

НКВД СССР  
УПРАВЛЕНИЕ ВОЕННОГО СНАБЖЕНИЯ  
ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ОТДЕЛ

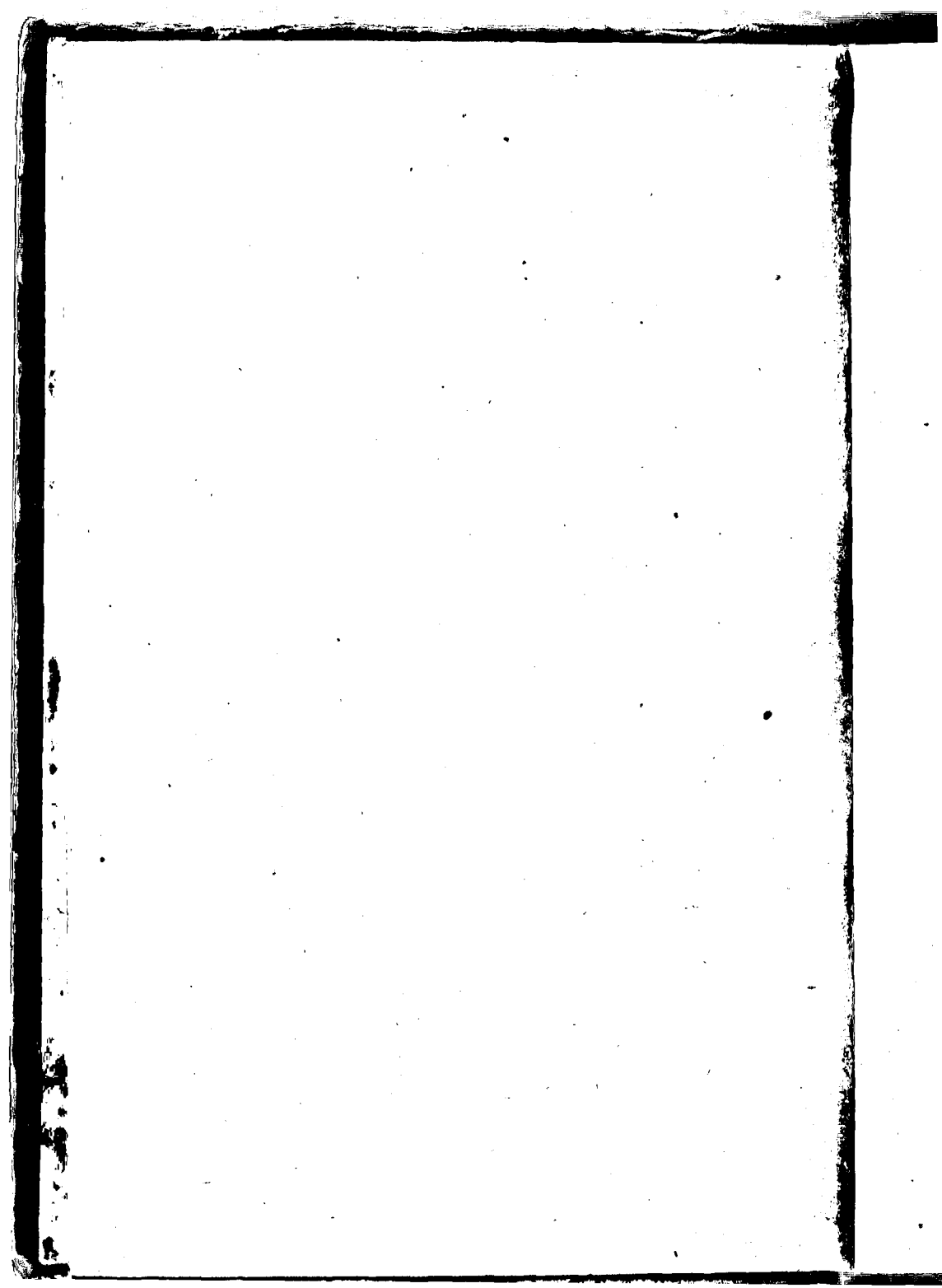
Для использования  
в войсковых частях НКВД

# СПРАВОЧНИК

---

## ВОЙСКОВОГО ПОВАРА- ХЛЕБОПЕКА

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ОБОРОНЫ  
МОСКВА - 1944



НКВД СССР

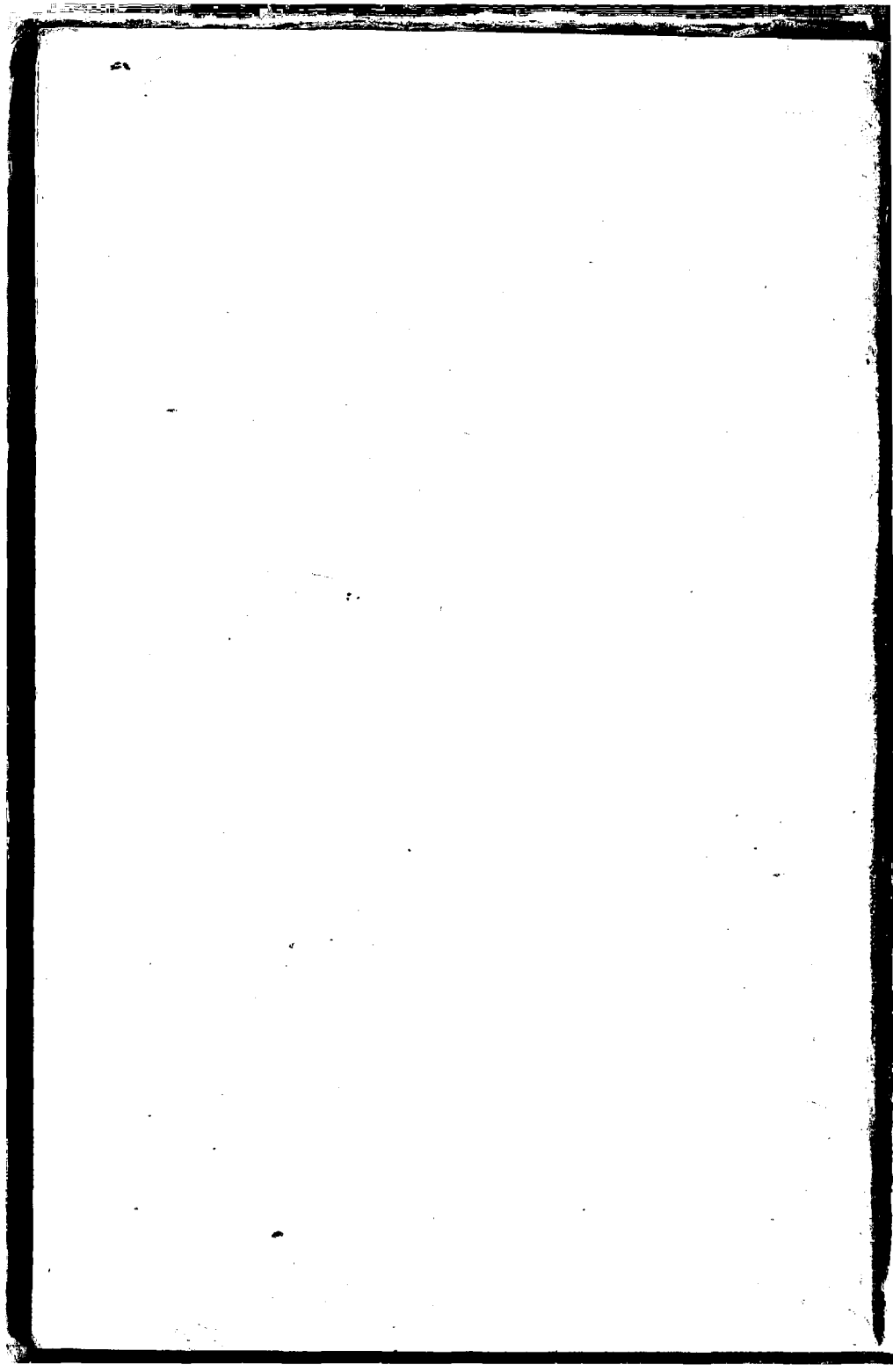
2036

УПРАВЛЕНИЕ ВОЕННОГО СНАБЖЕНИЯ  
Продовольственный отдел

Для пользования  
в войсковых частях  
НКВД

# СПРАВОЧНИК ВОЙСКОВОГО ПОВАРА-ХЛЕБОПЁКА

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ОБОРОНЫ  
Москва — 1944



## ВВЕДЕНИЕ

Питание является основной жизненной потребностью человека.

