	крупы разные	овощи: картофель	капуста	свекла	морковь	лук	огурцы свежие	томат-паста	уксус	хлеб из обойной пшеничной муки	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	белки	жиры	углеводы	калорийность
	ЗАВТРАКИ С МЯСОМ ИЛИ РЫБОЙ																							
1	Мясо тушеное с гречневой кашей	100	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	5	5	—	3	—	—	455	46	22,5	19,5	63,1	532
2	Гуляш с перловой кашей	100	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	—	10	—	3	—	—	460	47	21,4	18,8	65,9	532
3	Азу с картофельным пюре	100	—	15	—	5	—	—	—	380	—	—	20	15	35	3	—	—	440	47	18,9	18,4	55,3	475
4	Мясо тушеное с овощами	100	—	15	—	5	—	—	—	220	120	75	20	15	—	3	—	—	390	46	19,0	18,7	44,4	434
5	Тефтели с картофельным пюре	100	—	15	—	10	—	—	—	440	—	—	—	10	—	3	—	25	540	100	21,0	18,6	80,8	590
6	Котлеты мясные с пшенной кашей	100	—	15	—	10	—	—	90	—	—	—	5	5	—	2	—	25	510	100	24,2	20,0	75,7	595
7	Рулет с отварными макаронами	100	—	15	—	5	90	—	—	—	—	—	5	5	—	2	—	25	465	100	25,3	18,6	82,0	613
8	Шницель с картофелем	100	—	15	—	10	—	—	—	440	—	—	5	5	—	2	—	25	540	100	20,9	18,6	80,6	589
9	Картофель тушеный с мясом	100	—	15	—	—	—	—	—	420	—	—	20	10	—	3	—	—	420	46	19,3	18,4	61,2	501
10	Отварные макароны с мясным фаршем	100	—	15	—	—	90	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	360	—	23,1	18,4	66,9	540
11	Запеканка картофельная с мясом	100	—	15	—	5	—	—	—	440	—	—	—	10	—	2	—	—	450	—	19,3	19,1	66,2	528
12	Рыба жареная с отварным картофелем	—	100	—	15	5	—	—	—	450	—	—	—	—	—	—	—	—	400	58	20,6	15,0	66,0	495
13	Каша пшенная с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	5	5	—	2	—	—	460	23	14,6	17,2	60,9	471
14	Каша ячневая вязкая с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	5	5	—	2	—	—	460	23	14,2	16,7	65,4	484
15	Каша овсяная вязкая с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	5	5	—	2	—	—	460	23	16,1	20,5	59,7	501
16	Кашица из круп с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	90	—	—	—	5	5	—	2	—	—	470	23	14,7	17,8	60,8	475
17	Отварные макароны с мясным соусом	50	—	15	—	5	90	—	—	—	—	—	5	5	—	2	—	—	435	23	16,3	16,5	70,7	510
18	Суп картофельный с рыбой	—	100	—	15	5	—	—	—	420	—	—	20	10	—	2	—	—	700	56	20,7	15,0	64,2	488
19	Суп картофельный с горохом и мясом	50	—	15	—	5	—	40	—	220	—	—	20	10	—	2	—	—	700	23	18,0	17,6	56,8	470
20	Суп пшенный с горохом и мясом	50	—	15	—	5	—	60	30	—	—	—	5	5	—	2	—	—	700	23	21,8	18,5	53,6	481
	ОБЕДЫ																							
	Первые блюда с мясом, рыбой или на мясном бульоне																							
21	Щи из квашеной капусты с мясом	100	—	10	—	5	—	—	—	140	180	—	20	10	—	2	4	—	700	45	18,3	14,1	30,8	332
22	Борщ с мясом	100	—	10	—	5	—	—	—	100	120	100	20	10	—	3	—	—	700	45	18,8	14,0	31,7	337
23	Рассольник с мясом	100	—	10	—	5	—	—	20	150	—	—	20	10	70	2	—	—	700	45	18,4	13,8	41,2	373
24	Суп картофельный с мясом	100	—	10	—	—	—	—	—	320	—	—	20	10	—	2	—	—	700	45	18,2	13,7	47,4	396
25	Суп овощной с мясом	100	—	10	—	5	—	—	—	180	130	—	30	10	—	2	—	—	700	45	18,4	14,0	35,6	352
26	Суп картофельный с рыбой	—	100	—	10	—	—	—	—	320	—	—	20	10	—	2	—	—	700	61	19,2	10,2	46,8	365
27	Щи свежие с мясом	100	—	10	—	5	—	—	—	140	180	—	20	10	—	2	—	—	700	45	18,3	14,1	30,8	332
28	Суп перловый с рыбой	—	100	—	10	—	—	—	40	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	61	19,8	10,3	45,7	364
29	Суп овсяный с мясом	100	—	10	—	—	—	—	40	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	45	19,8	15,5	43,6	404
30	Суп-лапша с мясом	100	—	10	—	—	40	—	—	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	45	19,8	13,5	48,5	406
31	Суп пшенный с горохом на мясном бульоне	—	—	10	—	5	—	15	25	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	—	6,6	10,5	45,3	310
32	Суп пшенный с рыбой	—	100	—	10	—	—	—	40	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	61	20,1	10,3	43,6	357
33	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	—	—	10	—	5	—	20	—	230	—	—	10	10	—	2	—	—	700	—	6,3	10,0	47,1	312
34	Щи с пшеном на мясном бульоне	—	—	10	—	5	—	—	15	80	170	—	15	10	—	2	—	—	700	—	3,6	10,3	30,1	234
35	Щи зеленые с крупой на мясном бульоне	—	—	10	—	5	—	—	15	150	—	—	—	15	200	—	—	—	700	—	3,5	9,9	3,5	250

Продолжение

№ по пор.	Наименование блюд	Наименование продуктов и вес их в граммах на одно блюдо																				Пищевой состав и калорийность (без хлеба)			
		мясо	рыба	комбижир	масло растительное	мука пшеничная второго сорта	макаронные изделия	бобовые	крупы разные	овощи: картофель	капуста	свекла	морковь	лук	огурцы свежие	томат-паста	уксус	хлеб из обойной пшеничной муки	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	белки	жиры	углеводы	калорийность
36	Суп рассольник с крупой на мясном бульоне . . .	—	—	10	—	5	—	—	15	180	—	—	15	10	70	3	—	—	700	—	3,8	10,2	48,2	308
37	Суп перловый с фасолью на мясном бульоне . . .	—	—	10	—	—	—	15	25	120	—	—	20	10	—	2	—	—	700	—	5,7	9,9	44,4	297
38	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне .	—	—	10	—	—	—	—	15	250	—	—	15	10	—	2	—	—	700	—	3,9	9,9	46,1	293
39	Суп ячневый на мясном бульоне	—	—	10	—	—	—	—	40	120	—	—	20	10	—	—	—	—	700	—	4,2	9,8	46,1	297
	Вторые блюда с мясом																							
40	Мясо отварное с капустой, тушеное	100	—	10	—	10	—	—	—	—	370	—	20	10	—	3	—	—	390	45	19,6	13,9	20,3	293
41	Мясо тушеное с отварными макаронами	100	—	10	—	5	80	—	—	—	—	—	5	5	—	2	—	—	455	47	22,7	13,8	63,6	483
42	Рагу с картофелем	100	—	10	—	5	—	—	—	350	—	—	30	20	—	3	—	—	370	50	19,2	13,9	56,6	440
43	Солянка мясная	100	—	10	—	10	—	—	—	—	340	—	20	10	30	3	—	—	400	—	19,4	13,8	19,7	288
44	Плов с перловой крупой .	100	—	10	—	—	—	—	80	—	—	—	—	15	—	3	—	—	290	—	20,3	13,7	56,7	444
45	Баранина тушеная с гречневой кашей	100	—	10	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	420	48	21,7	14,7	56,5	457
46	Гуляш с картофелем . . .	100	—	10	—	5	—	—	—	380	—	—	—	20	—	2	—	—	385	45	19,8	13,9	59,9	456
47	Макаронная запеканка с мясом	100	—	10	—	5	80	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	300	—	22,6	13,8	63,3	481
48	Баранина отварная с картофельным пюре	100	—	10	—	5	—	—	—	390	—	—	5	5	—	2	—	—	450	48	18,7	14,1	55,8	446
	Вторые блюда без мяса																							
49	Каша овсяная с жиром . .	—	—	—	15	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	—	7,3	17,9	48,9	397
50	Каша гречневая с жиром .	—	—	15	—	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	—	6,4	15,2	51,5	379
51	Каша перловая с жиром .	—	—	15	—	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	—	5,36	14,62	33,92	379
52	Каша пшенная с жиром .	—	—	—	15	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	—	5,92	15,48	49,92	373
53	Каша ячневая с жиром . .	—	—	—	15	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	320	—	5,36	14,6	53,92	379
54	Отварные макароны с жиром	—	—	—	10	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	280	—	7,4	9,7	58,6	362
55	Картофель тушеный . . .	—	—	—	10	—	—	—	—	370	—	—	20	10	—	2	—	—	300	—	4,5	9,7	57,2	344
56	Рагу овощное	—	—	—	10	5	—	—	—	200	150	—	30	20	—	2	—	—	320	—	4,1	10,2	39,2	272
	УЖИНЫ С МЯСОМ ИЛИ РЫБОЙ																							
57	Сельдь с винегретом . . .	—	100	—	15	—	—	—	—	180	50	80	30	20	40	—	4	—	380	66	14,5	15,0	37,4	352
58	Сельдь с картофельным пюре	—	100	—	15	—	—	—	—	390	—	—	—	10	—	—	4	—	420	66	14,8	14,9	55,0	425
59	Рыба отварная с картофельным пюре	—	100	—	15	5	—	—	—	390	—	—	5	5	—	2	—	—	460	61	20,2	15,0	58,7	462
60	Рыба жареная с отварным картофелем и огурцом .	—	100	—	15	5	—	—	—	350	—	—	—	—	50	—	—	—	360	52	19,7	14,9	52,5	435
61	Рыба отварная с винегретом	—	100	—	15	—	—	—	—	180	50	80	30	20	40	—	4	—	375	61	19,7	15,0	37,4	374
62	Рыба в маринаде с отварным картофелем	—	100	—	15	5	—	—	—	350	—	—	30	20	—	3	4	—	400	61	19,7	14,8	52,6	434
63	Каша перловая с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	420	23	13,3	16,7	58,6	450
64	Каша пшенная вязкая с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	420	23	13,9	17,5	54,6	444
65	Каша гречневая вязкая с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	420	23	14,3	17,3	56,2	450
66	Кашица пшенная с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	540	23	13,9	17,5	54,4	444
67	Отварные макароны с мясным соусом	50	—	15	—	5	80	—	—	—	—	—	5	5	—	2	—	—	380	23	15,4	16,4	63,4	476
68	Кашица овсяная с мясным соусом	50	—	15	—	5	—	—	80	—	—	—	5	5	—	2	—	—	540	23	15,2	20,0	53,4	467
69	Отварные макароны с мясным фаршем	50	—	15	—	—	80	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	300	—	14,9	16,4	59,6	458
70	Картофельное пюре с фасолью и мясным соусом	50	—	15	—	5	—	30	—	250	—	—	5	5	—	2	—	—	400	23	15,4	16,8	54,7	444
71	Суп картофельный с фасолью и мясом	50	—	15	—	5	—	30	—	240	—	—	15	10	—	3	—	—	700	23	15,5	16,8	54,1	442
72	Суп перловый с мясом . .	50	—	15	—	—	—	—	40	175	—	—	15	10	—	2	—	—	700	23	12,1	16,3	53,5	424

Продолжение

№ по пор.	Наименование блюд	Наименование продуктов и вес их в граммах на одно блюдо																		Пищевой состав и калорийность (без хлеба)			
		мясо	рыба	комбижир	масло растительное	мука пшеничная второго сорта	макаронные изделия	бобовые	крупы разные	овощи: картофель	капуста	свекла	морковь	лук	огурцы свежие	томат-паста	уксус	хлеб из обойной пшеничной муки	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Блюда для вегетарианского дня	Соевая мука																						
73	Каша пшенная	25		15	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	425	—	16,9	20,6	67,6	538
74	Каша овсяная	25		15	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	425	—	18,6	23,6	66,3	568
75	Каша перловая	25		15	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	425	—	16,2	19,5	62,6	546
76	Каша гречневая	20		15	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	420	—	15,6	19,4	68,6	525
77	Отварные макароны . . .	20		15	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	370	—	16,9	18,3	77,5	557
78	Картофельное пюре с огурцом	25		—	15	10	—	—	—	400	—	—	—	5	45	2	—	—	425	—	14,6	19,3	68,8	521
79	Картофельное пюре с овощным соусом и огурцом	25		—	15	10	—	—	—	430	—	—	10	10	50	2	—	—	500	—	15,0	19,3	71,3	533
80	Картофельное пюре с фасолью	25		—	15	10	—	40	—	240	—	—	—	10	—	3	—	—	340	—	19,9	19,7	67,1	540
81	Суп картофельный с фасолью	15		10	—	5	—	30	—	220	—	—	15	10	—	—	—	—	700	—	13,4	13,1	53,8	397
82	Суп макаронный с картофелем	15		10	—	—	45	—	—	150	—	—	10	10	—	—	—	—	700	—	11,2	12,4	58,3	400
83	Суп гороховый с картофелем	15		10	—	10	—	30	—	220	—	—	15	10	—	—	—	—	700	—	14,1	13,1	56,4	411
84	Щи с фасолью	10		10	—	10	—	20	—	100	170	—	15	10	—	3	—	—	700	—	10,5	12,3	39,3	319
85	Суп пшенный с картофелем	15		10	—	—	—	—	40	170	—	—	15	10	—	—	—	—	700	—	10,5	13,2	52	379
86	Соевый соус с уксусом . .	10		10	—	10	—	—	—	—	—	—	5	10	—	3	3	—	100	—	4,8	11,4	9,6	165
87	Соевый соус с огуречным рассолом	10		10	—	5	—	—	—	30	—	—	10	10	—	3	—	—	100	—	4,7	11,3	10,4	170

Примечание. Лавровый лист, перец и соль в блюда закладывать по вкусу. Огуречного или капустного рассола в соевый соус берется 15 г.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ В БЛЮДА, ИЗГОТОВЛЯЕМЫЕ ПО ЛЕТНОМУ ПОЙКУ

