

БЕСПЛАТНО.

12782

УПРАВЛЕНИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО  
СНАБЖЕНИЯ ЗАПАДНОГО ФРОНТА

---

572  
574  

---

**ПАМЯТКА**

**ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ**

ДЛЯ

**КОМАНДИРОВ, ВОЕННЫХ КОМИССАРОВ  
ЧАСТЕЙ И ВОЙСКОВЫХ ПОВАРОВ**

---

МОСКВА—1942 г.

9 372  
574



42-22793

## У К А З А Н И Я

начальника управления продо-  
вольственного снабжения  
Западного фронта

№ 2

30 июля 1942 г. Действующая армия

### О ПОРЯДКЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В ВОЙСКАХ ЗАПАДНОГО ФРОНТА

Основные условия, обеспечивающие нор-  
мальное питание

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

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

Основные условия, обеспечивающие питание, заключаются в следующем:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

#### Обработка продуктов и закладка их в котел

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

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

изводить, в основном, следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### Варка пищи

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

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

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

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

В полученный кипящий бульон или в кипящую воду закладываются заранее



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

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

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

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

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



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

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

### Раздача пищи

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

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

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

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

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

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



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

### Соблюдение санитарно-гигиенических правил

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

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

щены от пыли и мух, отбросы должны немедленно удаляться или выливаться в специально отведенные для этого место в ровик или яму, вдали от кухни (на расстоянии 75—100 м).

### Как составлять меню-раскладки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Начальник управления про- довольственного снабжения Западного фронта бригадир Захаров	Военный комиссар ст. батальонный ко- миссар Денгиз
--	--

Старший инспектор по питанию  
военврач 2-го ранга Зальцман

## Н О Р М Ы

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

(Из приказа НКО № 312 1941 года)

(В граммах)

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

№№ п/п.	Наименование продуктов	Норма № 1		Норма № 2		Вегета- риан- ский	
		№ 1	№ 2	№ 1	№ 2	№ 1	№ 2
8	Комбижир и сало . . . .	30	25	30	30		
9	Масло растительное . .	20	20	20	20		
10	Сахар . . . . .	35	25	30	25		
11	Чай . . . . .	1	1	1	1		
12	Соль для приготоделе- ния пищи . . . . .	30	30	30	30		
13	Овощи:						
	картофель . . . . .	500	500	500	500		
	капуста свежая или квашеная . . . . .	170	170	170	170		
	морковь . . . . .	45	45	45	45		
	свекла . . . . .	40	40	40	40		
	лук репчатый . . . . .	30	30	30	30		
	коренья, зелень, огурцы . . . . .	35	35	35	35		
	Итого .	820	820	820	820		



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

Примечание.

Вегетарианский { № 1 — для в/ч д/армии.  
№ 2 — для в/ч, не вхо-  
дящих в д/армию

## ТАБЛИЦА

замены продуктов основного красно-  
армейского пайка

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	Каждые 100 г про- дукта заменяются
	Заменяется: Сухарями ржаными или пшеничными простыми	540	480	60
2	Крупа гречневая, пшеничная, перловая . . . . .	140	120	—
	Заменяется: Крупой ячневой, овся- ной, горохом, фасолью, бобами, чечевицей . . . . .	140	120	100
	Макаронами, верми- шелью, лапшой . . . . .	140	120	100
	Картофелем свежим . . . . .	700	600	500
	Концентраатами: супа горохового . . . . .	140	120	100
	вторых блюд . . . . .	147	126	105

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

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

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

№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются	
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2		
7	Салом свиным-шпиг . .	—	—	100	
	Комбижир и сало . . .	30	25	—	
8	Заменяется:				
	Маслом растительным .	45	37,5	150	
	Масло растительное .	20	20	—	
	Заменяется:				
	Компаунд-жиром, комбижиром, марго-гусалином, компаундойлем, салом топленным, маслом коровьим топленным . . . . .	13,4	13,4	67	
	9	Овощи и картофель свежий . . . . .	820	820	—
	Заменяются:				
	Овощами сушеными и картофелем сушеным	82	82	10	
	Горохом, чечевичей, пшеном, крупой: перловой, овсяной, макаронами, вермишелью, лапшой . . . . .	164	164	20	



№№ по пор.	Наименование продуктов	Нормы до- вольствия по прик. НКО № 312		Каждые 100 г про- дукта заменяются
		по нор- ме № 1	по нор- ме № 2	
10	Капустой квашеной . . . . .	820	820	100
	Сахар . . . . .	35	25	—
	Заменяется:			
	Медом . . . . .	35	25	100
	Вареньем . . . . .	52,5	37,5	150
11	Чай . . . . .	1,0	1,0	—
	Заменяется:			
	Чаем суррогатным (фруктовый напиток)	2,0	2,0	200
	Кофе суррогатным . . . . .	4,0	4,0	400
12	Томат-паста . . . . .	6,0	6,0	100
	Заменяется:			
	Томат-пюре . . . . .	12,0	12,0	200
	Кетчупом . . . . .	9,0	9,0	150
13	Горчица сухая . . . . .	0,3	0,3	—
	Заменяется:			
	Горчицей готовой, соей- кабуль . . . . .	1,8	1,8	60

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

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

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

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

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

№№ п/п.	Наименование продукта	Нетто калорий в 100 г продукта
<b>Концентраты</b>		
50	Каша гречневая . . . . .	376
51	Суп-пюре гороховый . . . . .	337
52	Каша пшеница . . . . .	374

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

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

Г8437

Зак. № 3930

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