Искусственное, внимательное отношение к приготовлению пищи даёт возможность лучше использовать для целей питания пищевое сырьё, сократить отходы и разумно их использовать.

Борьба с излишними отходами продуктов при их обработке, полное использование при приготовлении пищи всех пищевых веществ, содержащихся в пищевом сырье, имеют большое народнохозяйственное значение, особенно в период Отечественной войны.

Правильно, по нормам, использовать пищевое сырьё — значит изжить с корнем косность и расточительность, наблюдаемые у тех работников, которые работают по старинке, «на глазок» и не используют полностью пищевые вещества, превращая их в отходы (отбросы).

Миллионы тонн ценнейших питательных веществ ежегодно выбрасываются в мусорные ящики, помойки, на свалки как пищевые отходы и отбросы из-за неправильной и небрежной их обработки.

На повара-хлебопека войск НКВД возложена ответственная и почетная задача — питание бойцов и офицеров.

Умение правильно хранить сырьё и продукты, правильно их обработать, приготовить из них вкусную, разнообразную, содержащую достаточно витаминов пищу — основные обязанности повара.

Справочник войсковому повару и хлебопеку имеет задачей расширить знания повара и хлебопека, помочь им правильно обрабатывать продукты, сократить отходы, научить готовить вкусную, разнообразную пищу, выпекать доброкачественный хлеб.



## I. СОСТАВ И ЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ

По весу в теле человека содержится:

воды . . . . .	60%
белков . . . . .	14%
жиров . . . . .	20%
углеводов . . . . .	1%
минеральных солей . . . . .	5%

В процессе жизнедеятельности человека эти вещества расходуются на построение новых клеток взамен отмирающих; в детском организме значительная часть основных пищевых веществ используется для роста организма.

Для восстановления расходуемых веществ, которые входят в состав тела, человек нуждается в постоянном и систематическом их пополнении, что и осуществляется путём питания.

Продукты, употребляемые человеком, содержат в основном те же вещества, из которых построено человеческое тело, т. е. белки, углеводы, жиры, воду и минеральные вещества.

**Белки** — это сложные химические соединения. В состав белка входят: азот, углерод, кислород, водород, сера, фосфор и другие вещества. По усвояемости белки делятся на:

— полноценные — белки мяса, рыбы, куриного яйца, творога; они усваиваются организмом почти полностью (около 97—98%);

— неполноценные — белки хлеба, овощей; они используются организмом на 60—65%.

Белки в организме идут главным образом на построение клеток и тканей организма, поэтому они должны являться неотъемлемой частью пищи человека. Питание даже при избытке жиров и углеводов, но пищей, лишённой белков, для организма губительно, так как при таком

питании организм вынужден расходовать белки своего тела.

Дополнительными средствами, пополняющими потребность организма в белках, являются: соевая мука, которая содержит до 20—25% белка, и пекарские дрожжи, которые по содержанию белка превосходят все растительные продукты — содержат до 42% полноценного белка; по усвояемости дрожжи приравниваются к животным белкам. Они являются хорошим вкусовым, питательным и лечебным продуктом.

Суточная норма белка равняется примерно 1,5 г на 1 кг веса. Боец среднего веса должен получать ежедневно около 100 г белка.

**Углеводы** — это главным образом продукты растительного происхождения. В состав их входят: углерод, водород, кислород. Углеводы содержатся в хлебе, крупе, овощах, фруктах; ценным углеводом является сахар. Углеводы служат источником механической энергии.

Суточная норма углеводов составляет 8 г на 1 кг веса. Боец должен получать в сутки около 500 г углеводов.

**Жиры** — так же, как белки, представляют собой сложные химические соединения. В их состав входят жирные кислоты — стеариновая, пальмитиновая, олеиновая и др. При сгорании в организме жиры дают вдвое больше тепла, чем углеводы. Жиры принято делить на животные (коровье масло, сало) и растительные (масло подсолнечное, хлопковое и др.). Усвояемость жира организмом зависит от количества в нём той или иной кислоты: чем больше в жире стеариновой кислоты, тем выше температура его плавления и тем хуже его усвояемость; чем больше олеиновой кислоты, тем ниже температура плавления и лучше усвояемость. Лучше усваиваются жиры: коровий, свиной, гусиный — те, которые плавятся при температуре, близкой к температуре тела человека, т. е. 36,7° С.

Суточная норма жира составляет примерно 0,8 г на 1 кг веса человека, т. е. 50—60 г.

**Минеральные вещества.** В состав организма человека, помимо белков, жиров и углеводов, входят ещё соли калия, кальция, железа, фосфора, сера и другие минеральные вещества. Минеральные вещества необходимы для работы организма. Значение их для организма различно; так например, соли железа необходимы для построения красящего вещества крови — гемоглобина, соли фосфора

и кальция — для процесса роста и питания костей. Хлористый натрий (поваренная соль) является составной частью всех тканей и соков организма; в частности, поваренная соль необходима для правильной работы желудочной секреции, как источник образования соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. При нарушении солевого равновесия организм нуждается в дополнительном введении соли с пищей.

Вода является необходимой составной частью пищи, так как организм человека содержит 60—70% воды. Таким образом, вода играет в организме не меньшую роль, чем все остальные пищевые вещества.

Вода необходима организму:

- для поддержания постоянной температуры тела (этот процесс основан на испарении воды с поверхности кожи и через лёгкие);

- для растворения и всасывания всех плотных составных частей пищи, которые с током крови доставляются ко всем тканям и органам тела;

- для вывода из тела продуктов сгорания и ненужных отбросов.

При недостаточном количестве поглощаемой воды ткани беднеют водой, и человек испытывает жажду, которая переносится хуже, чем голод.

Суточная норма воды — от 2 до 4 л.

**Калорийность пищи.** Пищевые вещества, попадая в организм, после ряда сложных химических процессов окисляются (сгорают) и образуют тепло, которое измеряется калориями<sup>1</sup>.

Количество тепла, получаемое при сгорании различных пищевых продуктов, различно. Так например, установлено, что при сгорании:

1 г белка даёт 4,1 калории тепла,

1 г углеводов даёт 4,1 калории тепла,

1 г жира даёт 9,3 калории тепла.

Таким образом, зная количество тепла, получаемого при сгорании 1 г белков, углеводов и жиров, можно определить общую калорийность пищи по таблице, в которой указана калорийность каждого продукта в отдельности.

Тепло, получаемое при сгорании пищи, поддерживает постоянную температуру тела 36,7°С. Чем больше физически

---

<sup>1</sup> Калорией называется количество тепла, которое нужно для того, чтобы нагреть 1 кг воды на 1°С.



работает человек, тем быстрее происходит процесс окисления и тем больше тепла тратится его организмом.

В зависимости от потери тепла организмом человека устанавливается и потребное количество калорий. Так например, установлено, что при умеренной работе человек затрачивает около 3 000 калорий в сутки, при тяжёлой физической работе — 4 000 калорий и выше.

Расход энергии красноармейца также находится в зависимости от характера его труда. Так например, танкист при работе в бронированной коробке танка тратит больше энергии, чем боец стрелковой части, работа лётчика сопровождается особенно большими потерями энергии и т. д. В зависимости от затрат энергии устанавливаются определённые нормы довольствия, поэтому в Красной Армии и введены пайки различной калорийности в зависимости от выполняемой работы.

**Усвояемость пищи**, т. е. полнота её использования для нужд организма, различна в зависимости от ряда причин. Прежде всего усвояемость зависит от соотношения в пище отдельных главнейших её элементов; так например, прибавление жиров к белкам или углеводам повышает усвояемость каждого из них.

Прибавление углеводов к белкам понижает усвояемость белков из-за примеси растительной клетчатки, которая не содержит питательного материала и ускоряет продвижение пищевой кашицы по кишечнику, тем самым уменьшая всасываемость питательного материала.

Важную роль играет также процесс разжевывания: разница в усвояемости при хорошем и при плохом разжевывании пищи составляет свыше 20%.

На усвояемость пищи влияет ещё ряд факторов, как то: вкусовые свойства пищи и связанное с ними количество выделяющихся пищеварительных соков, разнообразие пищи, содержание в ней солей и витаминов.

Пища должна быть вкусной и разнообразной, иначе организм плохо усвоит её.

Умело приготовленная пища, хорошо выпеченный хлеб способствуют укреплению сил бойцов и офицеров; кроме того, при этом условии сберегаются тысячи тонн пищевых продуктов и миллиарды рублей.