Наименование продуктов и вес их в граммах на 1 блюдо

№ по пор.	Наименование блюд	мясо	рыба	коровье масло	растительное масло	мука пшеничная	крупы разные	бобовые	макаронные изделия	рис	овощи: картофель	овощи: капуста	овощи: свекла
	БЛЮДА ДЛЯ ПРЕДПОЛЕТНОГО ПИТАНИЯ												
	Мясные блюда												
1	Котлеты мясные с картофельным пюре и макаронами	120	—	15	—	5	—	—	35	—	175	—	—
2	Тефтели с рисом	120	—	15	—	5	—	—	—	65	—	—	—
3	Биточки мясные с картофельным пюре и морковью	120	—	15	—	5	—	—	—	—	240	—	—
4	Рулет мясной с макаронами	120	—	10	—	5	—	—	65	—	—	—	—
5	Биточки в сметанном соусе с картофелем	120	—	10	—	5	—	—	—	—	215	—	—
6	Мясо строганое с картофелем жареным	120	—	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—
7	Куры отварные с рисом	140	—	10	—	5	—	—	—	65	—	—	—
8	Куры жареные с жареным картофелем	140	—	10	—	—	—	—	—	—	320	—	—
9	Мясо тушеное с макаронами	120	—	10	—	5	—	—	65	—	—	—	—
10	Гуляш с отварным картофелем	120	—	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—
11	Мясо духовое с гарниром	120	—	10	—	5	—	—	—	—	220	—	—
12	Мясо отварное с картофельным пюре	120	—	10	—	5	—	—	—	—	310	—	—
13	Печенка жареная с картофельным пюре	120	—	10	—	5	—	—	—	—	310	—	—
14	Шницель рубленый с картофельным пюре	120	—	15	—	5	—	—	—	—	340	—	—
15	Запеканка картофельная с мясом	120	—	10	—	5	—	—	—	—	340	—	—
16	Макароны с мясным фаршем	120	—	10	—	—	—	—	65	—	—	—	—
17	Запеканка макаронная с мясом	120	—	10	—	5	—	—	65	—	—	—	—
18	Блинчики с мясом	120	—	10	—	60	—	—	—	—	—	—	—
	Крупяные и мучные блюда												
19	Пудинг рисовый, соус молочный	—	—	5	—	5	—	—	—	60	—	—	—
20	Пудинг манный, соус сладкий	—	—	5	—	—	60	—	—	—	—	—	—
21	Макаронник, соус сладкий	—	—	5	—	—	—	—	60	—	—	—	—
22	Котлеты рисовые, соус сладкий	—	—	10	—	—	—	—	—	60	—	—	—
23	Котлеты манные, соус сладкий	—	—	10	—	—	60	—	—	—	—	—	—
24	Каша молочная рисовая с изюмом	—	—	5	—	—	—	—	—	60	—	—	—
25	Каша молочная манная	—	—	5	—	—	60	—	—	—	—	—	—
26	Каша овсяная молочная	—	—	5	—	—	60	—	—	—	—	—	—
27	Макароны с сахаром и сухарями	—	—	10	—	—	—	—	60	—	—	—	—
28	Макароны с творогом	—	—	10	—	—	—	—	60	—	—	—	—
29	Сдобная булочка	—	—	5	—	50	—	—	—	—	—	—	—
30	Кулебяка с рисом и яйцом	—	—	5	—	50	—	—	—	15	—	—	—
31	Кулебяка с мясом и рисом	50	—	5	—	50	—	—	—	15	—	—	—
32	Пирожок с рисом и яйцом	—	—	5	—	50	—	—	—	15	—	—	—

№ по пор.	овощи: морковь	овощи: лук	овощи: огурцы, зелень	овощи: томат	яйцо	сыр	молоко свежее	молоко сгущенное	творог	сметана	картофельная мука	сухие или свежие фрукты	сахар	перец	лавровый лист	уксус	соль	дрожжи	хлеб пшеничный второго сорта	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	пищевой состав и калорийность (без хлеба): белки	жиры	углеводы	калорийность
1	5	5	—	2	—	—	50	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	22	410	120	26,3	19,6	68,1	569
2	5	5	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	22	350	120	23,7	18,6	61,4	582
3	80	5	—	2	—	—	50	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	22	440	120	24,2	19,4	54,8	504
4	5	5	5	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	22	330	—	26,2	13,7	55,5	462
5	100	5	5	2	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	22	350	120	22,6	16,4	51,4	429
6	—	20	5	2	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	260	45	21,6	17,1	47,9	444
7	—	—	5	—	1/4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	4	—	—	300	70	27,0	16,0	51,1	469
8	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	230	64	23,5	14,2	46,5	419
9	—	5	5	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	270	53	21,4	13,8	52,3	444
10	—	20	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	330	54	21,4	13,7	47,8	410
11	80	15	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	280	53	20,9	14,7	40,4	388
12	5	5	5	2	—	—	50	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	380	54	20,1	16,4	50,6	442
13	—	15	5	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	420	91	21,5	17,1	48,2	445
14	5	5	—	2	—	—	50	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	475	120	23,0	20,6	55,0	511
15	5	5	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	360	—	21,6	13,8	52,1	430
16	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	220	—	23,8	13,7	48,6	424
17	5	5	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	280	—	24,2	13,7	52,6	442
18	—	5	—	—	1/2	—	125	—	—	—	—	—	—	0,05	—	—	3	—	—	180	—	24,6	20,6	47,9	489
19	—	—	—	—	1/4	—	100	—	—	—	—	—	10	—	—	—	2	—	—	240	—	8,7	8,4	59,0	356
20	—	—	—	—	1/4	—	100	—	—	—	5	10	10	—	—	—	2	—	—	270	—	9,3	5,8	69,1	375
21	—	—	—	—	1/4	—	100	—	—	—	5	10	10	—	—	—	2	—	—	230	—	10,1	9,4	67,3	404
22	—	—	—	—	1/4	—	100	—	—	—	5	10	10	—	—	—	2	—	—	230	—	8,4	14,0	64,0	434
23	—	—	—	—	1/4	—	100	—	—	—	5	10	10	—	—	—	2	—	—	230	—	10,2	13,7	65,1	429
24	—	—	—	—	—	—	200	—	—	—	—	5	10	—	—	—	1	—	—	240	—	8,1	11,9	60,3	400
25	—	—	—	—	—	—	200	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	300	—	11,0	11,9	61,3	407
26	—	—	—	—	—	—	200	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	240	—	11,5	14,1	64,0	399
27	—	—	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	160	—	8,7	12,2	56,2	379
28	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	230	—	17,3	22,2	54,9	502
29	—	—	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	5	—	—	—	1	2	—	70	—	4,8	5,5	39,0	230
30	—	—	—	—	1/4	—	—	—	—	—	—	—	5	—	—	—	1	2	—	115	—	6,2	6,1	49,4	283
31	—	5	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	5	0,01	—	—	1	2	—	135	—	13,2	7,6	51,5	336
32	—	—	—	—	1/4	—	25	—	—	—	—	—	5	—	—	—	1	2	—	110	—	7,1	6,9	51,8	306

Продолжение

№ по пор.	Наименование блюд	мясо	рыба	коровье масло	растительное масло	мука пшеничная	крупы разные	бобовые	макаронные изделия	рис	овощи: картофель	овощи: капуста	овощи: свекла	овощи: морковь	овощи: лук	овощи: огурцы, зелень	овощи: томат	яйцо	сыр	молоко свежее	молоко сгущенное	творог	сметана	картофельная мука	сухие или свежие фрукты	сахар	перец	лавровый лист	уксус	соль	дрожжи	хлеб пшеничный второго сорта	объем или вес порции	вес мясной или рыбной порции	пищевой состав и калорийность (без хлеба): белки	жиры	углеводы	калорийность
		Наименование продуктов и вес их в граммах на 1 блюдо																																				
33	Пирожок с мясом и рисом	50	—	5	—	50	—	—	—	15	—	—	—	—	5	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	5	0,01	—	—	1	2	—	135	—	13,2	7,6	51,5	336
34	Пирог сладкий	—	—	5	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	25	—	—	—	—	20	10	—	—	—	1	2	—	100	—	6,3	7,1	55,0	316
35	Оладьи с маслом	—	—	10	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	50	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	2	—	95	—	6,9	11,9	44,2	320
36	Ватрушка с творогом	—	—	5	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	25	—	60	—	—	—	10	—	—	—	1	2	—	130	—	4,8	17,9	43,2	395
37	Блинчики с творогом	—	—	10	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	125	—	70	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	180	—	20,7	27,3	51,3	546
38	Печенье, пирожное	—	—	15	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	—	—	—	15	—	—	20	—	—	—	—	—	—	115	—	5,7	18,1	50,1	396
	БЛЮДА, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПОСЛЕ ПОЛЕТОВ																																					
	Закуски																																					
39	Сельдь натуральная	—	60	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	50	40	6,5	10,2	0,04	122
40	Сельдь с яйцом и зеленым луком	—	60	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	—	1/4	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	65	40	6,6	10,2	0,2	123
41	Сельдь с винегретом	—	60	—	5	—	—	—	—	—	50	—	20	10	10	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	130	40	7,5	10,3	10,1	168
42	Сельдь с отварным картофелем	—	60	—	5	—	—	—	—	—	100	—	—	—	—	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	130	40	7,5	10,3	13,9	184
43	Сельдь с картофельным салатом	—	60	—	5	—	—	—	—	—	80	—	—	—	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	135	40	7,4	10,3	11,4	173
44	Сельдь с гарниром	—	60	—	5	—	—	—	—	—	50	—	30	30	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	—	—	—	130	40	7,6	10,3	11,3	173
45	Рыба в маринаде	—	90	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	40	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	4	2	—	—	100	47	14,5	5,1	4,2	123
46	Рыба отварная, соус майонез	—	75	—	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	1	—	—	65	39	13,3	10,9	1,5	162
47	Винегрет из овощей	—	—	—	5	—	—	—	—	—	60	—	20	10	10	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	2	—	—	100	—	1,1	4,8	11,5	96
48	Салат картофельный	—	—	—	5	—	—	—	—	—	80	—	—	10	5	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	2	—	—	100	—	0,9	4,8	11,4	92
49	Салат из капусты	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	100	—	10	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	110	—	1,1	4,8	14,1	107
50	Салат рыбный	—	90	—	—	—	—	—	—	—	80	—	—	10	5	25	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	2	—	—	160	47	14,9	2,8	13,6	143
51	Салат мясной	40	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	—	10	5	25	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	2	—	—	130	18	8,8	13,8	13,9	221
52	Салат из помидоров	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	1	—	—	110	—	0,2	4,7	1,0	49
53	Салат из свежих огурцов и помидоров	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	4	1	—	—	120	—	0,2	4,7	1,8	54
54	Салат из редиски	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,01	—	—	1	—	—	100	—	0,2	4,7	1,0	49
55	Студень мясной	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,05	—	2	—	—	145	100	14,5	4,0	0,6	99
56	Холодец рыбный с огурцом	—	90	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,05	—	2	—	—	100	60	11,9	0,4	0,4	74
57	Сыр голландский	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	19	4,7	5,7	0,4	74
	Первые блюда																																					
58	Борщ с мясом	50	—	5	—	5	—	—	—	—	100	100	100	15	10	5	4	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	4	6	—	—	600	23	11,3	9,2	30,8	258
59	Щи из квашеной капусты с мясом	50	—	5	—	5	—	—	—	—	100	200	—	20	10	—	4	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	12,6	9,3	38,9	295
60	Щи из свежей капусты с мясом	50	—	5	—	5	—	—	—	—	100	200	—	20	10	—	4	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	12,6	9,3	38,9	295
61	Рассольник с мясом	50	—	5	—	5	—	—	—	—	225	—	—	15	15	70	4	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,6	9,2	36,7	279
62	Рассольник с перловой крупой и мясом	50	—	5	—	—	20	—	—	—	150	—	—	15	15	70	3	—	—	—	—	—	10	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	16,7	9,0	34,3	293
63	Суп из овощей с мясом	50	—	5	—	—	—	—	—	—	200	100	—	20	10	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,4	7,5	32,6	246
64	Суп картофельный с мясом	50	—	5	—	—	—	—	—	—	300	—	—	20	10	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,6	14,9	44,6	365
65	Суп картофельный с фасолью и мясом	50	—	5	—	—	—	20	—	—	200	—	—	20	10	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	12,9	7,1	39,8	282
66	Суп гороховый с мясом	50	—	5	—	5	—	40	—	—	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	15,2	7,7	34,8	277
67	Суп лапша с мясом	50	—	5	—	—	—	—	40	—	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	11,8	7,2	45,7	303
68	Суп рисовый с мясом	50	—	5	—	—	—	—	—	40	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,8	7,5	45,1	297
69	Суп овсяный с мясом	50	—	5	—	—	40	—	—	—	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	11,9	9,0	41,9	298
70	Суп пшенный с мясом	50	—	5	—	—	40	—	—	—	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	11,1	8,5	37,4	276

№ по пор.	Наименование блюд	Наименование продуктов и вес их в граммах на 1 блюдо: мясо	рыба	коровье масло	растительное масло	мука пшеничная	крупы разные	бобовые	макаронные изделия	рис	о в о щ и: картофель	капуста	свекла	морковь	лук	огурцы, зелень	томат	яйцо	сыр	молоко свежее	молоко сгущенное	творог	сметана	картофельная мука	сухие или свежие фрукты	сахар	перец	лавровый лист	уксус	соль	дрожжи	хлеб пшеничный второго сорта	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	пищевой состав и калорийность (без хлеба): белки	жиры	углеводы	калорийность
71	Суп перловый с мясом	50	—	5	—	—	40	—	—	—	100	—	—	20	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,9	7,3	43,3	288
72	Бульон с пельменями	50	—	—	—	60	—	—	—	—	—	—	—	5	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	12,8	2,7	42,2	251
73	Бульон с рисом и мясными шариками	50	—	5	—	—	—	—	—	30	—	—	—	10	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	30	9,6	7,2	23,1	201
74	Лапша молочная	—	—	5	—	—	—	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	400	—	—	—	—	—	3	—	—	—	2	—	—	600	—	16,1	19,0	52,1	456
75	Суп рисовый молочный	—	—	5	—	—	—	—	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	400	—	—	—	—	—	3	—	—	—	2	—	—	600	—	15,0	19,3	51,6	453
76	Ши зеленые с мясом	50	—	5	—	5	—	—	—	10	100	—	—	—	15	220	—	—	—	—	—	—	15	—	—	—	0,1	0,05	—	6	—	—	600	23	10,0	7,3	27,8	183
77	Окрошка мясная	100	—	—	—	—	—	—	—	—	100	—	—	—	30	200	—	1/2	—	—	—	—	—	15	—	—	—	—	—	6	—	—	600	45	19,5	10,2	18,9	252
	Вторые мясные блюда																																					
78	Ромштекс с жареным картофелем	150	—	15	—	5	—	—	—	—	320	—	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	315	96	25,7	18,9	48,7	481
79	Рагу из баранины	120	—	15	—	5	—	—	—	—	270	—	—	35	15	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	280	60	22,9	17,8	46,6	450
80	Котлеты свиные отбивные с гарниром	150	—	15	—	5	—	—	25	—	100	80	—	10	10	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	380	140	26,6	19,1	42,3	460
81	Лангет, соус томатный с жареным картофелем	150	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	—	15	10	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	290	70	25,8	19,3	48,9	496
82	Шашлык из баранины с рисом	150	—	15	—	—	—	—	—	65	—	—	—	—	15	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	2	4	—	—	270	70	26,4	20,2	48,6	505
83	Плов из баранины	120	—	15	—	—	—	—	—	65	—	—	—	—	15	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	250	—	21,7	20,2	49,8	481
84	Свинина жареная с тушеной капустой	150	—	15	—	5	—	—	—	—	—	300	—	10	10	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	3	0,1	0,05	2	4	—	—	335	87	27,3	22,6	46,9	522
85	Свинина отварная с картофельным пюре	120	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	5	10	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	380	61	22,5	22,0	13,3	338
86	Солянка со свининой	120	—	15	—	5	—	—	—	—	—	280	—	10	15	20	3	—	—	—	—	—	—	—	—	3	0,1	0,05	2	4	—	—	280	—	23,2	21,0	13,6	355
87	Баранина жареная с гречневой кашей	150	—	15	—	—	65	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	210	70	25,8	19,6	42,2	460
88	Баранина тушеная с картофелем	120	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	10	10	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	265	58	20,2	17,6	47,5	441
89	Баранина отварная с овощами	120	—	15	—	5	—	—	—	—	100	120	—	80	10	15	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	330	58	20,7	20,0	29,9	394
90	Антрекот с гарниром	150	—	15	—	5	25	—	—	—	100	80	—	10	10	5	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	280	69	26,2	19,6	39,9	450
91	Ростбиф с гарниром	150	—	15	—	—	—	—	—	25	120	—	—	80	10	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	265	66	25,3	20,9	47,4	492
92	Жаркое по-домашнему	120	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	—	15	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	270	53	21,9	17,9	45,9	442
93	Гусь жареный с тушеной капустой	140	—	15	—	5	—	—	—	—	—	300	—	10	10	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	310	56	24,4	18,9	15	337
94	Почки по-русски	120	—	15	—	5	—	—	—	—	250	—	—	15	15	45	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	280	60	21,8	20,0	41,8	489
95	Сосиски с тушеной капустой	120	—	15	—	5	—	—	—	—	—	300	—	10	10	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	4	4	—	—	330	120	21,6	20,3	14,3	336
96	Азу с картофелем	120	—	15	—	5	—	—	—	—	260	—	—	15	15	35	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	270	54	21,8	15,6	43,0	409
	Сладкие блюда																																					
97	Компот из фруктов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	15	—	—	—	—	—	200	—	0,2	0,1	24,4	103
98	Компот из свежих фруктов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	114	15	—	—	—	—	—	200	—	0,2	0,1	24,4	103
99	Компот из консервированных фруктов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	10	—	—	—	—	—	200	—	0,3	—	31,0	128
100	Кисель из сухих фруктов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	20	15	—	—	—	—	—	200	—	0,5	0,3	25,1	108
101	Кисель из свежих фруктов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	114	15	—	—	—	—	—	200	—	0,3	—	29,7	123
102	Кисель молочный	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	200	—	—	—	—	10	—	15	—	—	—	—	—	200	—	6,3	7,0	38,6	249
103	Кисель из хлебного кваса	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	15	—	—	—	—	—	200	—	0,1	—	21,4	88
104	Молочное мороженое	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2	—	100	—	—	—	—	—	—	35	—	—	—	—	—	140	—	5,7	6,1	38,2	235
105	Яблоки в сиропе	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	114	15	—	—	—	—	—	150	—	0,1	0,1	24,4	103
106	Пирожное песочное	—	—	25	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	—	10	—	—	—	—	—	20	—	—	—	—	—	80	—	6,0	23,6	47,6	439
107	Пирожное бисквитное	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	80	—	7,4	5,3	39,0	202
108	Печенье	—	—	10	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	—	—	—	10	—	—	—	15	—	—	—	—	—	80	—	5,3	12,3	41,8	307