**Витамины.** Кроме основных составных частей пищи — белков, жиров, углеводов и минеральных веществ — в состав пищи входят особые вещества — **в и т а м и н ы**. Это название, происходящее от слова «vita» — жизнь, свиде-

тельствует об исключительном значении для организма этих веществ. Наравне с основными пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами) пища должна содержать витамины, так как без них невозможна жизнь человека. Отсутствие или недостаток в пище витаминов вызывает тяжёлые расстройства деятельности организма. Заболевания, возникающие от недостатка витаминов, называются авитаминозами.

К авитаминозам у человека относятся: цинга, куриная слепота и распространённое на Востоке заболевание бери-бери.

По растворимости витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Витамины, растворимые в жирах. Витамин А — содержится в масле, молоке, яйцах, в печени крупного рогатого скота. В продуктах растительного происхождения: томатах, моркови, капусте, шпинате, салате, в зелёных овощах и некоторых фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. В суточном рационе детей должно быть не менее 3 300 международных единиц<sup>1</sup> — 2 мг, считая на каротин, для взрослого человека — 5 000 международных единиц — 3 мг, считая на каротин. Отсутствие в пище витамина А способствует восприимчивости организма к заразным заболеваниям, отражается на развитии роста и вызывает заболевание глаз — куриную слепоту. К нагреванию витамин А довольно стоек: кратковременное нагревание до 130°С он переносит без особой потери активности; длительное нагревание даже при более низких температурах, а также окисление разрушают витамин А.

Витамин D — антирахитический — содержится в рыбьем жире, икре, масле. Отсутствие в пище витамина D сказывается на развитии костей в детском организме. Организм лишается способности откладывать в костях содержащиеся в пище фосфор и кальций, и кости становятся мягкими; у детей наступает заболевание рахит. Витамин D выдерживает нагревание до 120°С.

Витамины, растворимые в воде. Витамин В — содержится в оболочке зерна, отрубях, дрожжах, в моркови, капусте, некоторых плодах, а также в мясных продуктах. При отсутствии в пище витамина В наступает заболевание бери-бери. Болезнь проявляется быстро наступающей слабостью, расстройством нервной системы. Ука-

<sup>1</sup> Международная единица — условно принятое измерение количества витамина А.

занное заболевание было распространено на Востоке, где население питалось очищенным («полированным») рисом.

В пищевом рационе бойца Красной Армии витамин В содержится в достаточном количестве.

Помимо витамина В<sub>1</sub>, в настоящее время хорошо изучен витамин В<sub>2</sub>, при отсутствии которого в пище у человека развивается пеллагра. При указанном заболевании, попутно с общими явлениями, наступают изменения со стороны кожи — отёчность, шелушение — так называемая «шершавая кожа».

Витамин В устойчив, выдерживает нагревание до 130° С.

Витамин С — противоцинготный — содержится в овощах, плодах, травах. Отсутствие в пище витамина С вызывает заболевание цынгой. Эта болезнь выражается в поражении кровеносной и костной системы, особенно поражаются десны и зубы.

Для предупреждения цынги необходимо употреблять около 50 мг витамина С в сутки. Значительное количество свежих овощей (750 г в сутки) в нормах основного красноармейского пайка полностью обеспечивает организм противоцинготным витамином. Однако неправильная обработка этих продуктов и приготовление пищи могут привести к уничтожению значительной части витамина С. Противоцинготный витамин разрушается при длительном нагревании готовой пищи; так же губительно на него действует кислород воздуха. Значительная часть витамина С разрушается при долгом стоянии очищенного картофеля в воде, при вымачивании капусты и пр. Витамин С нестойк при длительном нагревании в условиях доступа воздуха.

Сохранение витаминов при кулинарной обработке. Для сохранения витаминов в продуктах питания необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) не допускать длительного хранения очищенных овощей перед закладкой их в котёл;
- 2) овощи и зелень опускать при варке в кипящую воду (в кипящей воде нет кислорода, который разрушает витамины) и не допускать их переваривания;
- 3) организовать приготовление пищи таким образом, чтобы процесс варки пищи не превышал 40 мин., а готовая пища не хранилась более одного часа; при варке посуду накрывать крышкой;
- 4) не допускать изнашивания посуды: медная и железная посуда при плохой полуде способствует разрушению витаминов; не разрушает витамины посуда из нержавеющей

щей стали, дерева, стекла, фарфора, алюминия или хорошо луженая.

Жировая плёнка на поверхности пищи предохраняет витамины от окисления кислородом воздуха, а следовательно, и от разрушения.

## **II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВОЙСКОВОГО ПОВАРА (ПОВАРА-ХЛЕБОПЕКА)**

Повар подчиняется непосредственно заведующему красноармейской столовой (там, где заведующие столовыми предусмотрены по штату), старшине на заставах, в гарнизонах и командиру подразделения (где должность старшины не предусмотрена).

Повар обязан:

1) под наблюдением дежурного по кухне (по части, подразделению) лично принимать продукты для приготовления пищи; хранить полученные продукты до их обработки и закладки в котёл с соблюдением санитарно-гигиенических правил; знать основные способы определения доброкачественности продуктов; при приёмке продуктов внимательно просматривать их, не допуская в обработку недоброкачественных продуктов;

2) распределять через дежурного по кухне (подразделению) работу среди выделенных в суточный наряд на кухню красноармейцев;

3) изучать вкусовые запросы красноармейцев, разнообразить пищу, улучшать её качество; участвовать в составлении меню-раскладки, учитывая вкусовые запросы красноармейцев;

4) производить пробу пищи и принимать меры к улучшению её вкуса до её раздачи;

5) следить за тем, чтобы на кухне всегда имелись меню-раскладка, контрольная тетрадь и инструкция по технике приготовления пищи и чтобы от каждого приготовляемого блюда оставлялись и хранились в специальной посуде и закрытом ящике в течение двух суток контрольные пробы пищи;

6) следить за исправностью очагов (печей, плит), вентиляции, оборудования, кухонного инвентаря; об обнаруженных неисправностях немедленно докладывать своему непосредственному начальнику;

7) беспрекословно выполнять все указания работников санитарной службы (врачей, лекарственных помощников и т. п.)

по устранению недочётов санитарно-гигиенического характера;

8) соблюдать личную гигиену (чистоту) и следить за соблюдением правил гигиены суточным нарядом по кухне; перед началом работы тщательно проверять санитарное состояние рабочего места, чистоту посуды и инвентаря; помещение кухни, кухонный очаг, кухонную посуду, инвентарь, спецодежду постоянно содержать в должной чистоте;

9) систематически наблюдать за состоянием полуды котлов, железо-луженых наплитных кастрюль и прочей луженой посуды; следить за тем, чтобы вследствие неисправности предметов столово-кухонной посуды не могли попасть в пищу посторонние предметы (щепки, гвозди, осколки эмали и пр.);

10) вести борьбу с появлением на кухне и в столовой гарнизона (заставы) разного рода насекомых — мух, тараканов, пользуясь необходимой консультацией работников санитарной службы части (подразделения);

11) систематически расширять свои знания как теоретически, так и практически; уметь заготавливать в прок доставляемые на кухню сверх дневной потребности дикорастущие съедобные грибы, ягоды, фрукты, разную зелень и т. п. путём сушки, засолки, маринования, приготовления фруктово-ягодных квасов и пр.

Повар-хлебопёк заставы (гарнизона), кроме приготовления пищи, обязан уметь выпекать доброкачественный хлеб при установленном проценте припёка.

Повар отвечает:

— за правильное, по прямому назначению и по раскладке, использование отпущенных на кухню продуктов;

— за правильную обработку продуктов и максимальное сокращение отходов, за количество и качество продуктов, закладываемых в котёл, за своевременное и качественное приготовление пищи, своевременное взятие пробы (за 30 мин. до раздачи);

— за отсутствие посторонних предметов в пище; за чистоту кухни, подсобных производственных цехов кухни, посуды и инвентаря, за соблюдение на кухне и на окружающей её территории санитарно-гигиенических правил;

— за исправное состояние и содержание механического оборудования инвентаря и посуды и за бережное обращение с ними;

- за экономное расходование топлива;
- за допуск на кухню только лиц, имеющих на это право.

Повар-хлебопёк заставы (гарнизона), кроме того, отвечает за своевременность выпечки хлеба, за качество его при установленном проценте припёка, за содержание оборудования хлебопекарни и самой хлебопекарни в должном состоянии и чистоте.

### III. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПОВАРА-ХЛЕБОПЕКА

Каждый работник кухни и столовой, соприкасаясь с посудой, пищевыми продуктами или готовой пищей, если он неопытно содержит своё тело, одежду и руки, может стать передатчиком заразных болезней.

Опасным в санитарном отношении моментом на кухне и в столовой является переброска обслуживающего персонала от грязной работы к чистой.

В целях соблюдения личной гигиены, повар, перед тем как приступить к работе, должен надеть чистую спецодежду, тщательно вымыть руки мылом и щёткой; ногти должны быть всегда острижены и вычищены.

Эти же правила гигиены должны соблюдаться и нарядом по кухне.

Все работники кухни и столовой один раз в шестидневку должны подвергаться врачебному осмотру. Суточный наряд рабочих по кухне подвергается медицинскому осмотру перед вступлением в наряд.

Во время работы персонал кухни и столовой должен соблюдать чистоту и опрятность: мыть руки при переходе от одной работы к другой; после обработки сырых продуктов, после каждого случайного загрязнения, после перерыва в работе и каждый раз по возвращении на кухню после выхода из неё для курения, в уборную и т. д.; работать только в колпаке или косынке, тщательно закрывая ими волосы.

При посещении уборной или вообще при выходе из кухни и столовой спецодежда обязательно должна сниматься и надеваться вновь по возвращении. Для хранения снятой спецодежды должен иметься специальный шкаф или же оборудоваться на стене в соответствующем месте вешалка.

#### IV. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ И ХЛЕБОПЕЧЕНИИ

При кулинарной обработке продуктов, при хранении полуфабрикатов и готовой пищи, а также при выдаче её в столовую соблюдение санитарно-гигиенических правил для всех работников кухни и столовой обязательно. Несоблюдение этих правил ведёт к порче продуктов, готовой пищи и пищевым отравлениям.

Любой пищевой продукт за время обработки и варки может загрязниться от грязной тары, грязных рук повара, грязного кухонного оборудования и т. д. Такое загрязнение ведёт к заражению пищи микробами, от чего она становится непригодной к употреблению, так как может вызвать желудочно-кишечные заболевания.

Для избежания загрязнения продуктов необходимо перед началом работы проверить чистоту рабочего места, стола, разделочной доски, кухонной посуды, механического оборудования и т. д. и все обнаруженные недостатки устранить немедленно. Во время обработки продуктов и варки пищи необходимо быть аккуратным, не загрязнять рабочее место.

При обработке овощей, рыбы и других продуктов отходы овощные, негодные рыбные и др. должны удаляться из кухни возможно чаще.

Как правило, каждый продукт должен обрабатываться на своём столе, своей доске, своими ножами и в своей заготовочной: мясо — в мясной заготовочной, рыба — в рыбной заготовочной, овощи — в овощной заготовочной и т. д.

При обработке продуктов повар должен следить за тем, чтобы продукт был доброкачественным.

Доброкачественность продукта можно определить по внешнему виду, цвету, запаху и вкусу (см. стр. 40—43).

Вся посуда, в которой готовится, временно хранится или раздаётся пища, в том числе и пищеварные котлы, должна быть чистой и, если требуется, надлежащим порядком вылуженной.

После каждого процесса работы необходимо тщательно убирать, очищать и промывать горячей водой столы, разделочные доски, ножи и прочие предметы кухонного оборудования и инвентаря.

Все столы и разделочные доски не реже одного раза в шестидневку следует тщательно промывать горячим 2%

раствором очищенной соды или щёлоком, приготовляемым из древесной золы.

Помещения кухни, столовой и хлебопекарни должны быть просторными, светлыми, оборудованы хорошей вентиляцией и постоянно содержаться в надлежащей чистоте.

Вблизи помещений кухни, столовой и хлебопекарни не должно находиться отхожих мест, помоек, мусорных ям и пр.; в летние месяцы эти места должны постоянно обрабатываться хлорной известью.

На территории, окружающей кухню, столовую и хлебопекарню, должна поддерживаться надлежащая чистота. Мусорные и помойные ямы должны закрываться плотно прикрывающимися крышками.

Кухня, помимо помещения, где варится пища, должна иметь отдельные подсобные помещения: 1) для обработки продуктов, с разделением на грязную (для предварительной обработки продуктов) и чистую заготовительные; 2) для мытья и хранения посуды; 3) для переодевания и отдыха поваров с умывальником и душем; 4) кладовую для расходных продуктов. На гарнизонах (заставах), если нельзя выделить специальных помещений, для обработки продуктов должны быть отдельные столы.

Для выдачи пищи должны быть устроены широкие окна, с расчётом, чтобы получающие пищу красноармейцы сами не входили в кухню.

Столовая должна находиться в светлом, хорошо вентилируемом помещении, по возможности рядом с кухней, сообщение с которой (во избежание перевозки и переноски готовой пищи) поддерживается через раздаточное окно.

Помещения кухни, столовой, хлебопекарни и находящееся в них оборудование и инвентарь (столы, скамьи, шкафы, посуда и пр.) должны содержаться в безукоризненной чистоте. Ежедневно после каждого приёма пищи должна производиться общая уборка помещений, полы нужно подметать влажным веником или щёткой, а при необходимости — мыть.

В помещении столовой во время приёма пищи всегда должна быть остуженная кипячёная вода в особых бачках или другой посуде. Кипячёная вода должна ежедневно заменяться свежей. Баки для кипячения воды должны содержаться в надлежащей чистоте и быть оборудованы крышками.

Во всех помещениях хлебопекарни должна поддерживаться полная чистота. Ежедневно необходимо произво-



чить тщательную уборку всех помещений пекарни, пользуясь для этого перерывами в работе. Пыль стирать увлажнёнными тряпками. Полы подметать увлажнёнными вениками, желательно — с помощью влажных опилок.

Во время уборки помещения все дежи покрываются крышками и покрывалами; формы, лопаты и прочие предметы помещаются в непроницаемые для пыли помещения (шкафы, специальные ящики). Дежи, лопаты, рабочие столы, стеллажи и пр. должны периодически, не реже двух раз в неделю, промываться горячей водой и протираться жесткими щетками. Помещение, предназначенное для остывания хлеба, должно тщательно вентилироваться.

Стены кухни должны быть оштукатурены, выбелены и покрашены краской светлого цвета на высоту не менее 1,5 м от пола. Полы кухни устраиваются плиточные, бетонные или деревянные, плотно сбитые.

Потолки должны быть оштукатурены и побелены.

Окна кухни и подсобных помещений должны иметь светлые рамы с металлическими или марлевыми сетками, предохраняющими от мух.

Кухня должна быть оборудована плитой, пищеварными котлами и приборами для согревания воды (кипяtilьники, котлы). Размеры котлов определяются из расчёта на каждого человека 1,2 л первых блюд и 0,6 л вторых блюд.

Плиты и кухонные очаги должны быть технически исправными. При наличии водопроводной системы подвод воды рекомендуется делать непосредственно к пищевым котлам.

В целях экономии труда и времени, там, где это целесообразно (в крупных частях и подразделениях), вводится механическое оборудование кухни (картофеле- и овощечистки, корнерезки, посудомойки, механические мясорубки и пр.). Механизация обработки пищевых продуктов позволяет сократить количество красноармейцев, назначаемых в наряд на кухню для обработки продуктов.

Кухня должна быть снабжена полностью положенными по нормам оборудованием и инвентарём.

Всё оборудование, столы, ящики, шкафы и пр. должны иметь простое устройство, допускающее быструю и достаточную очистку.

Стол, предназначенный для разделки и обработки мяса, для приготовления порций, а также ящики для хранения мясных порций должны быть обиты оцинкованной жёстью, с тщательной пропайкой швов.

Нельзя допускать загрязнений в швах, так как накапливающиеся в швах органические вещества подвергаются гниению и заражают пищевые продукты, что часто является причиной пищевых отравлений.

## **V. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ И СБЕРЕЖЕНИЯ СТОЛОВОЙ И КУХОННОЙ ПОСУДЫ**

Устанавливаемые приказами сроки нахождения в пользовании (срок службы) предметов столовой и кухонной посуды не являются предельными, так как при бережном обращении срок службы посуды может быть продлён.

Обязанностью каждого лица, соприкасающегося с предметами столовой и кухонной посуды, является аккуратное и бережное отношение к посуде при её использовании и хранении.

Посуду надо мыть немедленно после её освобождения. Мойку посуды необходимо производить не менее чем в трёх водах. Сначала промыть в воде с температурой 45° С, во второй воде с температурой 60°, а после этого обдать кипятком. Для удаления с посуды жира во вторую воду следует добавлять 2%-ный раствор кальцинированной соды, горчицы или щёлока, приготовленного из древесной золы.

Во время мойки посуды, особенно фарфоровой и эмалированной, обращаться с ней следует чрезвычайно бережно. В ванну с водой посуду опускать не броском, а медленно, чтобы посуда не ударялась одна о другую и о стенки ванны. Для того чтобы избежать жестких толчков, на стенке и дне чана (бетонированной ванны) устанавливают деревянные решётки.