№ по пор.	Наименование блюд	Наименование продуктов и вес их в граммах на 1 блюдо: мясо	рыба	коровье масло	растительное масло	мука пшеничная	крупы разные	бобовые	макаронные изделия	рис	овощи: картофель	капуста	свекла	морковь	лук	огурцы, зелень	томат	яйцо	сыр	молоко свежее	молоко сгущенное	творог	сметана	картофельная мука	сухие или свежие фрукты	сахар	перец	лавровый лист	уксус	соль	дрожжи	хлеб пшеничный второго сорта	вес готового блюда	вес мясной или рыбной порции	пищевой состав и калорийность (без хлеба): белки	жиры	углеводы	калорийность
	Вторые мясные и рыбные блюда для ужина																																						
109	Котлеты мясные с кашей гречневой	100	—	15	—	5	65	—	—	—	—	—	—	5	5	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	18	290	100	20,5	16,8	46,8	432
110	Биточки мясные с картофельным пюре	100	—	15	—	5	—	—	—	—	320	—	—	5	5	5	2	—	—	50	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	18	440	100	20,2	19,1	54,1	482
111	Шницель с гарниром	100	—	15	—	5	35	—	—	—	150	—	—	5	5	15	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	18	320	100	19,6	17,8	48,3	443
112	Рулет мясной с картофельным пюре	100	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	5	10	10	2	—	—	50	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	18	420	100	19,9	19,0	49,7	462
113	Зразы с луком и гречневой кашей	100	—	15	—	5	65	—	—	—	—	—	—	—	15	5	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	18	300	100	20,7	18,1	47,3	447
114	Азу с картофелем	100	—	15	—	5	—	—	—	—	250	—	—	20	15	40	3	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	280	45	18,0	17,3	41,2	405
115	Гуляш с отварным картофелем . .	100	—	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—	—	15	10	3	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	330	45	18,3	12,7	45,6	385
116	Мясо тушеное с макаронами . . .	100	—	10	—	5	—	—	65	—	—	—	—	5	5	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	260	45	22,3	12,6	52,4	428
117	Плов из баранины	100	—	10	—	—	—	—	—	65	—	—	—	—	10	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	—	4	—	—	240	—	19,1	13,2	47,2	385
118	Макароны с мясным фаршем . . .	100	—	10	—	—	—	—	65	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	—	—	4	—	—	220	—	19,8	12,5	49,4	399
119	Рулет картофельный с мясом . . .	100	—	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—	5	10	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	290	—	18,3	12,7	47,0	396
120	Запеканка картофельная с мясом .	100	—	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—	5	10	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	300	—	18,3	12,7	47,6	396
121	Запеканка макаронная с мясом . .	100	—	10	—	5	—	—	65	—	—	—	—	5	5	5	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	260	—	21,3	12,6	51,4	415
122	Голубцы с мясом и рисом	100	—	10	—	5	—	—	—	20	—	200	—	—	15	10	2	—	—	—	—	—	10	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	280	—	17,7	15,5	23,5	312
123	Мясо жареное с луком и картофелем	100	—	15	—	5	—	—	—	—	300	—	—	—	20	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	260	46	18,4	17,3	46	415
124	Рыба жареная с картофелем жареным	—	150	10	—	5	—	—	—	—	320	—	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	—	—	4	—	—	260	87	27,3	9,7	49,2	402
125	Рыба отварная с отварным картофелем	—	150	10	—	5	—	—	—	—	300	—	—	5	5	15	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,1	0,05	—	4	—	—	350	78	27,2	9,7	46,0	390
126	Рыба с соусом, рассол	—	150	10	—	5	—	—	—	—	260	—	—	10	15	40	2	—	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,05	—	4	—	—	350	87	27,1	9,8	41,3	371
	Крупяные и мучные блюда																																					
127	Котлеты рисовые, соус сладкий . .	—	—	10	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	10	10	—	—	—	1	—	—	200	—	3,6	9,1	55,7	328
128	Котлеты манные, соус сладкий . .	—	—	10	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	10	10	—	—	—	1	—	—	200	—	5,1	8,8	62,5	354
129	Биточки пшенные, соус молочный .	—	—	10	—	5	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	180	—	5,8	11,2	44,	312
130	Запеканка рисовая, соус молочный	—	—	5	—	5	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	210	—	6,9	6,5	49,2	290
131	Запеканка манная, соус молочный .	—	—	5	—	5	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	230	—	5,7	6,0	59,2	322
132	Крупеник, соус сметанный	—	—	5	—	5	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4	—	—	—	60	10	—	—	10	—	—	—	1	—	—	230	—	14,4	19,5	43,0	420
133	Каша гречневая с молоком	—	—	5	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	300	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	400	—	13,2	15,2	47,3	360
134	Каша пшенная молочная	—	—	5	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	200	—	6,8	8,6	43,9	288
135	Кулебяка с рисом	—	—	5	—	50	—	—	—	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	—	—	—	0,5	—	—	100	—	4,9	4,8	48,8	272
136	Сдобные булочки	—	—	5	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	—	—	—	0,5	—	—	70	—	4,5	4,4	37,8	212
137	Запеканка из творога, соус молочный	—	—	5	—	—	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	70	—	—	10	—	—	—	1	—	—	125	—	12,6	17,9	22,6	311
138	Ватрушка с творогом	—	—	5	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70	—	—	10	—	—	—	0,5	—	—	130	—	12,3	12,8	43,0	345
139	Оладьи с маслом	—	—	10	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	90	—	14,5	15,1	43,1	386
140	Блины с маслом	—	—	10	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	1	—	—	100	—	4,5	9,1	41,6	274
141	Макаронник, соус молочный	—	—	5	—	5	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	190	—	6,6	6,2	49,7	289
142	Макароны с творогом	—	—	5	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70	—	—	10	—	—	—	—	—	—	200	—	14,7	16,3	58,5	427
143	Макароны с сахаром и маслом . .	—	—	10	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	145	—	4,7	8,7	43,9	380
144	Вареники с творогом и со сметаной	—	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	155	—	14,8	14,8	42,7	373
145	Запеканка пшенная с изюмом, соус сладкий	—	—	10	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	15	10	—	—	—	—	—	—	200	—	4,2	9,0	54,6	320

Примечания: Хлеб белый для мясных котлет берется из общей нормы хлеба.
Для панировки котлет, макарон с сахаром и сухарями берется на 1 порцию 7 граммов пшеничных сухарей.

Приложение 8

СРОКИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

№ по пор.	Наименование продуктов	Время варки	Примечание
1	Мясо-говядина при варке 1,5—2 кг . .	2—2,5 часа	
2	Мясо-говядина при тушении 20—30 г .	1 ч. 15 м.	
3	Мясо при жарке порционными кусками	20—30 минут	
4	Рыба при варке порционными кусками	20 „	
5	Рыба при жарке	15—20 „	
6	Рыба при варке до размягчения костей	1,5—2 часа	
7	Баранина при варке 1,5—2 кг	1,5—2 „	
8	Баранина при жарке 1,5—2 кг	40—70 минут	
9	Свинина при варке 1,5—2 кг	1—1,5 часа	
10	Свинина при жарке 1,5—2 кг	1,5—2 часа	
11	Котлеты, битки мясные	10—12 минут	
12	Картофель при варке в кожуре	30 „	
13	Картофель при варке нарезанный дольками	20—25 „	
14	Картофель жареный на противне . .	15—20 „	
15	Свекла, нарезанная при тушении . . .	40—50 „	
16	Овощи пассерованные	5—10 „	
17	Свекла в кожуре	1,5 часа	Для винегрета
18	Морковь нечищенная	25 минут	То же
19	Капуста свежая при варке	20—30 „	В первом блюде
20	Капуста квашеная при варке	50 „	
21	Капуста квашеная при тушении . . .	1,5—2 часа	
22	Капуста свежая при тушении	1,5 „	
23	Пшено в супе	25—30 минут	
24	Пшено для вязкой каши	50—60 „	
25	Перловая крупа в супе	60 „	
26	Перловая крупа для каши вязкой . .	1,5—2 часа	
27	Гречневая крупа для каши вязкой . .	50—60 минут	
28	Рис в супе	30—35 „	
29	Рис для каши вязкой	40—50 „	
30	Овсяная крупа в супе	40—50 „	
31	Овсяная крупа для каши вязкой . . .	1,5—2 часа	
32	Манная крупа	15 минут	
33	Пшеничная крупа в супе	40—50 минут	
34	Пшеничная крупа для вязкой каши . .	1,5—2 часа	
35	Макароны при варке	30—40 минут	
36	Лапша при варке	25—30 „	
37	Вермишель при варке	12—15 „	
38	Горох лущеный	45 „	
39	Горох нелущеный	2—2,5 часа	
40	Фасоль, чечевица	1,5—2 „	
41	Картофель сыросушеный	45—60 минут	
42	Мука соевая дезодорированная	30—40 „	
43	Морковь и петрушка (корень) при пассеровании	15—20 „	
44	Лук репчатый при пассеровании . . .	10—15 „	
45	Зелень (щавель, шпинат, лебеда) при варке	5—10 „	
46	Зелень (ботва огородных растений) при варке	15—20 „	

ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

1. СУПЫ

Борщ с мясом. Нарезанную соломкой или ломтиками свеклу тушат в плотно закрытой посуде с томатом, жиром, уксусом и бульоном. Тушение производят при периодическом помешивании в течение 50 минут. Перед окончанием тушения добавляют пассерованные коренья и лук.

В кипящий мясной бульон закладывают картофель и свежую капусту; как только жидкость снова закипит, кладут тушеные овощи и варят 10—15 минут. Затем борщ заправляют пассерованной мукой, перцем, лавровым листом, солят и доводят вновь до кипения. Прекратив нагревание, борщ оставляют стоять при закрытой крышке котла, не допуская кипения, 10 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 100 г, капуста 100—120 г, свекла 80—100 г, морковь 15—20 г, лук 10 г, томат-паста 3—4 г, мука подболточная 5 г, уксус 4 г, вода 400—550 г.

Если вместо свежей капусты используется квашеная, то ее рекомендуется тушить отдельно и закладывать в борщ одновременно с тушеными овощами.

В борщ можно добавлять немного фасоли или пшена (15—20 г) за счет уменьшения соответствующего количества овощей. Хорошо промытое пшено или фасоль закладываются в кипящий бульон в начале варки. Остальные продукты закладывают в порядке, указанном выше.

Щи из свежей капусты с мясом. В кипящий бульон кладут нарезанную капусту, а когда бульон закипит, закладывают картофель и варят 15—20 минут, затем кладут пассерованные овощи (морковь, лук), томат, пассерованную муку и заправляют перцем, лавровым листом, солят и доводят вновь до кипения. Прекратив нагревание котла, щи оставляют стоять при закрытой крышке котла, не допуская кипения, 10 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 100—140 г, капуста 180—200 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 2—4 г, мука подболточная 5 г, вода 400—550 г.

Щи из квашеной капусты с мясом. Капусту тушат в плотно закрытой посуде с добавлением томата, жира и бульона. За 10—15 минут до окончания тушения к капусте прибавляют пассерованные коренья, лук и тщательно перемешивают.

В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, а когда бульон вновь закипит, кладут тушеную капусту и варят 15—20 минут. Затем заправляют ее пассерованной мукой, перцем, лавровым листом, солят и продолжают варить при слабом кипении 5—10 минут.

При добавлении в щи из свежей или квашеной капусты крупы или фасоли, их закладывают в кипящий бульон ранее всех остальных овощей.

Щи из квашеной капусты с мясом приготовляются по такой же раскладке, что и щи из свежей капусты.

Рассольник с мясом. В кипящий бульон закладывают хорошо промытую перловую крупу и варят 30—35 минут. Затем добавляют нарезанный картофель, пассерованные овощи с томатом, нашинкованные тонкими ломтиками огурцы и варят 10—15 минут. Затем вливают огуречный рассол, кладут перец, лавровый лист, соль и вновь доводят до кипения. Прекратив нагревание, рассольник оставляют стоять, не допуская кипения, 10 минут.

Можно готовить также рассольники с курицей, потрохами, почками, рыбой или грибами.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 150—200 г, крупа перловая 20 г, огурцы соленые 70 г, морковь 15—20 г, лук 10—15 г, томат-паста 2—3 г и вода 450—600 г.