После мойки и обдавания кипятком посуда высушивается, а не вытирается.

Тёмные пятна на ножах, вилках и ложках удаляются с помощью мелкого наждачного порошка.

Пищеварные котлы после раздачи пищи освобождают от остатков пищи, очищают чистой травяной мочалкой (щёткой) и заливают наполовину чистой водой. Для того чтобы механически приставшие пригоревшие частички пищи свободно отошли, налитую в котёл воду подогревают до 70—80°. Внутренность котла очищают жёсткой травяной щёткой или мочалкой, после чего промывают крутым кипятком.

После мытья пищеварные котлы просушивают и закрывают крышками. Противни, черпаки, баки и прочая кухонная посуда после мытья также просушивается и хранится сухой в закрытом шкафу.

Чашки, тарелки хранятся и разносятся небольшими стопками.

Бережется портить посуду — например, перегибать, сгибать ложки, колоть ими сахар. Разводить огонь в топках кипятильников самоварного типа можно только после заполнения кипятильника водой доверху. Перед использованием топка очищается от золы. Как только кипяток в топке выкипит, тонки удаляются.

Время приготовления столовой клейки и предупреждение ее преждевременной порчи под кастрюли с горячей пищей и чайники с кипятком обязательно ставятся металлические или деревянные подставки. К столам клейки не прибавляется. Не менее одного раза в сутки клейка на столах промывается тёплой водой с мылом или щелочком, приготовляемым из золы. Указанной обработке подвергаются и рабочие столы кухни и подсобных помещений.

**Измерительные приборы в войсковых кухнях.** Работа повара «на глазок» всегда приводит к тому, что закладка продуктов не соответствует раскладке, что количество питьевой воды не увязано с намеченным объёмом и густотой блюда, что из одних и тех же продуктов у разных поваров, а часто и у того же повара, получается разное количество блюд, а это в свою очередь влияет на питательные свойства и усвояемость приготовленной пищи. Только правильный процесс производства, при условии точного количества продуктов и воды на каждый котёл и каждую порцию, может обеспечить высокое качество изготавливаемой пищи. Кроме того, точный учёт и обмер в производстве позволяют давать правильный выход порций по объёму или весу и являются надёжным способом контроля расхода продуктов и питательности выпускаемой пищи.

Отсюда совершенно ясна необходимость введения в практику работы войсковых кухонь измерительных приборов.

Для определения веса необходимо иметь при каждой войсковой кухне весы с полным набором гирь:

счётные (десятичные) весы для взвешивания больших количеств сырья, тары и котлов с готовой продукцией (для расчёта нормы выхода);

— тарелочные (настольные) весы — для взвешивания малых количеств сырья (продуктов) и для контрольного взвешивания отдельных порций полуфабрикатов (порций мяса, рыбы и пр.) и готовых порций пищи.

Весы и гири должны быть тщательно выверены и находиться под постоянным наблюдением в отношении их исправности, своевременного клеймения и содержания в постоянной чистоте.

Жидкие продукты и вода измеряются по объёму (в кубических сантиметрах).

При необходимости отмерить небольшое количество жидкости (3—5 л) можно пользоваться литровой кружкой или другим точно вымеренным сосудом.

**Паспортизация кухонной посуды.** В целях обеспечения правильного проведения производственных процессов, облегчения их выполнения, закладки продуктов соответственно раскладкам и правильного использования кухонная посуда и оборудование подлежат паспортизации.

Паспортизация состоит в нумеровании, определении объёма и веса, а где необходимо, — и других особенностей посуды и оборудования (например, указание цеха, которому принадлежит оборудование, высоты, ширины, количества порций и т. п.); эти данные в виде табличек прикрепляются к каждому предмету оборудования столовой и, кроме того, отмечаются в особом «журнале паспортизации».

Паспортизации подлежат котлы вмазные и наплитные и подсобная посуда (баки, бадьи, термосы и т. д.).

После установления объёма и веса котла или наплитной кастрюли полученные данные заносятся в специальный «журнал паспортизации» и выбиваются на металлической пластинке длиной 5 см, шириной 4 см и толщиной 1 мм.

Примеры табличек для неподвижных и наплитных котлов:

Для неподвижных:

№ 6 литр 360

Для наплитных:

Соусной № 32 л. 360  
тара 16,1 кг

Табличка прибивается к наружной стенке котла (у неподвижных — спереди).

Журнал паспортизации должен вестись по следующей форме:

№	Наименование оборудования	Цех	№ посуды	Литраж	Вес тары	Время нахо- ждения в эксплуата- ции	Время нао- портизации	Отметка о получе

## VI. НОРМЫ ДОВОЛЬСТВИЯ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Под нормами довольствия следует понимать количество продуктов, которое получает один боец в суточном рационе питания. Хлеб и сахар, как правило, выдаются красноармейцу на руки, а все остальные продукты он получает в виде готовой горячей пищи.

В тех случаях, когда питание горячей пищей невозможно, выдаётся сухой паёк.

Суточные нормы довольствия содержат все необходимые для организма человека пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, соли, воду).

От повара требуется, чтобы красноармеец получал всё положенное ему по нормам продовольствие полностью и в виде вкусной и разнообразной пищи.

Для этого повар должен не только уметь приготовить вкусную пищу, но и знать:

— сколько бойцов довольствуется каждый день с его кухни;

— какие продукты и в каком количестве полагаются на довольствие одного бойца в сутки;

— какими продуктами и по какой норме недостающие продукты заменяются другими.

На каждой кухне должны быть вывешены (чётко написанные, наклеенные на фанерной доске) раскладка питания и суточная норма, по которой довольствуется обслуживаемое подразделение (часть).

Продовольственные нормы суточного довольствия личного состава войск НКВД и военизированных контингентов НКВД определены приказом НКВД СССР № 250 от 11 мая 1942 г. и разбиты на следующие нормы:

1) **Первая норма** — для рядового и офицерского состава войск НКВД, входящих в состав Действующей армии и пограничных войск.

2) **Вторая норма** — для конвойных, внутренних войск и войск по охране железных дорог, частей МПВО, не входящих в состав Действующей армии; для прочих частей во время их нахождения на территории тыла Действующей армии.

3) **Третья норма** — для войск по охране особо важных предприятий промышленности, не входящих в состав Действующей армии, строительных частей, обслуживающего рядового и сержантского состава школ, курсов войск НКВД, рядового и сержантского состава штабов соединений, управлений, учреждений и заведений.

4) **Норма курсантского пайка** — для курсантов и слушателей военных училищ и школ войск НКВД.

5) **Норма госпитального пайка** — для рядового, сержантского и офицерского состава при нахождении на стационарном лечении в окружных лазаретах и в войсковых приёмных покоях и лазаретах.

6) **Нормы сухого пайка** — по этим нормам довольствуется личный состав взамен основного пайка в случаях, когда приготовление пищи обычным порядком невозможно.

7) **Вегетарианские нормы** установлены две: а) для войсковых частей Действующей армии и пограничных частей и б) для прочих войсковых частей, не входящих в состав Действующей армии.

Вегетарианской норма называется потому, что в составе суточного рациона отсутствуют мясо и рыба, которые заменены увеличением нормы выдачи жиров, овощей и других продуктов.

Помимо перечисленных выше основных норм довольствия, существуют ещё разные специальные нормы (санаторный паёк, добавочно высокогорный и др.).

Для правильного использования отпускаемых на довольствие продуктов большое значение имеет режим питания. Режимом питания устанавливается время и количество приёмов (варок) пищи. Организм должен постоянно иметь в своём распоряжении питательный материал. Очень большие промежутки времени между отдельными приёмами пищи, особенно во время интенсивной работы, нежелательны. Поэтому суточная норма продовольствия должна быть распределена по отдельным приёмам пищи таким образом, чтобы боец в течение дня не испытывал

чувства голода. Это в значительной мере достигается трёхкратной выдачей горячей пищи, т. е. организацией трёхразового питания.

### Порядок составления меню-раскладок

Меню-раскладка должна обязательно учитывать один раз в неделю вегетарианский день (52 вегетарианских дня в год).

В феврале, имеющем 28—29 дней, меню-раскладка на 25—28 (29) числа составляется так, чтобы не допустить перерасхода продуктов сверх нормы. В месяцы, имеющие 31 день, на 31-й день пищевого рациона готовится строго по норме питания.

Составлять меню-раскладку рекомендуется на шестинедельку, с последующим повторением в пределах месяца (30 дней).

Меню-раскладка составляется помощником командира части по снабжению, начальником службы продовольственного снабжения и старшим врачом, при участии заведующего столовой, повара-инструктора (повара) и обязательно после составления утверждается командиром части.