Суп из овощей с мясом. В кипящий бульон закладывают нарезанную капусту, а после закипания — картофель, пассерованные коренья, лук и томат. Варят 10—15 минут, после чего добавляют пассерованную муку, перец, лавровый лист, соль и снова варят 5—10 минут.

В суп из овощей рекомендуется добавлять свежие помидоры, свежие бобы, горошек, кабачки, шпинат и т. п. в количестве 15—20 г каждого вида, а также сельдерей и петрушку по 5—10 г.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 180—200 г, капуста 100—130 г, морковь 20—30 г, мука подболточная 5 г, томат-паста 9—3 г и вода 400—550 г.

Суп картофельный с мясом. В кипящий бульон кладут нарезанный картофель и варят 10—15 минут, затем заправляют пассерованными кореньями, луком, томатом, солью, перцем, лавровым листом и еще варят 5—10 минут. В суп могут добавляться свежие помидоры, которые кладут в конце варки супа.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 300—320 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 2—3 г и вода 400—550 г.

Суп картофельный с крупой. Перебранную и промытую крупу закладывают в кипящий бульон и варят:

а) перловую или овсяную крупу 30—40 минут;

б) пшено, ячневую крупу или рис 15—20 минут.

Затем закладывают картофель и другие продукты в том же порядке, как и для супа картофельного.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 200—230 г, крупа 20 г, морковь 10—20 г, лук 10 г, томат-паста 2—3 г и вода 450—550 г.

Суп картофельный с фасолью (горохом). Фасоль сухая или после предварительного замачивания в течение 6 часов закладывается в кипящий бульон. Через 40—45 минут добавляют нарезанный картофель и варят 10—15 минут, затем кладут пассерованные коренья, лук, муку и томат, перец, лавровый лист, соль и варят еще 5—10 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, картофель 200—230 г, фасоль 30 г, морковь 10—20 г, лук 10 г, томат-паста 2—3 г, мука подболточная 5 г и вода 450—600 г.

Суп крупяной с мясом. Приготавливается так же, как и суп картофельный с крупой.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, крупа 40 г, картофель 100—120 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 1 г и вода 450—600 г.

Суп из чумизы с мясом. Приготовление супа из чумизы ничем не отличается от приготовления супа из пшенной крупы.

Подготовленную чумизу закладывают в кипящий бульон, а после закипания — нарезанный картофель и варят 15 минут. После этого суп заправляют пассерованными овощами (морковь, лук), перцем, лавровым листом, солью и варят еще 5 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 5—10 г, чумиза 40 г, картофель 100—120 г, морковь 15 г, лук 15 г, томат-паста 1 г и вода 450—600 г.

Суп фасолевый (гороховый) с мясом. Приготавливается так же, как и суп картофельный с фасолью (горохом).

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, фасоль 60 г, картофель 120—150 г, морковь 20 г, лук 10 г, мука подболточная 5 г, томат-паста 1 г и вода 450—600 г.

Суп с лапшой, галушками или вермишелью. В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, а по закипанию жидкости — лапшу или вермишель и варят 10—15 минут. Затем добавляют пассерованные овощи и томат, перец, лавровый лист, соль и варят еще 5—10 минут.

Так же приготавливается и суп макаронный.

Кроме фабричной лапши, можно пользоваться лапшой собственного изготовления. Для приготовления лапши муку просеивают, делают в ней углубление, вливают холодную подсоленную воду (20 г воды на 50 г муки) и замешивают крутое тесто, которое затем тонко раскатывают и режут. При замесе лапши рекомендуется добавлять также яйца.

Тесто для галушек приготовляется аналогично изложенному, только несколько слабее (25 г воды на 50 г муки), после замеса тесто раскатывают в жгуты толщиной в палец, которые затем нарезают на кусочки длиной 1—1,5 см.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, лапша 40 г (или мука пшеничная 50 г), картофель 100—120 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 1 г, вода 450—600 г.

Солянка мясная жидкая сборная. Для солянки можно брать один или лучше несколько видов мясных продуктов (мясо вареное, язык, почки, сосиски).

В горячий мясной бульон закладывают очищенные, нарезанные ломтиками соленые огурцы, лук пассерованный с томатом, перец, лавровый лист и варят 7—10 минут. Затем кладут нарезанные мелкими ломтиками вареные мясные продукты, соль и дают жидкости вскипеть. При раздаче солянку заправляют сметаной и зеленью петрушки.

Норма продуктов на порцию: мясные продукты вареные 100—150 г, масло сливочное 10 г, сметана 10 г, лук 20 г, томат-паста 6 г, огурцы соленые 50 г, вода 350 г.

Щи зеленые с мясом. Перебранную и промытую зелень (щавель, крапиву) варят по отдельности в горячей воде, после чего пропускают через мясорубку. В горячий мясной бульон кладут крупу, нарезанный картофель, а после закипания жидкости — пюре из зелени, пассерованный лук, соль, перец, лавровый лист и варят еще 10—15 минут.

Щавель можно класть в зеленые щи сырым. В этом случае при переборке удаляют грубые стебли, а затем щавель тщательно промывают в холодной воде, режут ножом, кладут в кипящий бульон вместе с пассерованным луком и варят так же, как описано выше.

При раздаче в щи кладут вареное яйцо и сметану.

Норма продуктов на порцию: мясо 50—100 г, жиры 10—5 г, крупа или рис 10—15 г, картофель 100—150 г, лук 15 г, зелень 200—220 г, вода 400—550 г.

Бульон с пельменями. Тесто для пельменей приготовляют так же, как и для лапши. Мясо (желательно пополам говяжье и свиное) пропускают два-три раза через мясорубку. В него добавляют мелко рубленный лук, соль, перец и все хорошо промешивают.

Тесто раскатывают и разделывают пельмени по 10—12 штук на порцию, складывают их на посыпанный мукой лист и хранят до варки в холодном месте.

За 20—30 минут до раздачи готовые пельмени опускают в подсоленный кипящий бульон и варят до готовности, которая определяется всплыванием пельменей на поверхность. По готовности пельмени складывают в кастрюлю с небольшим количеством горячего бульона, с тем чтобы они не остывали и не подсыхали. При раздаче кладут пельмени и заливают их горячим бульоном.

Норма продуктов на порцию: мясо 100 г, мука пшеничная 60 г, морковь 5 г, лук 15 г, яйца $^1/_5$ шт., вода 300 г.

Бульон с домашней лапшой. Подготовленную лапшу закладывают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности. После этого лапшу откидывают на грохот или сито, промывают горячей водой, кладут в посуду и заливают небольшим количеством горячего бульона.

В кипящий бульон кладут пассерованные овощи, перец, лавровый лист, соль и дают жидкости вскипеть.

При раздаче кладут готовую лапшу и все заливают бульоном.

Норма продуктов на порцию: мясо или птица 100 г, жиры 5 г, мука пшеничная 30 г, яйца $^1/_5$ шт., лук 10 г, морковь 10 г, вода 400 г.

Бульон с рисом и мясными шариками. Мясо пропускают через мясорубку, кладут соль, перец, рубленый пассерованный лук, хорошо промешивают и разделывают в виде маленьких шариков. Шарики укладывают в подмазанный маслом сотейник и припускают в бульоне до готовности.

Перебранный и промытый рис засыпают в кипящую посоленную воду и варят до готовности. По готовности его откидывают на сито или дуршлаг и промывают горячей водой. Затем рис перекладывают в сухую посуду, накрывают крышкой и хранят на борту плиты.

В кипящий бульон кладут спассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и дают жидкости вскипеть. При раздаче кладут мясные шарики, готовый рис и все заливают бульоном.

Норма продуктов на порцию: мясо 100 г, рис 30 г, жиры 5 г, морковь 10 г, лук 10 г, вода 400 г.

Суп картофельный с рыбой. В кипящий рыбный бульон закладывают нарезанный картофель и варят 10 минут. Затем добавляют пассерованные овощи и томат, перец, лавровый лист, соль и варят еще 5—10 минут.

Норма продуктов на порцию: рыба 100 г, масло растительное 10 г, картофель 320 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 2 г, вода 450—600 г.

Суп перловый с рыбой. В кипящий рыбный бульон закладывают перловую крупу и варят 35—40 минут. Затем кладут картофель и продолжают варить еще 10—15 минут. После этого суп заправляют пассерованными овощами и томатом, солью, перцем, лавровым листом и варят 5—10 минут.

Норма продуктов на порцию: рыба 100 г, масло растительное 10 г, крупа перловая 40 г, картофель 120 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 1 г, вода 450—600 г.

Свекольник. Хорошо промытую свеклу варят в кожице и затем очищают. Процеженный через марлю отвар охлаждают, смешивают с равным количеством кваса, прибавляют сахар, соль, очищенную нарезанную свеклу, свежие огурцы и зеленый лук. Заправляют свекольник сметаной и посыпают зеленым укропом. При раздаче кладется ½ вареного яйца.

Норма продуктов на порцию: яйца ½ шт., сметана 20 г, огурцы свежие 75 г, лук зеленый 20 г, свекла 100 г, сахар 5 г, квас хлебный 300 г, вода 200 г.

Окрошка овощная. Сваренные в кожуре и очищенные картофель и морковь, свежие огурцы нарезают ломтиками или кубиками, зеленый лук мелко шинкуют, яйца, сваренные вкрутую, рубят. Лук растирают деревянной толкушкой с добавлением соли, горчицы и разводят хлебным квасом, заправленным сметаной. Затем кладут нарезанные продукты и перемешивают. При отпуске окрошку посыпают зеленью укропа.

Норма продуктов на одну порцию: картофель 100 г, свежие огурцы 80 г, морковь 20 г, зеленый лук 25 г, яйца ¼ шт., сметана 20 г, зелень 5 г, готовая горчица 2 г, соль 7 г, квас 300—450 г.

Окрошка мясная. В приготовленную окрошку, как указано выше, кладут нарезанные вареные мясные продукты (мясо, сосиски) в количестве 100—120 г.

Приготовление хлебного кваса. Ржаные сухари сушат до коричневого цвета, заливают кипятком (20 л воды на 1 кг сухарей) и оставляют стоять 10—12 часов, для ускорения перехода растворимых веществ хлеба в суслонастой периодически помешивают. По окончании настаивания сусло процеживают и добавляют в него дрожжи, сахар (на 1 л кваса 50 г сахара и 2 г дрожжей) и выдерживают в теплом месте 2—3 часа до появления пены на поверхности кваса. Затем квас охлаждают и хранят в прохладном месте.

Лапша молочная. Лапшу (вермишель) предварительно проваривают в кипящей воде в течение 3—5 минут, откидывают на сито и затем закладывают в кипящее молоко. Варку продолжают 20—25 минут. Готовый суп заправляют солью и сахаром. При раздаче в суп кладут сливочное масло.

Суп рисовый молочный приготовляется так же.

Норма продуктов на порцию: лапша 40 г, молоко 400 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г.

2. БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель отварной. Очищенный картофель закладывают в подсоленную кипящую воду и варят 20—25 минут. Воды берут такое количество, чтобы она только покрывала картофель. По готовности картофеля отвар сливают, а картофель заправляют жиром и посыпают зеленью.

Норма продуктов на порцию: картофель 350—450 г, жиры 10—15 г, зелень 5 г.

Картофельное пюре. Сваренный, как указано выше, и отсушенный картофель разминают горячим. В размятый картофель добавляют пассерованный лук, растопленный жир, горячий отвар (горячее молоко) и все тщательно перемешивают.

Если картофельное пюре варится с соевой мукой, то ее закладывают в котел на 30 минут раньше картофеля.

При варке пюре во вмазных котлах, когда не представляется возможным полностью слить отвар, воды для варки картофеля берут не более ⅓ от веса очищенного картофеля.

Норма продуктов на порцию: картофель 350—450 г, жиры 10—15 г, лук 5—10 г.

Картофель тушеный. Нарезанный картофель обжаривают, после чего складывают в котел, заливают томатным соусом, добавляют пассерованный лук, лавро-

вый лист, перец, соль и тушат до готовности. Перед раздачей картофель посыпают укропом или зеленью петрушки.

Это блюдо можно готовить более простым способом. Нарезанный картофель закладывают в котел, в который наливают воду или бульона на $^2/_3$ объема картофеля. По закипании жидкости добавляют пассерованные овощи и томат, лавровый лист, перец, соль и тушат при закрытой крышке котла 25—30 минут до готовности.

Норма продуктов на порцию: картофель 300—400 г, жиры 10—15 г, морковь 20 г, лук 10 г, мука подболточная 5 г, томат-паста 3 г.

Картофельная запеканка с овощами. Вареный картофель разминают в пюреобразную массу, укладывают ровным слоем толщиной в 1,5 см на противень, смазанный жиром. На слой картофеля помещается слой овощного фарша, а поверх него слой пюре, который посыпается сверху молотыми сухарями, сбрызгивается жиром и запекается в духовом шкафу.

Для приготовления овощного фарша свежую капусту рубят, ошпаривают, смешивают с жиром, солью, пассерованным луком и кореньями и жарят в противне. В овощной фарш можно добавлять вареную фасоль. Запеканка отпускается с соусом или поливается маслом.

Норма продуктов на порцию: картофель 300 г, капуста 100 г, морковь 10 г, лук 15 г, мука подболточная 5 г, жиры 10—15 г, томат-паста 2 г, сухари пшеничные 3 г.

Овощи тушеные. Очищенные и нарезанные капуста и свекла тушатся с жиром и пассерованным томатом 30 минут. Затем добавляется картофель, пассерованные лук и морковь, лавровый лист, перец и соль. Содержимое котла заправляется мясным соусом и тушится до готовности 15—20 минут.

Норма продуктов на порцию: картофель 220 г, капуста 120 г, свекла 75 г, морковь 20 г, лук 15 г, томат-паста 3 г, жиры 15 г, мука подболточная 5 г.

Картофельные котлеты. В протертую массу горячего картофеля добавляют сырые яйца или картофельную муку и все вымешивают.

После этого картофельную массу разделывают в форме котлет: котлеты обваливают в муке и жарят в небольшом количестве жира. Подают котлеты с грибным или сметанным соусом.

Норма продуктов на порцию: картофель 300 г, жиры 15 г, яйца $^1/_6$ шт., мука подболточная 10 г.

Картофель жареный. Жарят сырой или вареный картофель, нарезанный кружками, ломтиками и дольками, уложенный в противни слоем 5—6 см. Если жарится сырой картофель, то его следует дожаривать в духовом шкафу.

Норма продуктов на порцию: картофель 300—350 г, жиры 15 г.

Капуста тушеная. Квашеную или свежую шинкованную капусту тушат в бульоне 1—1,5 часа, затем добавляют пассерованные овощи, томат и муку, лавровый лист, перец, уксус (в свежую капусту), соль, после чего тушение продолжается 15—20 минут. В тушеную капусту рекомендуется добавлять по вкусу сахар.

Норма продуктов на порцию: капуста 370 г, жиры 10—15 г, морковь 20 г, лук 10 г, томат-паста 3 г, уксус 2 г, мука подболточная 5 г.

Солянка овощная. В тушеную капусту добавляют обжаренный картофель и нарезанные соленые огурцы, без кожи и зерен. Все это перемешивают, прогревают и выкладывают на подготовленный, как для запеканок, противень, выравнивают, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При раздаче солянку поливают маслом и посыпают рубленой зеленью петрушки. Можно солянку выдавать без запекания на противнях.

Норма продуктов на порцию: капуста 280 г, картофель 75 г, морковь 10 г, лук 15 г, огурцы соленые 20 г, томат-паста 3 г, сахар 3 г, жир 15 г, мука подболточная 5 г, уксус 2 г, сухари молотые 3 г.

Винегрет. Свеклу, картофель и морковь отдельно варят в кожуре. В картофель при варке добавляют соль, а в свеклу — уксус. По готовности продукты охлаждают, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Шинкованную квашеную капусту перебирают и отжимают. Нарезают репчатый лук и соленые огурцы. Подготовленные овощи в широкой посуде солят, поливают салатной заправкой и осторожно перемешивают. Для приготовления салатной заправки смешивают

растительное масло, уксус, соль, горчицу столовую, перец и всю смесь тщательно взбалтывают.

Норма продуктов на порцию: картофель 180 г, капуста квашеная 50 г, свекла 80 г, морковь 15 г, лук 10 г, огурцы 40 г, масло растительное 15 г, уксус 4 г, горчица столовая 2 г, перец 0,05 г.

Приготовление горчицы. Сухую горчицу высыпают в посуду, заливают кипятком (на 100 г горчицы 80 см³ кипятка), тщательно размешивают до однородной массы, затем снова заливают кипятком так, чтобы поверхность кипятка была на 3—4 см выше уровня горчицы, и в таком виде оставляют стоять 8—12 часов. Затем воду сливают, а горчичную массу заправляют уксусом, солью и хорошо вымешивают до нужной густоты.

Рекомендуется в горчицу добавлять сахар, растительное масло, закладывая их вместе с уксусом.

Салат картофельный. Нарезанный тонкими ломтиками вареный картофель смешивают с рубленым луком. Подготовленные овощи складывают в широкую посуду, солят, добавляют мелко рубленую зелень петрушки и укропа, поливают салатной заправкой и осторожно перемешивают. Рекомендуется в салат картофельный добавлять свежие или соленые огурцы.

Норма продуктов на порцию: картофель 270 г, лук 10 г, зелень 5 г, масло растительное 15 г, уксус 4 г, горчица столовая 2 г, перец 0,05 г.

Салат из капусты. В квашеную капусту добавляют шинкованный репчатый лук, растительное масло и все тщательно перемешивают.

Норма продуктов на порцию: капуста 100 г, лук 10 г, зелень 5 г, масло растительное 5 г.

Салат из помидоров и огурцов. Нарезанные свежие помидоры и огурцы, репчатый или зеленый лук складывают в широкую посуду, куда добавляют уксус, соль, перец и растительное масло. Все осторожно перемешивают и выкладывают в салатник или горкой на тарелку, посыпая сверху рубленой зеленью укропа.

Норма продуктов на порцию: помидоры 80 г, огурцы 40 г, лук 10 г, масло растительное 5 г, уксус 4 г, зелень 5 г.

Салат из редиски. Нарезанные свежие огурцы и редиску солят, добавляют сметану, перемешивают, кладут в салатницы или порционные тарелки и посыпают нарезанным укропом.

Норма продуктов на порцию: огурцы свежие 40 г, редис 75 г, зелень 5 г, сметана 20 г.

Блюда из сушеных овощей. Первые и вторые блюда из сушеных овощей лучше приготавливать с добавлением круп или свежих овощей.

Щи из сушеных овощей с крупой. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон и варят в зависимости от вида крупы 15—30 минут, затем кладут сушеные овощи (картофель, капусту) и варят 30 минут. После этого щи заправляют сушеными, предварительно замоченными, спассерованными овощами (морковью, луком) с томатом, пассерованной мукой, лавровым листом, перцем и солью и варят еще 5—10 минут. Прекратив нагревание, щи оставляют стоять, не допуская кипения, 10—15 минут.

Суп из сушеного картофеля с крупой. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон и варят 15—30 минут. Затем кладут сушеный картофель и варят 30 минут. После этого суп заправляют сушеными, предварительно замоченными пассерованными овощами (морковью, луком) с томатом, пассерованной мукой, лавровым листом, перцем и солью и варят еще 5—10 минут. Прекратив нагревание, супу дают постоять, не допуская кипения, 10—15 минут.

Картофель тушеный. Подготовленный сушеный картофель закладывают в кипящую воду, добавляют соль, лавровый лист, пассерованные морковь, лук, томат и тушат 30—40 минут до готовности. По готовности картофель заправляют мясным соусом и еще тушат 10—15 минут.

Капуста тушеная. Подготовленную сушеную капусту варят до готовности 30 минут. Затем добавляют жир, пассерованные овощи (морковь, лук), пассерованный томат, лавровый лист, перец, уксус, соль, все хорошо перемешивают, заправляют мясным соусом и тушат еще 15 минут.

3. БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Каши рассыпчатые, вязкие и кашицы. Рассыпчатые каши варят из всех круп, за исключением манной и овсяной.

Нормы воды на 1 кг крупы для рассыпчатых каш, выходы их и продолжительность варки

Наименование круп	Вода в л	Соль в г	Выход готовой каши в кг	Продолжительность варки в часах
Ядрица прожаренная	1,5	22	2,1	2,5—3,0
Пшено	1,7	27	2,5	2,0
Перловая	2,7	30	3,0	2—2,5
Ячневая	2,25	30	3,0	2,0
Рис	2,2	30	2,8	1,5—2,0

При варке непрожаренной гречневой крупы количество воды на 1 кг следует брать меньше (1,3 л), продолжительность варки увеличивается до 5—6 часов.

Вязкие каши приготавливаются из всех видов круп. Для варки этих каш жидкости берется значительно больше, чем для рассыпчатых.

Нормы воды на 1 кг крупы для вязких каш, выходы их и продолжительность варки

Наименование круп	Вода в л	Соль в г	Выход в кг	Продолжительность варки в мин.	
				заваривание	упревание
Гречневая	3,5	40	4,0	15	30
Пшено	3,7	40	4,0	15	30
Ячневая	3,4	40	4,0	20	20
Рис	3,5	40	4,0	20	25
Перловая	3,8	40	4,0	30	40
Овсяная	3,8	40	4,0	20	30
Манная	4,3	50	5,0	10	—
Пшеничная	3,4	40	4,0	20	30
Чумиза	3,7	40	4,0	15	30

Вязкие каши из дробленых круп обычно не нуждаются даже в упревании, так как они достигают состояния готовности в тот момент, когда заканчивается набухание крупы.

При выдаче каши поливают растопленным маслом. Рассыпчатую гречневую кашу можно выдавать с кипяченым молоком. Для этого сваренную кашу охлаждают и при раздаче заливают холодным кипяченым молоком. Молока в этом случае берется 200 г на порцию каши.

Норма продуктов на порцию: крупа 75—80 г, жиры для вязких каш 10—15 г, для рассыпчатых 15—20 г.

Запеканки крупяные. Для приготовления запеканки сначала варят вязкую кашу (из расчета 2,2—2,7 л воды на 1 кг крупы). Готовую кашу выкладывают на смазанные маслом и посыпанные молотыми сухарями противни, поверхность ее хорошо выравнивают, посыпают сухарями и сбрызгивают маслом. Каша запекается в духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку режут на порции и выдают с мясным или грибным соусом.

Норма продуктов на порцию: крупа 50—80 г, жиры 10 г, сухари 3 г.

Котлеты (биточки) крупяные. Горячую вязкую кашу, приготовленную так же, как и для запекашок, охлаждают до 70°. Кладут в нее сырые яйца, хорошо перемешивают и разделывают на котлеты (биточки), панируя их в муке или сухарях. Котлеты обжаривают с обеих сторон и выдают со сладким соусом или сметаной.

Крупяные котлеты можно готовить и без яиц.

Норма продуктов на порцию: крупа 50—80 г, масло сливочное 10 г, яйца 1/4 шт., сахар 10 г, сухие фрукты 5—10 г, картофельная мука 5 г.

Каши молочные. Подготовленную крупу закладывают в подсоленное кипящее молоко, разведенное пополам с водой, и варят при периодическом помешивании до загустения. В момент загустения кашу заправляют сливочным маслом и сахаром, после чего нагревание котла прекращают и дают каше упреть. В молочную кашу можно добавлять изюм.

Норма продуктов на порцию: крупа 50—80 г, масло сливочное 5 г, молоко 100—200 г, сахар 10 г, изюм 5 г.

Крупеник. В готовую гречневую вязкую кашу добавляют протертый творог, сметану, яйца, сахар, все хорошо перемешивают и выкладывают на смазанные маслом и посыпанные молотыми сухарями противни. Поверхность крупеника выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовый крупеник режут на порции и подают политым маслом или сметаной.

Норма продуктов на порцию: крупа гречневая 50 г, масло сливочное 10 г, сухари 5 г, яйца 1/4 шт., творог 60 г, сметана 10 г, сахар 10 г.

Пудинг рисовый (манный). Рис варят в молоке, разведенном пополам с водой. По готовности рис охлаждают до температуры 50°.

Масло, сахар и яичные желтки растирают в однородную массу. Полученную смесь соединяют с рисом, кладут промытый изюм, взбитые белки и все хорошо перемешивают. Готовую массу выкладывают на смазанные маслом и обсыпанные молотыми сухарями противни и выпекают в духовом шкафу. При раздаче порции пудинга поливают сладкими соусами.

Норма продуктов на порцию: рис 60 г, масло сливочное 10 г, яйца 1/4 шт., молоко 100 г, мука картофельная 5 г, сахар 20 г, сухие фрукты 20 г, вода 100 г.

Отварные макароны (лапша, вермишель). В кипящую подсоленную воду закладывают подготовленные макароны и варят при помешивании до загустения. Затем кладут половину нормы жиров, положенных по раскладке, и варят до готовности при слабом нагревании 10—15 минут. При раздаче макарон в бачки кладется вторая половина нормы жиров.

Норма продуктов на порцию: макароны 75—80 г, жиры 10—15 г.

Отварные макароны (лапша, вермишель). Подготовленные макароны закладывают в кипящую подсоленную воду (из расчета 5 л воды и 60 г соли на 1 кг макарон) и варят при помешивании до готовности. Затем макароны откидывают на дуршлаг или грохот, промывают горячей водой, перекладывают в котел и заправляют жиром.

Так же приготавливается отварной рис.

Норма продуктов на порцию: макароны 60—80 г, жиры 10 г.

Макаронник. Яйца растирают с сахаром и солью и разводят молоком. Полученную смесь смешивают с отварными макаронами, добавляют растопленное масло, выкладывают на подмазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями противень и запекают в духовом шкафу. Готовый макаронник подают политым маслом, сладким соусом, молочным соусом или сметаной.

Норма продуктов на порцию: макароны 60—80 г, масло сливочное 10 г, яйца 1/4 шт., молоко 100 г, мука картофельная 5 г, сухие фрукты 10 г, сахар 10 г.

Макароны, запеченные с сыром. Заправленные маслом отварные макароны выкладывают на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень, посыпают натертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

Норма продуктов на порцию: макароны 60—80 г, сыр 20 г, масло сливочное 10 г.

Гороховое пюре. Сухой или предварительно замоченный горох закладывают в холодную воду и варят 1 час. Затем горох солят, добавляют половину нормы жиров, положенных по раскладке, и варят еще 30 минут. По готовности гороха добавляют пассерованный лук и содержимое котла хорошо перемешивают

Если гороховое пюре готовится с соевой мукой, то ее закладывают в котел одновременно с горохом.

Норма продуктов на порцию: горох 80—100 г, жиры 15 г, лук 10 г.

Фасоль в томате с луком. Сухую или предварительно замоченную фасоль закладывают в холодную воду и варят 1,5—2 часа. По готовности ее заправляют пассерованным луком и томатом, солью, перцем, жирами и нагревают до закипания жидкости.

Норма продуктов на порцию: фасоль 80—100 г, томат-паста 3 г, жиры 15 г, лук 10 г.

4. СОУСЫ

Мясные, рыбные и другие соусы улучшают вкусовые качества пищи, придают ей лучший внешний вид и повышают усвояемость. Соусы готовят на мясном, рыбном и грибном бульонах, а также на овощных отварах. В состав соуса обязательно входят: пшеничная мука, специи и овощи (морковь, лук, петрушка и др.). Норма соуса на одно блюдо 50—80 г.

Мясной соус. Кости рубят на куски размером по 15—10 см и вместе с овощами (морковь, лук репчатый) обжаривают на противне в духовом шкафу до коричневого цвета. Затем складывают в котел, заливают холодной водой и варят при медленном кипении 6—8 часов. Всплывающий на поверхность бульона жир снимают и используют для пассерования муки или овощей. По окончании варки бульон процеживают через сито и разводят им пассерованную на плите до коричневого цвета муку до густоты жидкой сметаны, добавляют пассерованную томат-пасту и варят 1 час. После этого соус процеживают, заправляют пассерованными овощами, лавровым листом, перцем, солью и варят 5—10 минут. В мясной соус для овощных и крупяных блюд рекомендуется добавлять мелко нарезанное и обжаренное мясо в количестве 40—50 г на 100 г соуса. Мясной соус подается к мясным, овощным и крупяным блюдам. Вкус соуса слегка кисловато-острый, с запахом жареного мяса и специй, цвет коричневый.

На 1 л соуса требуется: муки пшеничной 50 г, жира 50 г, томата-пасты 30 г, соли 10 г, лаврового листа 0,2 г, перца 0,5 г, моркови 50 г, лука 50 г, зелени 50 г, бульона 1 л.

Рыбный соус. Рыбные отходы (головы, хвосты, плавники, чешуя), получаемые при обработке свежей рыбы, закладывают в котел, заливают холодной водой (на 1 кг рыбных отходов 3 л воды), добавляют сырой лук, коренья и варят при медленном кипении 45—60 минут. Затем бульон процеживают через сито, постепенно разводят им пассерованную муку до густоты жидкой сметаны и варят 20—30 минут. После этого в соус добавляют пассерованные овощи с томатом, лавровый лист, перец, соль и варят еще 10—15 минут.

Рыбный соус подается к рыбным блюдам.

На 1 л соуса требуется: муки пшеничной 50 г, жира 50 г, соли 10 г, томата-пасты 30 г, лаврового листа 0,3 г, перца 0,5 г, моркови 50 г, лука 50 г, зелени 50 г, бульона 1 л.

Соус томатный с овощами. Мелко нарезанные овощи (морковь, лук, петрушку) пассеруют 10—15 минут. Пассерованную муку разводят овощным отваром или горячей водой и варят 25—30 минут, добавляют пассерованные с томатом овощи, лавровый лист, перец, соль и варят еще 5—10 минут.

Рекомендуется в соус класть свежие помидоры, вареную протертую фасоль и зелень петрушки, укропа, закладывая их вместе со специями. Вкус соуса кисловато-острый, с запахом овощей, цвет коричневый. Соус томатный подается к овощным блюдам и фасоли.

Томатный соус можно готовить на мясном и рыбном бульонах.

На 1 л томатного соуса требуется: муки пшеничной 50 г, жира 50 г, томата-пасты 50 г, моркови 100 г, лука 100 г, зелени 50 г, овощного отвара 1 л, перца 0,4 г, лаврового листа 0,2 г.

Соус белый основной. Белый соус готовят на мясном или рыбном бульоне, на овощном отваре. Белую мучную пассеровку соединяют с бульоном, варят 25—30 минут и процеживают.