При составлении меню-раскладки следует избегать частого повторения одних и тех же блюд. Одно и то же блюдо, подаваемое часто, как бы вкусно оно ни было приготовлено, быстро приедается, съедается без охоты, а следовательно, и плохо усваивается организмом человека.

Дневной рацион питания должен состояться из таких продуктов, которые содержат все необходимые для жизни вещества: белки (мясо, рыба, бобовые), углеводы (крупы, мучные изделия, овощи), жиры животные и растительные, витамины (зелень, овощи) и соль.

При составлении меню-раскладки необходимо учитывать:

- сезонность кушаний по времени года;
- полное использование установленных норм довольствия;
- максимальное разнообразие питания;
- равномерное распределение продуктов по дням, в частности мяса и рыбы;
- относительно равномерный по дням выход калорийности, а также равномерность распределения по дням пищевых веществ — белков, жиров, углеводов и витаминов;

обязательную трёхкратную варку горячей пищи.

Прежде чем приступить к составлению меню-раскладки, необходимо подсчитать количество первых и вторых блюд, исходя из числа варок в сутки и срока, на который составляется меню-раскладка.

При трёхкратной варке пищи на завтрак даются первые и вторые блюда. Для кавалерийских частей на завтраки необходимо давать преимущественно вторые блюда, учитывая предстоящую после завтрака верховую езду. На ужин рекомендуется давать вторые блюда. Обед готовится нормально из двух блюд: первое жидкое и второе густое.

Определив количество первых и вторых блюд, приступают к подбору их (спределению наименований блюд), исходя из реальных возможностей приготовления того или иного блюда (умение поварского состава приготовить, наличие кухонного инвентаря и оборудования, наличие на складе соответствующего ассортимента продуктов, специй, возможности использования местных ресурсов для улучшения питания — зелени, грибов, ягод, фруктов и др.).

Рекомендуется составить сначала все завтраки, начиная с первого дня и кончая шестым, затем перейти к составлению первых и вторых блюд обедов и, наконец, к составлению ужинов. При подборе необходимо избегать повторения одних и тех же блюд на завтрак и ужин того же дня; надо также следить, чтобы на обед не попало блюдо, которое назначено на завтрак или ужин. На завтрак не рекомендуется давать кислые жидкие блюда (борщ, щи, суп-рассольник); лучше давать супы крупяные и мучные. Целесообразнее, например, дать на завтрак суп перловый, а на обед борщ.

При составлении обеда и подбора гарнира ко второму мясному или рыбному блюду необходимо следить за тем, чтобы не было однообразия. Например, неправильно давать в обед на первое суп пшённый, а на второе котлеты с пшённой кашей.

После подбора блюд приступают к распределению продуктов по каждому блюду. В первую очередь распределяются мясо, рыба, жиры и крупа, а затем овощи и специи.

При составлении раскладки следует твердо помнить нормы суточного довольствия, положенные по приказу, и необходимость полного распределения продуктов, положенных по суточной норме, на завтрак, обед и ужин.



После того как меню-раскладка составлена, производится подсчет продуктов по каждому дню и в итоге за шестидневку в целом, с выводом средней цифры продуктов, причитающихся на сутки.

Средняя итоговая цифра должна строго соответствовать количеству продуктов, положенных по норме; при расхождении немедленно вносятся в составленное меню соответствующие коррективы.

По окончании подсчета количества продуктов приступают к исчислению белковых веществ, жиров, углеводов, а также калорийности каждого блюда в отдельности по каждому дню и в среднем за шестидневку. Для этого пользуются специальными таблицами (приложение 1).

Продукты, которые личный состав получает на руки (хлеб, сахар), обязательно включаются по норме в меню-раскладку каждого дня, так как иначе калорийность суточного рациона питания будет заниженной.

Правильно составленной считается такая меню-раскладка, которая при максимальном разнообразии блюд обеспечивает относительно равномерное распределение как по калорийности, так и по содержанию белковых веществ, жиров, углеводов, витаминов и солей на все дни.

Примечание. Приведенные в Справочнике примерные нормы раскладки продуктов являются ориентировочными; они преследуют цель — показать, какие продукты идут на изготовление того или иного блюда. Поэтому приведенные в раскладке нормы продуктов механически применять нельзя. Надлежит учитывать разные нормы пайков, получаемые войсковыми частями, и при составлении меню-раскладок исходить из суточной нормы продовольственного пайка, положенного той или иной части.

## Примерные нормы раскладки продуктов на 1 и на 100 человек

### 1. Щи из свежей капусты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном	бульоне
Капуста свежая . . . . .	120 г	12 кг
Картофель . . . . .	150 "	15 "
Лук . . . . .	5 "	0,5 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка или сельдерей . . . . .	10 "	1 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Мука соевая . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,05 "	5 "

## 2. Щи зелёные

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном бульоне	
Шпинат . . . . .	75 г	7,5 кг
Щавель . . . . .	75 "	7,5 "
Картофель . . . . .	100 "	10 "
Лук репчатый . . . . .	10 "	1 "
Лук зелёный . . . . .	20 "	2 "
Жир . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "

## 3. Щи из квашеной капусты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном бульоне	
Капуста квашеная . . . . .	170 г	17 кг
Картофель . . . . .	100 "	10 "
Лук . . . . .	5 "	0,5 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка или сельдерей . . . . .	10 "	1 "
Томат-паста . . . . .	3 "	0,3 "
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,05 "	5 "

## 4. Борщ

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном бульоне	
Свёкла . . . . .	60 г	6 кг
Капуста свежая . . . . .	170 "	17 "
Картофель . . . . .	100 "	10 "
Лук репчатый . . . . .	10 "	1 "
Морковь . . . . .	20 "	2 "
Петрушка или сельдерей . . . . .	10 "	1,0 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Уксус 4—5% . . . . .	5 "	0,5 "
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,05 "	5 "

## 5. Суп картофельный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном бульоне	
Картофель . . . . .	350 г	35 кг
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Лук репчатый . . . . .	10 "	1 "
Петрушка или сельдерей . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	10—15 "	1—1,5 "
Мука соевая . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,05 "	5 "

### 6. Суп из овощей

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном бульоне	
Картофель	150 г	15 кг
Капуста свежая	170 "	17 "
Морковь	45 "	4,5 "
Лук репчатый	15 "	1,5 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Репа	20 "	2 "
Жир	10—15 "	1—1,5 "
Мука соевая	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,5 "	5 "

### 7. Суп-рассольник

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном бульоне	
Картофель	200 г	20 кг
Петрушка	25 "	2,5 "
Сельдерей	25 "	2,5 "
Лук репчатый	15 "	1,5 "
Огурцы солёные	50 "	5 "
Морковь	15 "	1,5 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 8. Суп пшённый с картофелем

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном бульоне	
Пшено	40 г	4 кг
Картофель	150 "	15 "
Морковь	15 "	1,5 "
Лук репчатый	10 "	1 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Мука соевая	10 "	1 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 9. Суп перловый с картофелем

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном бульоне	
Картофель	150 г	15 кг
Перловая крупа	40 "	4 "
Морковь	15 "	1,5 "
Лук репчатый	10 "	1 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Мука соевая	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 10. Суп рисовый с картофелем

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном	бульоне
Рис	40 г	4 кг
Картофель	150 "	15 "
Морковь	15 "	1,5 "
Лук репчатый	10 "	1 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 11. Суп гороховый

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном	бульоне
Картофель	150 г	15 кг
Горох лущёный	60 "	6 "
Морковь	15 "	1,5 "
Лук репчатый	5 "	0,5 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Петрушка	10 "	1 "
Мука соевая	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 12. Суп фасолевый с картофелем

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном	бульоне
Фасоль	60 г	6 кг
Картофель	150 "	15 "
Морковь	15 "	1,5 "
Лук репчатый	5 "	0,5 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "

### 13. Суп-лапша или суп макаронный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо	на мясном	бульоне
Макароны (лапша)	60 г	6 кг
Картофель	150 "	15 "
Морковь	10 "	1,0 "
Лук репчатый	5 "	0,5 "
Петрушка или сельдерей	10 "	1 "
Жир	8—10 "	0,8—1,0 "
Соль	5 "	0,5 "
Перец	0,1 "	10 г
Лавровый лист	0,05 "	5 "
Соевая мука	5 "	0,5 "

#### 14. Суп-лапша молочная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Молоко . . . . .	0,5 л	50 л
Лапша . . . . .	40 г	4 кг
Масло сливочное . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Сахар . . . . .	3 "	0,3 "

#### 15. Суп с клецками

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном	бульоне
Мука . . . . .	65 г	6,5 кг
Картофель . . . . .	100 "	10 "
Морковь . . . . .	10 "	1,0 "
Лук . . . . .	5 "	0,5 "
Петрушка . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,05 "	5 "

#### 16. Суп-пюре гороховый

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном	бульоне
Горох лущёный . . . . .	60 г	6 кг
Лук репчатый . . . . .	10 "	1 "
Петрушка . . . . .	10 "	1 "
Картофель . . . . .	200 "	20 "
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Морковь . . . . .	20 "	2 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Мука соевая . . . . .	10 "	1,0 "

#### 17. Суп-пюре из картофеля

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	на мясном	бульоне
Картофель . . . . .	300 г	30 кг
Жир . . . . .	8—10 "	0,8—1,0 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка . . . . .	10 "	1 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

Примечание. Закладываемое в супы мясо варится до готовности, затем вынимается и используется на вторые блюда; окончательная варка супов производится на мясном бульоне.