Соус сметанный. В белый мясной или рыбный соус кладут сметану, дают прокипеть. Заправляют солью и перцем, процеживают и снова нагревают до кипения.

Соус сметанный с томатом. В мелко рубленный пассерованный лук кладут томат-пасту и пассеруют 5—7 минут, после чего соединяют с готовым сметанным соусом и проваривают на плите 5—8 минут.

Соус горчичный с луком. Мелко нарезанный лук пассеруется на жире 10—15 минут, затем в него добавляют: уксус, лавровый лист, перец и нагревают 5—10 минут. После этого пассерованный лук закладывают в готовый мясной или рыбный соус, добавляют готовую горчицу и варят 5—10 минут. Вкус соуса острый, запах горчичный, цвет коричневатый. Горчичный соус на рыбном бульоне подают к рыбным блюдам, а на мясном бульоне — к блюдам из мяса.

На 1 л горчичного соуса требуется: горчицы готовой 20 г, уксуса 75 г, лука 50 г, перца 0,4 г, лаврового листа 0,2 г, мясного или рыбного готового соуса 1 л.

Соус с солеными огурцами. В основной белый соус (мясной или рыбный) добавляют мелко нарезанные соленые огурцы (на 1 л соуса 200 г огурцов), пассерованный лук, перец, лавровый лист и варят 10—15 минут. Соус подается к картофелю отварному и картофельному пюре, а также к рыбе и мясным блюдам.

Овощные соусы

Овощные соусы приготовляются в основном из овощей, бобовых и крупяных продуктов и подаются к овощным и крупяным блюдам. Картофель и овощи после их очистки нарезают кусочками соответствующей формы и подвергают тепловой обработке: картофель жарят до готовности, лук, морковь, петрушку пассеруют, а капусту тушат вместе с томатом.

Соус овощной. Предварительно обжаренные и пассерованные овощи закладывают в кипящую воду и варят 15—20 минут, затем протирают через сито или пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученное овощное пюре разводят овощным отваром и соединяют с пассерованной мукой. Вводят специи: горчицу, соль, перец, лавровый лист и уксус. Все тщательно перемешивают и варят 5—10 минут.

Соус овощной с фасолью. Перебранная и промытая фасоль варится до готовности и протирается через сито. Полученное пюре вводится в овощной соус.

Соус овощной с горохом. Гороховое пюре, приготовленное так же, как и пюре из фасоли, соединяют с овощным соусом.

Соус овощной с овсяной крупой. Овсяную крупу и картофель после раздельной варки протирают через сито, соединяют вместе, добавляют мучную пассеровку, разводят отваром. Очищенные огурцы шинкуют ломтиками, кладут в соус и проваривают 10—15 минут. Заправляют соус пассерованным луком, тертым, бланшированным с уксусом, хреном, солью, перцем и лавровым листом.

Норма продуктов для приготовления 1 л соуса
(в граммах)

Наименование продуктов	Соус овощной (основной)	Соус сводной с фасолью	Соус овощной с горохом	Соус овощной с овсяной крупой	Соус сладкий на сухарном отваре
Жиры	100	—	—	100	—
Мука картофельная	—	—	—	—	50
Мука пшеничная	50	—	—	30	—
Мука соевая	—	—	—	—	—
Морковь	100	—	—	—	200
Лук репчатый	100	—	—	100	—
Картофель	200	—	—	100	—
Капуста	100	—	—	—	—
Томат-паста	40	—	—	—	—
Огурцы соленые	—	—	—	100	
Свекла	—	—	—	—	[illegible]

Наименование продуктов	Соус овощной (основной)	Соус овощной с фасолью	Соус овощной с горохом	Соус овощной с овсяной крупой	Соус сладкий на сухарном отваре
Фасоль	—	80	—	—	—
Горох	—	—	80	—	—
Овсяная крупа	—	—	—	60	—
Хрен	—	—	—	40	—
Лавровый лист	0,4	—	—	0,4	—
Чеснок	—	—	20	—	—
Сухари ржаные	—	—	—	—	60
Соль	10	—	—	10	—
Перец	0,5	—	—	0,5	—
Горчица готовая	8	—	—	—	—
Уксус 4%	10	—	—	20	20
Петрушка	10	—	—	10	—
Ствар	800	—	—	800	800
Выход	1000	—	—	1000	1000

Соус сладкий на сухарном отваре. Поджаренные ржаные сухари заливают кипятком и настаивают до полного набухания.

Морковь и свеклу запекают в духовом шкафу, затем очищают, пропускают через мясорубку и полученную пюреобразную массу соединяют с процеженным сухарным настоем, добавляют уксус, разведенную холодной водой картофельную муку и доводят до кипения. Соус подается к вязким кашам, запеканкам и крупяным котлетам.

На каждую порцию берется 50 г готового соуса.

Соевые соусы

Соевая дезодорированная мука, кроме добавления ее в первые и вторые блюда, может использоваться для приготовления соусов. Соусы с соевой мукой обладают острым вкусом и добавляются ко вторым блюдам: кашам, картофельному пюре, гороховому пюре и другим вторым блюдам, приготовляемым в вегетарианские дни. Соевая мука на соусы расходуется за счет уменьшения нормы закладки ее в первые и вторые блюда.

Соевый соус с уксусом. В кастрюле или противне растопить жир. Затем засыпать туда просеянную пшеничную муку и, периодически помешивая, поджаривать ее до кремового цвета в течение 10—15 минут. После этого туда же положить просеянную соевую муку, все тщательно перемешать и поджарить еще 5—10 минут, или соевую муку отдельно пропаривать с водой в течение 30 минут, после этого заложить ее в пассерованную пшеничную муку и тщательно перемешать. Очищенные и мелко нарезанные морковь и лук спассеровать с томатом-пастой в отдельной посуде в течение 15—20 минут. За 5 минут до окончания пассеровки добавить уксус.

Пассерованную муку постепенно развести горячей водой до густоты жидкой сметаны, добавить овощи, положить соль, перец и лавровый лист и варить в течение 10—15 минут.

Норма продуктов на порцию: мука соевая 10 г, мука пшеничная 5 г, комбижир 10 г, лук 10 г, морковь 5 г, 4% уксус 3 г, томат-паста 3 г, соль 1 г, перец 0,1 г, лавровый лист 0,1 г.

Соевый соус с горчицей. В готовый соевый соус с уксусом добавляется столовая горчица, 0,3 г горчичного порошка на одну порцию.

Соевый соус с огуречным и капустным рассолом. Способ приготовления тот же, как указано выше. Вместо уксуса в готовый соус добавляется 15 г на порцию прокипяченного, доброкачественного огуречного или капустного рассола.

Соевый соус с овощами. Очищенный и мелко нарезанный картофель сварить до готовности в небольшом количестве воды и размять толкушкой до пюреобразного состояния или пропустить через мясорубку.

В кастрюле пассеруют пшеничную муку с жиром, потом в нее добавляют соевую муку и отдельно спассерованные лук и морковь с томатом-пастой и продолжают пассерование еще 15 минут, разводят овощным отваром, бульоном или горячей водой до густоты жидкой сметаны и кладут подготовленное картофельное пюре, соль, перец и лавровый лист, вновь доводят до кипения и варят 15 минут.

Норма продуктов на порцию: мука соевая 10 г, мука пшеничная 5 г, картофель 30 г, морковь 10 г, лук 10 г, томат-паста 3 г, комбижир 10 г, соль 1 г, перец 0,1 г, лавровый лист 0,1 г.

5. МЯСНЫЕ БЛЮДА

Гуляш. Для гуляша говяжье мясо без костей нарезают кубиками весом по 15—25 г, солят, посыпают перцем и сбжаривают на плите до полуготовности. Обжаренное мясо заливают водой или бульоном так, чтобы жидкость чуть покрывала его поверхность, и тушат 30—40 минут с добавлением пассерованного лука и томата и лаврового листа. Затем отбирают часть бульона, соединяют его с мукой, поджаренной до коричневого цвета, доводят до кипения, процеживают, прибавляют к мясу и продолжают тушение последнего до готовности. На гарнир к гуляшу дается отварной или жареный картофель, каша, отварные макароны (лапша).

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, томат-паста 3 г, мука пшеничная 5 г, лук 10 г, перец 0,1 г, лавровый лист 0,05 г.

Рагу. Баранину для рагу рубят с косточкой на кусочки весом 30—40 г, солят, посыпают перцем и обжаривают на плите до полуготовности. Обжаренное мясо заливают водой или бульоном и тушат 30—40 минут с добавлением томата. Затем к мясу прибавляют соус, который готовится так же, как и для гуляша, обжаренный картофель, пассерованные морковь и лук, лавровый лист, и тушение продолжают еще 15—20 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, картофель 300 г, томат-паста 3 г, морковь 20—25 г, лук 15—20 г, мука пшеничная 5 г, перец 0,1 г, лавровый лист 0,05 г.

Плов. Баранина для плова рубится так же, как и для рагу. После обжаривания кусочки баранины заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат, соль и нагревают. Как только жидкость закипит, в котел кладется промытый рис, пассерованный лук и приправы. Варка продолжается до набухания риса. Затем нагревание ослабляют и доводят блюдо до готовности.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, томат-паста 3 г, лук 15 г, рис 60—80 г, перец 0,1 г.

Мясо тушеное. Куски мяса весом не более 2 кг посыпают солью и перцем и обжаривают на плите с луком и кореньями, до образования на поверхности кусков поджаристой корочки. Обжаренные куски мяса укладывают в глубокую посуду, заливают наполовину водой или бульоном, добавляют томат и тушат до готовности. По мере выкипания добавляют жидкость с таким расчетом, чтобы к концу тушения осталось достаточное для приготовления соуса количество бульона.

Поджаренную до коричневого цвета муку разводят образовавшимся при тушении мяса бульоном, кипятят несколько минут, а затем процеживают. В полученный соус протирают разварившиеся во время тушения овощи.

По окончании тушения мясо нарезают ломтиками (1—2 на порцию), поливают соусом и подают с различными гарнирами.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, морковь 10 г, лук 10 г, мука пшеничная 5 г, томат-паста 2 г, перец 0,1 г, лавровый лист 0,05 г.

Азу. Нарезанное брусочками мясо весом по 10—15 г солят, посыпают перцем и обжаривают на плите до полуготовности. Обжаренное мясо заливают бульоном или водой, добавляют томат, пассерованный лук и тушат 20—30 минут. Затем отбирают часть бульона, разводят им поджаренную до коричневого цвета

муку, доводят до кипения и процеживают. Полученным соусом заправляют мясо, добавляют жареный картофель, свежие помидоры или соленые огурцы, все хорошо перемешивают и доводят соус до кипения. При раздаче посыпают зеленью петрушки или укропом.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 15 г, лук 15—20 г, свежие помидоры 30—50 г, картофель 300 г, томат-паста 3 г, мука пшеничная 5 г, перец 0,1 г.

Котлеты (биточки) рубленые. Нарезанные куски мяса весом не более 100 г пропускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с замоченным в холодной воде белым хлебом, кладут соль, перец и тщательно вымешивают. Вымешанную массу вновь пропускают через мясорубку, в которую ставится решетка с мелкими отверстиями. Полученную массу разделывают в виде котлет или биточков, панируют в сухарях, укладывают на противни с сильно нагретым жиром, оставляя между ними промежутки 2—2,5 см, и обжаривают на плите. После образования румяной корочки с обеих сторон котлеты ставят в духовой шкаф для окончательной дожарки. Готовые котлеты слегка вздуты, а выделяющийся из них при надавливании сок не имеет красноватой окраски.

Котлеты подаются без соуса или с мясным соусом. Биточки подаются под сметанным соусом.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 15 г, хлеб пшеничный 18—22 г, сухари 10 г.

Тефтели. В котлетную массу прибавляют пассерованный лук, смесь хорошо перемешивают, разделывают в виде шариков и панируют в муке. Запанированные тефтели сбжаривают в противне на плите, а затем укладывают в неглубокую посуду, заливают томатным соусом и тушат на легком огне до готовности. Отпускают тефтели в соусе с припущенным рисом или картофельным пюре и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Для приготовления томатного соуса в готовый мясной соус добавляют пассерованные овощи и томат и смесь варят 30—35 минут. Затем соус процеживают. В полученный соус протирают разварившиеся во время варки овощи. Перед процеживанием соус заправляют солью и перцем, а после протирания овощей — доводят до кипения.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 15 г, хлеб пшеничный 18—22 г, сухари 10 г.

Рулет. Котлетную массу помещают на смоченное холодной водой чистое полотенце и распределяют ровным пластом толщиной 1,5—2 см. На середину его укладывают начинку (отварные макароны, гречневая каша, картофельное пюре, рис и т. п.), после чего при помощи полотенца края пласта соединяются так, чтобы один край слегка покрывал другой, образуя шов. Рулет с полотенца осторожно скатывают на подмазанный жиром противень швом вниз, так как иначе при запекании края его разойдутся. Поверхность рулета смазывают яйцом, разведенным в воде, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу 30—40 минут. Готовый рулет нарезают на порции и при раздаче поливают мясным соусом.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, морковь 5 г, лук 5 г, томат-паста 2 г, мука пшеничная 5 г, хлеб пшеничный 18—22 г, сухари 5 г, макароны 60—80 г, перец 0,1 г.

Запеканка картофельная с мясом приготовляется так же, как и с овощами.

Для приготовления мясного фарша сырое или вареное мясо провертывают через мясорубку, посыпают солью, перцем, выкладывают на противень и жарят на плите в течение 15—20 минут. Затем добавляют пассерованный лук и жарку продолжают еще 5—10 минут.

При раздаче запеканку поливают мясным соусом.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, лук 15 г, морковь 5 г, томат-паста 2 г, картофель 340—440 г, сухари 5 г, мука пшеничная 5 г, перец 0,1 г.

Запеканка макаронная с мясом приготавливается так же как и картофельная, только вместо картофеля берут отварные макароны.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, лук 15 г, морковь 5 г, томат-паста 2 г, макароны 60—80 г, мука пшеничная 5 г, сухари 5 г, перец 0,1 г.

Макароны с мясом. Вареное мясо пропускают через мясорубку, поджаривают с луком, смешивают с отварными макаронами, заправляют солью, перцем и слегка поджаривают.

Норма продуктов на порцию: мясо 100—120 г, жиры 10—15 г, лук 10 г, макароны 60—80 г, перец 0,1 г.

Мясо жареное в сухарях. Нарезанные порционные куски мякоти спинной, поясничной части, внутренней и верхней части задней ноги отбивают тяпкой, солят, посыпают перцем, смачивают в смеси муки и воды, обваливают в тонко измельченных сухарях и жарят на плите 10—15 минут до образования с обеих сторон куска поджаренной корочки. Затем мясо помещают на 10 минут в духовой шкаф для дожарки. На гарнир даются жареный картофель, овощи, рис. При раздаче блюдо поливается растопленным маслом и соком, полученным при жарке мяса.

Норма продуктов на порцию: мясо 150 г, жиры 15 г, сухари 10 г, мука пшеничная 5 г, перец 0,1 г.

Бифштекс. Порционные куски мякоти спинной, поясничной части, вырезки слегка отбивают тяпкой, солят, посыпают перцем и жарят 10—15 минут до полной готовности. К жиру, оставшемуся по окончании жарки и выделившемуся мясному соку добавляют бульон (2—3 столовые ложки бульона на порцию мяса), дают прокипеть и процеживают. Полученный красный бульон употребляют для поливки мяса при выдаче. На готовые куски мяса можно класть кольца обжаренного в жире лука (бифштекс с луком) или яичницу из одного яйца (бифштекс с яйцом).

На гарнир дается жареный картофель.

Норма продуктов на порцию: мясо 150 г, жиры 15 г, перец 0,1 г.

Мясо жареное (ростбиф). Крупные куски (спинную, поясничную части или вырезку) посыпают солью, перцем, кладут на противни с жиром, нагретым до 150—160°, оставляя промежутки между кусками 5—6 см, и жарят на плите сначала с одной, а затем с другой стороны. При плотной укладке кусков значительно понижается температура жира, корочка образуется не сразу, происходит сильное выделение сока, и мясо получается жестким и сухим.

После образования корочки мясо помещается в духовой шкаф, где обжарка его до готовности продолжается при периодическом поливании мясным соком с жиром.

Готовое мясо режут поперек волокон по 2—3 кусочка на порцию, добавляют гарнир, и все блюдо поливают красным бульоном (см. приготовление бифштекса).

Норма продуктов на порцию: мясо 150 г, жир 15 г, перец 0,1 г.

Строганое мясо. Нарезанные куски мяса толщиной 1—2 см отбивают тяпкой, а затем нарезают брусочками длиной 3—4 см, солят, посыпают перцем и жарят на сильном огне 3—4 минуты вместе с пассерованным луком. Укладывать мясо на противни следует слоем не толще 1,5—2 см. При более толстом слое жир охлаждается, происходит сильное выделение сока, и мясо не обжаривается, а припускается.

Когда на кусочках мяса образуется слегка подрумяненная корочка, его складывают в сотейник, заливают сметанным соусом, добавляют пассерованный лук, томат и доводят до кипения.

Норма продуктов на порцию: мясо 120 г, жиры 15 г, мука подболточная 5 г, лук 20 г, томат 4 г, сметана 10 г, зелень 5 г, перец 0,1 г.

Голубцы с мясом. У белокочанной капусты вырезают кочерыжку, кладут кочаны в горячую подсоленную воду и варят 12—15 минут до полуготовности. Затем капусту вынимают из воды, дают воде стечь, после чего кочаны разбирают на отдельные листья. Толстые части листьев (черешки) слегка отбивают тяпкой.

На подготовленные листья кладут мясной фарш, смешанный с откидным рисом, завертывают, укладывают на противень, смазанный жиром, заливают сметанным соусом с томатом и запекают в духовом шкафу в течение 40—50 минут.

Норма продуктов на порцию: мясо 100 г, жиры 15 г, рис 20 г, капуста свежая 200 г, мука подболточная 5 г, лук 15 г, томат-паста 2 г, сметана 10 г

Зразы. От котлетной массы отделяют равные по весу порции, разравнивают их, кладут на середину начинку, после чего заворачивают края и формуют зразы, придавая им овальную форму. Края котлетной массы нужно хорошо закрыть,

чтобы начинка не была видна. Сформованные зразы панируют в молотых сухарях, обжаривают на плите, укладывая на противни швом вниз, а затем доводят до готовности в духовом шкафу.

На гарнир к зразам выдается гречневая каша, картофель жареный или пюре, политые мясным соусом.

Для приготовления начинки пассерованный лук соединяют с рубленым крутыми яйцами, рубленой зеленью петрушки, молотыми сухарями, солью, перцем и хорошо перемешивают.

Норма продуктов на порцию: мясо 100 г, жиры 15 г, мука пшеничная 5 г, лук 15 г, яйца 1/4 шт., хлеб пшеничный 18 г, сухари молотые 15 г, морковь 5 г, томат-паста 2 г, зелень 5 г, перец 0,1 г.

Печенка жареная. Зачищенную от пленки печенку нарезают на порции, посыпают солью, перцем и панируют в муке. Куски печенки укладывают на противень, обжаривают с обеих сторон на плите, а затем доводят до готовности в духовом шкафу.

При выдаче печенку поливают маслом и соком или же сметанным соусом.

Норма продуктов на порцию: печенка 120 г, жиры 15 г, мука подболточная 10 г, лук 5 г, томат-паста 2 г, сметана 10 г, перец 0,1 г.

Почки по-русски. Освобожденные от пленок почки разрезают вдоль, вымачивают в холодной воде 30 минут для удаления запаха. Вымоченные почки погружают в холодную воду и варят 1—1,5 часа при слабом кипении, после чего обмывают в холодной воде.

В пассерованные овощи вливают мясной соус, кладут нарезанные соленые огурцы и кипятят 10—15 минут, после чего прибавляют вареные, нарезанные небольшими ломтиками почки, перемешивают и тушат 10—15 минут при слабом кипении.

При раздаче блюдо посыпают зеленью петрушки или укропом; на гарнир дается жареный картофель.

Норма продуктов на порцию: почки 120 г, жиры 15 г, мука подболточная 5 г, морковь 15 г, лук 15 г, огурцы соленые 45 г, томат-паста 3 г, зелень 5 г, перец 0,1 г.

Сосиски с тушеной капустой. Сосиски кладут в кипящую воду на 3—5 минут, затем вынимают и горячими укладывают на тушеную капусту и сверху поливают мясным соусом.

Норма продуктов на порцию: сосиски 120 г, жиры 15 г, мука подболточная 10 г, капуста 300 г, морковь 15 г, лук 15 г, томат-паста 4 г.

Котлеты (шницели) свиные. Порционные куски, нарезанные для котлет из корейки с реберной косточкой, а для шницелей из мякоти задней и передней ног, отбивают, солят, посыпают перцем, смачивают в смеси муки и воды, панируют в молотых сухарях, укладывают на противни и обжаривают на плите до образования поджаренной корочки. Затем котлеты дожаривают в духовом шкафу в течение 10 минут.

Норма продуктов на порцию: свинина 150 г, жиры 10 г, мука пшеничная 5 г, сухари молотые 10 г.

Свинина (баранина) жареная. Подготовленные для жарки крупные куски свинины (баранины) посыпают солью, перцем и укладывают с промежутками 5—6 см на противни наружной стороной вверх. Обжаривают куски в жарочном шкафу до полного прожаривания. Во время жарки куски поливают через каждые 10—15 минут жиром, в котором они жарятся.

По готовности мясо нарезают на порции и выдают с тушеной капустой или картофельным пюре. Сверху блюдо поливают красным бульоном и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Норма продуктов на порцию: свинина 150 г, жир 10 г, перец 0,1 г.

Солянка со свининой. Подготовленную капусту и пассерованные овощи тушат в небольшом количестве бульона с томатом, солью, перцем и лавровым листом. Затем добавляют обжаренные кусочки свинины, пассерованную муку и продолжают тушение до готовности.

Норма продуктов на порцию: свинина 120 г, жиры 15 г, мука пшеничная 5 г, капуста 300 г, морковь 10 г, лук 15 г, томат-паста 3 г.

Баранина с овощами. Баранину, нарезанную кусочками по 30—40 г, предварительно отваривают в кипятке 2—3 минуты, промывают холодной водой и

варят до полуготовности. На полученном при варке бульоне заваривают жидкий белый соус, который процеживают и вливают в баранину. Туда же добавляют картофель, морковь, лук, капусту и другие овощи: лавровый лист, перец, соль и все варят до готовности.

Для приготовления белого соуса муку, поджаренную до желтого цвета, разводят мясным бульоном, добавляют пассерованные овощи и варят 25—30 минут. По окончании варки соус процеживают и солят.

Норма продуктов на порцию: баранина 120 г, жиры 10 г, мука пшеничная 5 г, картофель 150 г, капуста свежая 120 г, морковь 20 г, лук 15 г.

Курица отварная с рисом. Заправленные тушки кур закладывают в горячую воду и варят до готовности. Одновременно с курами кладут репчатый лук. По готовности куры рубятся на порции и выдаются под белым соусом.

Норма продуктов на порцию: курица 140 г, масло коровье 10 г, мука пшеничная 5 г, рис 60—80 г, лук 10 г, коренья 10 г.

Птица жареная. Заправленные тушки гусей, уток и кур укладывают на противни спинкой вниз, солят, смачивают поверхность тушек горячей водой и помещают в хорошо нагретый духовой шкаф. Через каждые 15—20 минут птицу поливают вытапливающимся из нее жиром и соком. Когда грудка хорошо зарумянится, тушку переворачивают вверх спинкой. Готовую тушку разрубают на порции. При раздаче птицу поливают красным бульоном.

Норма продуктов на порцию: птица 140—150 г, масло сливочное 10—15 г.

Салат с мясом. Жареное или вареное мясо, очищенные вареные овощи (картофель, морковь), соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, складывают все в широкую посуду, добавляют соль, перец и заправляют соусом майонезом или сметаной. Затем выкладывают горкой в салатник (тарелку) и сверху и с боков убирают кусочками мяса, зеленым салатом, свежими огурцами и вареными яйцами.

Для приготовления соуса майонеза свежие яичные желтки растирают с солью и горчицей, после чего в них постепенно тонкой струей при непрерывном размешивании вливают растительное масло. Уксус добавляют либо в процессе размешивания, либо в конце его.

Норма продуктов на порцию: мясо 40 г, масло растительное 5 г, картофель 80 г, морковь 10 г, лук 10 г, огурцы и зелень 25 г, яйца 1/2 шт., уксус 2 г, горчица готовая 1 г, перец 0,1 г.

Студень мясной. Промытое и очищенное голье, ноги, губы и др. рубят, кладут в котел и заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг голья). Варят при слабом кипении 4—5 часов до готовности мяса. Затем сварившееся голье выбирают шумовкой на противень и отделяют мясо от костей. Кости кладут в бульон, добавляют лук, морковь, лавровый лист, соль и варят еще 2 часа. Мясо охлаждают, мелко режут и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. С готового бульона снимают жир, после чего бульон процеживают и кладут в него измельченное мясо. Полученную массу размешивают, нагревают до кипения при периодическом помешивании, охлаждают до температуры 40—50° и разливают в формы или противни, которые ставят в холодильник или на лед. Перед раздачей студень режут на порционные куски и выдают с соусом — хреном.

Для приготовления соуса хрен, измельченный на терке, заливают уксусом, хорошо размешивают, добавляют соль, сахар и снова перемешивают.

Норма продуктов на порцию: голье 200 г, лук 5 г, морковь 10 г, хрен 15 г, 3% уксус 21 г, сахар 2 г, лавровый лист 0,05 г.

6. РЫБНЫЕ БЛЮДА

Вареная рыба. Порционные куски рыбы укладывают на противень кожей вверх, заливают холодной водой, добавляют перец, лавровый лист, морковь, лук и доводят воду до кипения. Как только бульон закипит, нагревание ослабляют и продолжают варку при температуре не более 90° в течение 10—12 минут. Сваренную рыбу подают с отварным картофелем или кашей.

При выдаче блюдо поливают растопленным маслом или томатным соусом.

Для приготовления томатного соуса в белый соус добавляют пассерованные томат, лук, морковь и варят 25—30 минут. По окончании варки соус заправляют солью, перцем и процеживают через сито.

Норма продуктов на порцию: рыба 100—150 г, жиры 10 г, морковь 10 г, лук 15 г, томат-паста 3 г, коренья 5 г, мука пшеничная 5 г, перец 0,1 г.

Рыба жареная. Порционные куски рыбы или целую мелкую рыбу солят, посыпают перцем и панируют в муке. Подготовленный полуфабрикат кладут на противень с нагретым жиром и обжаривают на плите с обеих сторон. Затем рыбу ставят в духовой шкаф на 7—10 минут для дожаривания. Перед раздачей рыбу поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропом.

Норма продуктов на порцию: рыба 100—150 г, жиры 15 г, мука 5 г, зелень 5 г.

Припущенная рыба с различными соусами. Порционные куски рыбы припускают на плите в плотно закрытой посуде (рыбных котлах, сотейниках) с добавлением кореньев, лука и соли, в течение 10—15 минут.

Готовую рыбу подают с отварным картофелем и поливают соусом. Обычно для этих целей используют соус паровой или томатный.

Для приготовления парового соуса в основной белый соус добавляют лимонную кислоту, перец; смесь прогревают 8—10 минут, после чего добавляют сливочное масло, тщательно вымешивают и процеживают.

Норма продуктов на порцию: рыба 150 г, лук 5 г, коренья 5 г.

а) Для парового соуса: мука пшеничная 5 г, жиры 10 г, лимонная кислота 0,2 г, лук 5 г, коренья 5 г.

б) Для томатного соуса: мука пшеничная 5 г, жиры 10 г, морковь 10 г, лук 15 г, томат-паста 3 г, коренья 5 г, перец 0,1 г.

Рыба, запеченная с картофелем. Подготовленные куски сырой рыбы солят, посыпают перцем, панируют в муке и для обжаривания кладут на смазанную маслом сковороду, обкладывают ломтиками вареного картофеля, поливают бульоном, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу 20—25 минут. Перед подачей рыбу посыпают рубленой зеленью петрушки или укропом.

Норма продуктов на порцию: рыба 150 г, масло сливочное 10—15 г, мука пшеничная 5 г, картофель 300 г, зелень 5 г, сухари 5 г, перец 0,1 г.

Рыба под сметанным соусом. Поджаренную рыбу кладут на сковородку, обкладывают ломтиками жареного картофеля или кладут гречневую рассыпчатую кашу, а на нее рыбу. Все это заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче рыбу посыпают рубленой зеленью петрушки.

Норма продуктов на порцию: рыба 150 г, масло сливочное 15 г, сыр 5 г, мука пшеничная 5 г, лук 5 г, коренья 5 г, картофель 300 г, сметана 10 г, зелень 5 г.

Судак под молочным соусом с макаронами. На смазанную маслом сковородку кладут отварные, заправленные маслом макароны, а на них куски припущенного судака. Затем рыбу заливают полугустым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При выдаче блюдо поливают растопленным маслом.

Для молочного соуса пассерованную до желтого цвета муку постепенно разводят горячим молоком, кладут соль и кипятят 5—7 минут.

Норма продуктов на порцию: рыба 150 г, масло сливочное 15 г, сыр 5 г, макароны 60—80 г, мука пшеничная 5 г, молоко 100 г, коренья 5 г, лук 5 г.

Солянка на сковородке с капустой. Рыбу режут кусочками весом 40—50 г и припускают. Пассерованный лук, очищенные и нарезанные огурцы заправляют томатным соусом и прогревают до закипания соуса.

На сковородку или противень кладут слой горячей тушеной капусты, а на нее — куски припущенной рыбы, поверх рыбы — подготовленные, как указано выше, приправы с томатным соусом. После этого накладывают второй слой капусты, поверхность сглаживают, посыпают тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При выдаче солянку разрезают на порции и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на порцию: рыба 150 г, масло сливочное 15 г, сыр 5 г, лук 20 г, морковь 15 г, огурцы соленые 50 г, капуста 300 г, мука пшеничная 5 г, зелень 5 г, томат-паста 4 г, сухари 5 г.