#### 18. Котлеты, битки

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Гречневая крупа . . . . .	100 "	10 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Хлеб белый . . . . .	20 "	2 "

Сухари . . . . .	15 г	1,5 кг
Жир . . . . .	20 "	2 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 19. Зразы рубленые

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Гречневая крупа . . . . .	100 "	10 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Хлеб белый . . . . .	20 "	2 "
Сухари . . . . .	15 "	1,5 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Лук . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 20. Макаронник с мясом

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Хлеб белый . . . . .	20 "	2 "
Сухари . . . . .	15 "	1,5 "
Макароны . . . . .	35 "	3,5 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 21. Тушёное мясо

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Гречневая крупа . . . . .	100 "	10 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Лук . . . . .	10 "	1,0 "
Морковь . . . . .	20 "	2,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,1 "	10 "

### 22. Гуляш с картофелем

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	5 "	0,5 "
Мука . . . . .	10 "	1,0 "
Мука соевая . . . . .	5 "	0,5 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 23. Бёф-строганов

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Соя-кабуль . . . . .	10 "	1 "
Сметана . . . . .	20 "	2 "
Лук . . . . .	10 "	1,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	3 "	0,3 "
Мука . . . . .	10 "	1,0 "
Мука соевая . . . . .	5 "	0,5 "

### 24. Голубцы

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Капуста свежая . . . . .	150 "	15,0 "
Рис . . . . .	20 "	2,0 "
Жир . . . . .	20 "	2,0 "
Лук . . . . .	10 "	1,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "

### 25. Рагу из баранины

	на 1 чел.	на 100 чел.
Баранина . . . . .	150 г	15 кг
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Петрушка . . . . .	5 "	0,5 "
Репа . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,1 "	10 "

### 26. Плов из баранины

	на 1 чел.	на 100 чел.
Баранина . . . . .	150 г	15 кг
Рис . . . . .	100 "	10 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Лук . . . . .	10 "	1,0 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 27. Запеканка картофельная с мясом

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Картофель . . . . .	250 "	25 "
Сухари . . . . .	5 "	0,5 "
Жир . . . . .	10 "	1,0 "
Лук . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 28. Солянка мясная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Капуста . . . . .	200 "	20 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Уксус . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 29. Баранина жареная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Баранина . . . . .	150 г	15 кг
Крупа гречневая . . . . .	50 "	5 "
Жир . . . . .	25 "	2,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "

### 30. Свиная жареная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Свиная . . . . .	150 г	15 кг
Капуста . . . . .	200 "	20 "
Жир . . . . .	25 "	2,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "

### 31. Духовая говядина

	на 1 чел.	на 100 чел.
Мясо . . . . .	150 г	15 кг
Гречневая крупа . . . . .	100 "	10 "
Морковь . . . . .	20 "	2 "
Лук . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	2 "	0,2 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "



### 32. Солонина разварная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Солонина . . . . .	150 г	15 кг
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Жир . . . . .	20 "	2 "

### 33. Котлеты, битки из рыбы

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рыба . . . . .	100 г	10 кг
Хлеб белый . . . . .	20 "	2 "
Сухари . . . . .	15 "	1,5 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г

### 34. Отварная рыба

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рыба . . . . .	100 г	10 кг
Лук . . . . .	10 "	1 "
Петрушка . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	2 "	0,2 "
Картофель . . . . .	300 "	30 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,1 "	10 "

### 35. Судак жареный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Судак . . . . .	100 г	10 кг
Мука . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	20 "	2 "
Соль . . . . .	1 "	0,1 "
Гречневая крупа . . . . .	100 "	10 "

### 36. Солянка рыбная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рыба . . . . .	100 г	10 кг
Капуста . . . . .	200 "	20 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Уксус . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 37. Рагу из овощей

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	300 г	30 кг
Морковь . . . . .	30 "	3 "
Лук . . . . .	15 "	1,5 "
Репа . . . . .	50 "	5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 38. Картофельное пюре

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	300 г	30 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 39. Картофель тушёный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	300 г	30 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Лук . . . . .	15 "	1,5 "

### 40. Капуста тушёная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Капуста . . . . .	170 г	17 кг
Лук . . . . .	20 "	2,0 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка . . . . .	15 "	1,5 "
Томат-паста . . . . .	4 "	0,4 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука . . . . .	10 "	1 "
Уксус . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 41. Котлеты картофельные

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	350 г	35 кг
Мука . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Мука картофельная . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Томат . . . . .	3 "	0,3 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Мука соевая . . . . .	20 "	2,0 "

#### 42. Каша гречневая

	на 1 чел.	на 100 чел.
Крупа гречневая . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	130 "	13 л

#### 43. Каша пшённая

	на 1 чел.	на 100 чел.
Пшено . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	150 "	15 л

#### 44. Каша перловая

	на 1 чел.	на 100 чел.
Крупа перловая . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	180 "	18 л

#### 45. Пшённые котлеты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Пшено . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Сухари . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Вода . . . . .	200 "	20 л

#### 46. Каша рисовая

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рис . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	200 "	20 л

#### 47. Рисовые котлеты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рис . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Сухари . . . . .	10 "	1 "
Молско . . . . .	50 "	5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	250 "	25 л

#### 48. Пшеника

	на 1 чел.	на 100 чел.
Пшено . . . . .	100—140 г	10—14 кг
Мука . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Сахар . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "
Вода . . . . .	200 "	20 л

#### 49. Макароны в масле

	на 1 чел.	на 100 чел.
Макароны . . . . .	120 г	12 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Вода . . . . .	400 "	40 л

#### 50. Макаронник

	на 1 чел.	на 100 чел.
Макароны . . . . .	120 г	12 кг
Жир . . . . .	15 "	1,5 "
Молоко . . . . .	50 "	5 "
Сахар . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Вода . . . . .	250 "	25 л

#### 51. Винегрет из овощей

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	20 г	2 кг
Свекла . . . . .	80 "	8 "
Капуста . . . . .	50 "	5 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Огурцы . . . . .	25 "	2,5 "
Масло растительное . . . . .	15 "	1,5 "
Уксус . . . . .	10 "	1 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

#### 52. Салат из помидоров и огурцов

	на 1 чел.	на 100 чел.
Помидоры свежие . . . . .	100 г	10 кг
Огурцы . . . . .	100 "	10 "
Лук репчатый . . . . .	30 "	3 "
Перец . . . . .	0,2 "	20 г
Горчицная заправка . . . . .	30 "	3 кг
Зелень . . . . .	2 "	0,2 "

### 53. Салат с рыбой

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рыба . . . . .	100 г	10 кг
Картофель . . . . .	200 "	20 "
Капуста . . . . .	100 "	10 "
Фасоль . . . . .	25 "	2,5 "
Лук . . . . .	20 "	2 "
Помидоры . . . . .	50 "	5 "
Растительное масло . . . . .	10 "	1 "

### 54. Салат из квашеной капусты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Капуста квашеная . . . . .	375 г	37,5 кг
Лук . . . . .	15 "	1,5 "
Растительное масло . . . . .	10 "	1 "

### 55. Студень говяжий

	на 1 чел.	на 100 чел.
Гольё (ноги, губы) . . . . .	200 г	20 кг
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Петрушка . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "
Перец . . . . .	0,1 "	10 г
Лавровый лист . . . . .	0,1 "	10 "

### 56. Рыба заливная

	на 1 чел.	на 100 чел.
Рыба . . . . .	100 г	10 кг
Лук . . . . .	15 "	1,5 "
Морковь . . . . .	15 "	1,5 "
Петрушка . . . . .	10 "	1 "
Желатина . . . . .	3 "	0,3 "