Рыба в маринаде. Порционные куски рыбы варят или жарят. При жарке куски рыбы солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают (на расти-

тельном масле) с обеих сторон до образования золотистой корочки, после чего ставят в духовой шкаф на 5—10 минут. По готовности рыбу охлаждают, укладывают в неглубокую посуду и заливают маринадом.

Маринад приготовляют с томатом или без него. Для томатного маринада в пассерованные овощи и томат добавляют уксус, рыбный бульон, лавровый лист, перец, соль, сахар и кипятят 20 минут. Готовый маринад ставят в холодное место и охлаждают.

Норма продуктов на порцию: рыба 100—150 г, масло растительное 15 г, морковь 40 г, лук 30 г, мука пшеничная 3 г, сахар 2 г, уксус 4 г, томат-паста 4 г, перец 0.1 г.

Сельдь с гарниром. Вымоченную и очищенную сельдь режут кусочками и укладывают на тарелку или фарфоровый лоток. В качестве гарнира используют нарезанные кубиками вареный картофель, морковь, свеклу, лук, нарезанный кольцами, и укладывают сверху сельди. При отпуске поливают салатной заправкой.

Норма продуктов на порцию: сельдь 60—100 г, масло растительное 5 г, картофель 50 г, капуста квашеная 20 г, морковь 10 г, свекла 20 г, лук 10 г, уксус 4 г, горчица 2 г.

Сельдь с яйцом и зеленым луком. Нарезанные кусочки сельди гарнируются вареным яйцом и мелко рубленным зеленым луком. При раздаче блюдо поливают салатной заправкой.

Норма продуктов на порцию: сельдь 60 г, масло растительное 5 г, лук зеленый 20 г, яйца $^1/_2$ шт., уксус 4 г, горчица 2 г.

7. БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ И РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

Банки с консервами перед вскрытием и после вскрытия подвергаются тщательному осмотру. Для лучшего изъятия содержимого банки с мясными консервами перед вскрытием погружают в котел с горячей водой на 15 минут. Банки открывают непосредственно перед закладкой консервов в котел. Вскрытые банки с консервами хранить запрещается.

Мясные консервы используются для приготовления первых и вторых блюд, рыбные консервы — главным образом для приготовления супов.

Подготовленные мясные или рыбные консервы закладывают в котел за 10 минут до готовности первого блюда вместе с пассерованными овощами.

Гуляш из консервов. Подготовленные мясные консервы заливают готовым томатным соусом и доводят до кипения. Гуляш из консервов отпускается с овощами или кашей.

Консервы с картофельным пюре или вязкой кашей. Мясные консервы, выложенные из банок, нагревают до закипания бульона и укладывают в миски по 10 порций на стол. Картофельное пюре или каши в горячем виде выдают в бачках.

8. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Яичница натуральная. На разогретую сковородку с маслом выпускают яйца (стараясь сохранить целость желтка), солят и поджаривают 2—3 минуты.

Норма продуктов на порцию: яйца 2—3 шт., масло сливочное 10 г.

Яичница с гарниром. Подготовленный гарнир (вареные мясопродукты и картофель, черный хлеб, свежие помидоры) поджаривают на масле, выпускают на него яйца, солят, посыпают перцем и поджаривают 2—3 минуты.

Норма продуктов на порцию: яйца 2 шт., мясопродукты 50 г, картофель 100 г, хлеб ржаной 50 г, помидоры 30 г, масло сливочное 15 г.

Омлет натуральный. На хорошо подогретый противень с маслом вливают яичную смесь, приготовленную из яиц, холодного молока и соли, и, помешивая, нагревают на сильном огне. Когда смесь станет кашеобразной, перемешивание прекращают, чтобы нижняя сторона омлета подрумянилась. Затем омлет ставят в духовой шкаф для запекания. Готовый омлет разрезают на порции. При отпуске поливают маслом и посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропа, а также рубленым зеленым луком.

Норма продуктов на порцию: яйца 2 шт., молоко 35 г, масло сливочное 15 г, зелень 5 г.

Сырники из творога. В протертый творог добавляют муку, сахар, яйца, соль и все хорошо смешивают. Затем творожную массу выкладывают на стол, посыпанный мукой, разделывают сырники и обжаривают их на масле с обеих сторон, после чего ставят в духовой шкаф на 5—7 минут.

Подают сырники горячими со сметаной.

Норма продуктов на порцию: творог 150 г, масло сливочное 10 г, сметана 20 г, мука пшеничная 20 г, сахар 15 г, яйца 1/5 шт.

Пудинг из творога. В протертый творог кладут сырые желтки, сахарный песок, соль, пшеничную муку и хорошо вымешивают. После этого в творожную массу добавляют промытый изюм и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность пудинга смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, после чего пудинг запекают в духовом шкафу 30—35 минут. Готовый пудинг нарезают на порции и подают горячим со сметаной или фруктовым соусом.

Норма продуктов на порцию: творог 150 г, масло сливочное 5 г, яйца 1/4 шт., сахар 20 г, сметана 20 г, сухие фрукты 10 г, сухари 3 г, мука пшеничная 15 г.

Вареники с творогом. В протертый творог добавляют яйца, сахар, соль, сливочное масло и все это перемешивают. Тесто для вареников готовится несколько слабее, чем для лапши. Готовое тесто раскатывают, накладывают на него творожный фарш и нарезают вареники. Вареники варят в подсоленной, кипящей воде 5—7 минут, после чего вынимают из воды шумовкой, складывают в кастрюлю, поливают растопленным маслом и перемешивают, встряхивая кастрюлю. При отпуске вареники поливают сметаной.

Норма продуктов на порцию: творог 100 г, мука пшеничная 50 г, сахар 10 г, масло сливочное 10 г, яйца 1/4 шт., сметана 20 г.

9. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Различного рода мучные изделия (ватрушки, кулебяки, пирожки, булочки и др.) выпекают из дрожжевого опарного или бездрожжевого сдобного теста. Выпечку можно производить в духовых шкафах кухонной плиты. Температура внутри шкафа перед посадкой изделий должна быть не ниже 220°, продолжительность выпечки при данной температуре 10—12 минут.

Приготовление опарного теста. Сначала приготавливают опару. Для этого в подогретую до 30° воду, в которой предварительно разведены дрожжи, всыпают половину муки, замешивают жидкое тесто и ставят его в теплое место для брожения на 2,5—3 часа.

Остальную воду, сахар, масло, яйца и соль хорошо перемешивают, всыпают муку и замешивают тесто, к которому присоединяют подошедшую опару. Перемешивание продолжают до получения однородной массы. После замеса тесто оставляют для брожения при указанной выше температуре на 1—1,5 часа. Во время брожения делают две обминки теста.

Булочки. Готовое тесто выкладывают на посыпанный мукой стол и делят на равные по весу кусочки. Отдельные кусочки теста закатывают руками на столе, придавая им форму шарика, и укладывают на подмазанный лист ровными рядами с промежутками 3—4 см. Разделанные булочки ставят в теплое место для расстойки на 20—25 минут, а затем смазывают яйцом, разведенным водой, и выпекают.

Норма продуктов на порцию: мука пшеничная 50 г, масло сливочное 2,5 г, сахар 2,5 г, дрожжи 1 г, вода или молоко 25 г, соль 0,5 г, яйца 1/4 шт.

Пирожки печеные. Раскатанное тесто вырезают круглой выемкой; на каждый кружок теста кладут фарш (мясной, капустный, рисовый и т. п.). Края теста соединяют и придают ему форму пирожка. Сформованные пирожки укладывают на подмазанный жиром лист, ставят в теплое место для расстойки на 20—25 минут, а затем смазывают яйцом, разведенным водой, и выпекают.

Фарш для пирожков готовят так же, как и для запеканок.

Норма продуктов на порцию:

а) для теста: мука 50 г, масло сливочное 2,5 г, сахар 2,5 г, дрожжи 1 г, соль 0,5 г;

б) для фарша: мясо 50 г, рис 15 г, масло сливочное 5 г, лук 5 г; или: рис 15 г, яйца ½ шт., масло сливочное 5 г; или: капуста 70 г, яйца ¼ шт., масло сливочное 5 г, лук 5 г.

Кулебяка. Тесто раскатывают полосой толщиной 1,5 см, шириной и длиной по размеру листа, на котором кулебяка будет выпекаться. Раскатанное тесто перекладывают на чистое полотенце, на середину теста по всю длину кладут готовый фарш, края теста соединяют и защипывают. После этого кулебяку перекладывают на смазанный маслом лист швом вниз и выравнивают. Поверхность и бока кулебяки смазывают яйцом, разведенным водой. Перед выпечкой кулебяку ставят в теплое место для расстойки и делают в двух-трех местах проколы для удаления паров, образующихся при выпечке.

Норма продуктов на порцию такая же, как и для пирожков.

Ватрушки с творогом. Готовое тесто делят на равные по весу куски, которые закатывают в круглые булочки и укладывают на подмазанный лист ровными рядами с интервалами 3—4 см. Затем в центре каждой булочки делают при помощи скалки углубление, которое наполняют творогом, и ставят на 20—25 минут в теплое место для расстойки. После этого ватрушки смазывают смесью яйца с водой и выпекают.

Норма продуктов на порцию: мука 50 г, масло сливочное 5 г, сахар 10 г, молоко 25 г, дрожжи 1 г, творог 60 г, яйца ¼ шт.

Ватрушки из сдобного теста. Сметану, сливочное масло, яйца, соль и сахар смешивают, затем всыпают пшеничную просеянную муку и быстро замешивают тесто. Готовое тесто раскатывают ровным слоем толщиной 0,5 см и вырезают выемкой кружочки. У каждого кружочка делают бортик в виде витой веревочки. Оформленные ватрушки укладывают на охлажденные листы. Дно каждой ватрушки прокалывают в двух-трех местах, чтобы при выпечке тесто не вздувалось. Ватрушки наполняют творогом, смазывают яйцом, разведенным водой, и выпекают.

Норма продуктов на порцию: мука 50 г, масло сливочное 20 г, сахар 5 г, сметана 15 г, яйца ⅕ шт., соль 1 г, творог 60 г.

Блины с маслом. В подогретую до 30° воду (молоко), в которой предварительно были разведены дрожжи, добавляют соль, сахар, яйца, муку и замешивают жидкое тесто. Тесто покрывают и ставят для брожения на 2—3 часа.

Выпекают блины на чугунных сковородках небольшого размера и подают с маслом или сметаной.

Норма продуктов на порцию: мука 100 г, вода или молоко 150 г, сахар 5 г, масло сливочное 15 г, яйца ¼ шт., дрожжи 2 г, соль 2 г.

Оладьи с маслом. Тесто для оладьев ставят так же, как и для блинов, только более густой консистенции.

Оладьи жарят на противне с разогретым жиром и при подаче на стол их поливают маслом или сметаной.

Норма продуктов на порцию: мука 100 г, молоко 100 г, сахар 5 г, яйца ¼ шт., дрожжи 2 г, соль 2 г, сметана 20 г, жиры 15 г.

Блинчики. В кастрюле смешивают яйца, соль, сахар и холодное молоко (воду). Затем всыпают муку, хорошо размешивают и процеживают через сито.

На хорошо разогретую сковороду, слегка смазанную маслом, наливают тесто в таком количестве, чтобы оно только покрывало дно сковороды, и выпекают на плите. Когда блин поджарится с одной стороны, его снимают, опрокидывая сковородку. Выпеченные блинчики складывают один на другой в стопку и до разделки хранят в холодном месте.

На поджаренную сторону готовых блинчиков кладут заправленную начинку (творог, мясной фарш), после чего блинчики складывают конвертом, укладывают на противень и обжаривают. При выдаче их поливают растопленным маслом.

Норма продуктов на порцию: мука 100 г, молоко или вода 250 г, масло сливочное 10 г, сахар 5 г, яйца ¼ шт., соль 2 г:

а) для мясной начинки: мясо 120 г, масло сливочное 5 г, лук 5 г;

б) для начинки из творога: творог 70 г, яйца ¼ шт., сахар 5 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . . Стр 3

Глава I. Научные основы питания

1. Назначение пищи 4
2. Значение пищевых веществ в питании 5
3. Усвояемость пищевых веществ 11
4. Потребность человека в пище 12
5. Подсчет пищевого состава и калорийности суточного рациона . . . 13
6. Режим питания . . . . . —
7. Питание на марше 15

Глава II. Организация питания в воинской части

1. Общие указания 16
2. Составление раскладок 17
3. Порядок отпуска и получения продовольствия на кухне 20
4. Организация работы на кухне 21
5. Порядок раздачи и приема пищи 25
6. Учет в столовой 31
7. Контроль за питанием 32
8. Особенности организации питания в полевых условиях 34

Глава III. Особенности организации питания отдельных контингентов военнослужащих

1. Питание летного состава Военно-воздушных сил 45
2. Питание в военных училищах 51
3. Особенности организации питания в госпиталях и войсковых лазаретах 52
4. Особенности организации питания офицерского состава 54

Глава IV. Устройство и оборудование войсковых кухонь-столовых

1. Помещение кухни-столовой 57
2. Механическое оборудование кухни-столовой 60
3. Тепловое оборудование кухни 67
4. Прочее оборудование кухни 74
5. Кухонная посуда и инвентарь 77
6. Столовая посуда и обеденные приборы 83

Глава V. Кулинарная обработка продуктов

1. Холодная обработка 84
2. Тепловая обработка 89
3. Приготовление первых блюд 91
4. Приготовление вторых блюд 93
5. Приготовление сладких блюд 95

175

Стр.

Глава VI. Санитарно-гигиенические требования к работе войсковых столовых и мероприятия по предупреждению пищевых отравлений

1. Пищевые отравления бактериального происхождения 96
2. Пищевые отравления небактериального происхождения 98
3. Личная гигиена поваров и обслуживающего состава столовой и кухни 100
4. Содержание помещений кухни-столовой, оборудования, инвентаря и посуды 101
5. Санитарно-гигиенические требования к кулинарно-технологическому процессу 104

Приложения:
1. Содержание витаминов в пищевых продуктах 109
2. Показатели сохранности витамина С при кулинарной обработке продуктов 111
3. Инструкция по сбору и использованию в питании дикорастущей зелени и ботвы огородных растений 112
4. Содержание минеральных веществ в пищевых продуктах 120
5. Состав и калорийность пищевых продуктов 122
6. Нормы отходов при обработке пищевых продуктов и выходов готовой пищи 128
7. Примерные нормы закладки продуктов в блюда, изготовляемые по солдатскому пайку 138
8. Сроки тепловой обработки продуктов 143
9. Примерные нормы закладки продуктов в блюда, изготовляемые по летному пайку 144
10. Примерная раскладка продуктов по норме курсантского пайка . . . . . вклейка
11. Техника приготовления блюд 153

http://laretz-kulinarnyj.narod.ru library

Редакторы полковник *Гнедовец П. П.* и инженер-подполковник *Братякин Г. З.*
Технический редактор *Соколова Г. Ф.* Корректор *Виноградова Н. И.*

Г51196 Подписано к печати 1. 10.51 Изд. № 2/5361
Формат бумаги 60 × 92¹/₁₆—5,5 б. л. = 11 п. л.+1 вклейка=0,387 б. л. = 0,75 п. л. 13,452 уч.-изд. л.
Зак. 2133

2-я типография им. К. Е. Ворошилова Управления Военного Издательства Военного Министерства Союза ССР