### 57. Сельди с гарниром

	на 1 чел.	на 100 чел.
Сельдь . . . . .	100 г	10 кг
Картофель . . . . .	150 "	15 "
Солёные огурцы . . . . .	25 "	2,5 "
Морковь . . . . .	25 "	2,5 "
Зелёный лук . . . . .	20 "	2 "
Горчиная заправка . . . . .	30 "	3 "

### 58. Красный соус

	на 1 чел.	на 100 чел.
Костный бульон . . . . .	100 г	10 л
Мука . . . . .	5 "	0,5 кг
Томат-паста . . . . .	5 "	0,5 "
Петрушка . . . . .	1,5 "	0,15 "
Морковь . . . . .	1,5 "	0,15 "
Лук . . . . .	1 "	0,1 "
Жир . . . . .	4 "	0,4 "
Соль . . . . .	0,4 "	40 г
Перец . . . . .	0,05 "	5 "
Лавровый лист . . . . .	0,025 "	2,5 "

### 59. Соус луковый

	на 1 чел.	на 100 чел.
Костный бульон . . . . .	100 г	10 л
Мука . . . . .	5 "	0,5 кг
Томат-паста . . . . .	3 "	0,3 "
Петрушка . . . . .	1,5 "	0,15 "
Морковь . . . . .	1,5 "	0,15 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	4 "	0,4 "
Корнишоны, огурцы солёные . .	5 "	0,5 "
Уксус . . . . .	7,5 "	0,75 "
Сся-кабуль . . . . .	2,5 "	0,25 "
Соль . . . . .	0,4 "	40 г
Перец . . . . .	0,05 "	5 "
Лавровый лист . . . . .	0,025 "	2,5 "

### 60. Соус провансаль

	на 1 чел.	на 100 чел.
Костный бульон . . . . .	100 г	10 кг
Мука . . . . .	5 "	0,5 "
Томат-паста . . . . .	5 "	0,5 "
Петрушка . . . . .	1,5 "	0,15 "
Морковь . . . . .	1,5 "	0,15 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	4 "	0,4 "
Грибы . . . . .	20 "	2 "
Чеснок . . . . .	1,5 "	0,15 "
Масло растительное . . . . .	2,5 "	0,25 "

### 61. Соус луковый с горчицей

	на 1 чел.	на 100 чел.
Костный бульон . . . . .	100 г	10 л
Мука . . . . .	5 "	0,5 кг
Томат-паста . . . . .	3 "	0,3 "
Петрушка . . . . .	1,5 "	0,15 "
Морковь . . . . .	1,5 "	0,15 "
Лук . . . . .	10 "	1 "
Жир . . . . .	4 "	0,4 "
Горчица разведённая . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	0,4 "	40 г
Перец . . . . .	0,05 "	5 "
Лавровый лист . . . . .	0,025 "	2,5 "

### 62. Кисель клюквенный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Клюквы . . . . .	30 г	3 кг
Сахар . . . . .	30 "	3 "
Мука картофельная . . . . .	12 "	1,2 "
Вода . . . . .	250 "	25 л

### 63. Кисель сухарный

	на 1 чел.	на 100 чел.
Сухари из черного хлеба . . . . .	30 г	3 кг
Сахар . . . . .	25 "	2,5 "
Мука картофельная . . . . .	12 "	1,2 "
Вода . . . . .	350 "	35 л

### 64. Компот из сухих фруктов

	на 1 чел.	на 100 чел.
Фрукты сухие . . . . .	60 г	6 кг
Сахар . . . . .	15 "	1,5 "
Вода . . . . .	250 "	25 л

### 65. Хлебный квас

	на 1 чел.	на 100 чел.
Сухари ржаные . . . . .	80 г	8 кг
Сахар . . . . .	30 "	3 "
Мука . . . . .	4 "	0,4 "
Изюм . . . . .	2 "	0,2 "
Вода . . . . .	1 л	100 л
Дрожжи . . . . .	0,5 г	50 г

### 66. Горчица

	на 100 чел.
Горчица сухая . . . . .	100 г
Масло растительное . . . . .	10 "
Уксус 4—5% . . . . .	200 "
Сахар . . . . .	20 "
Соль . . . . .	2 "

### 67. Салат из картофеля

	на 1 чел.	на 100 чел.
Картофель . . . . .	400 г	40 кг
Лук зелёный . . . . .	20 "	2 "
Масло растительное . . . . .	10 "	1 "
Уксус . . . . .	5 "	0,5 "
Соль . . . . .	5 "	0,5 "

### 68. Салат из белокочанной капусты

	на 1 чел.	на 100 чел.
Капуста . . . . .	250 г	25 кг
Лук зелёный . . . . .	30 "	3 "
Масло растительное . . . . .	5 "	0,5 "
Уксус 3% . . . . .	15 "	1,5 "
Соль . . . . .	3 "	0,3 "

### Нормы замены одних продуктов другими

Войсковые части обязаны завозить продукты на склад и в подразделения, исходя из существующих норм пай-

ков и утверждённой раскладки, с таким расчётом, чтобы раскладка выполнялась полностью.

Для отдалённых подразделений продукты завозятся на срок, который определяется местными условиями (наличием транспорта, дорог, временем открытия горных перевалов и т. д.).

При отсутствии на складе части тех или иных предусмотренных раскладкой продуктов (и если нет возможности получить их из довольствующего окружного военпродсклада или по нарядам от поставщиков), недостающие продукты, с разрешения помощника командира части по снабжению (командира подразделения части), заменяются другими, равноценными продуктами, согласно нормам, предусмотренным специальной таблицей замены (приложение 2).

При замене продуктов руководствуются следующим:

— калорийность и питательная ценность заменяющего продукта не должны быть ниже, чем заменяемого;

— стоимость заменяющих продуктов не должна превышать стоимости продуктов, положенных по основным нормам довольствия.

Практически замена одних продуктов другими имеет место чаще всего в отношении крупяных продуктов, когда один сорт крупы заменяется другим сортом.

Замена овощей крупами большей частью практикуется весной и в начале лета, когда запасы свежих овощей приходят к концу и наличие их не позволяет выдержать установленный в нормах пайка ассортимент.

Поскольку крупы не содержат витаминов и по своим вкусовым качествам не могут полностью заменить овощи, замена последних крупами или макаронами допускается не более чем на 25% суточной дачи.

При вынужденной замене свежих овощей в больших количествах для пополнения пищевого рациона витаминами необходимо выдавать витаминные препараты (по назначению врача).

Крайне внимательно и сугубо осторожно надо решать вопрос о замене тех или иных продуктов по нормам госпитального и санаторного пайков. Поскольку госпитальный и санаторный пайки являются средними нормами, в пределах которых составляются раскладки (диета) питания больных, вопрос о замене одного продукта другим разрешается врачом, который учитывает ценность взаимо-



заменяемых продуктов в целом и то физиологическое значение, которое имеет заменяемый продукт.

Если в войсковой части или подразделении имеется не один сорт крупы или вид овощей, а ассортимент их, категорически запрещается (хотя бы это и соответствовало вкусовым запросам) расходовать подряд один сорт крупы (или вид овощей), затем, по израсходовании, переходить на другой и т. д. Например, в каком-либо подразделении, учитывая вкусовые запросы бойцов, сначала расходуют только гречневую крупу (или только картофель), а затем, по израсходовании, переходят на питание только ячневой, перловой или овсяной крупой (или капустой, корнеплодами); такой порядок расходования продуктов недопустим.

## **ВИ. ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИХ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ**

Получение продуктов для кухни производится на складе обязательно по весу.

Продукты в исправной стандартной упаковке принимаются по весу, указанному на трафарете. Если целостность упаковки нарушена, продукты обязательно перевешиваются.

Продукты на кухню отпускаются из продовольственного склада не более как на одни сутки. Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба) выдаются только к моменту их обработки.

Продукты, выдаваемые складом на кухню, осматриваются обязательно медицинским персоналом части и свидетельствуются путём отметок в контрольной книге, которая должна иметься при каждом продовольственном складе или кладовой.

В мелких подразделениях, при отсутствии медперсонала, продукты осматриваются старшиной и дежурным по подразделению.

После осмотра и свидетельствования продукты принимаются по весу заведующим столовой (в присутствии дежурного) при участии повара-инструктора или повара. В подразделениях продукты принимаются поваром в присутствии дежурного.

Принятые на кухню продукты до их обработки и до закладки в котёл должны храниться в специально отведённом месте (шкаф, ларь и т. п.), позволяющем сохранить

продукты от грызунов, от загрязнения, порчи и попадания в них посторонних предметов и примесей.

За качество и целостность продуктов, полученных и хранящихся на кухне, персонально отвечают заведующий столовой и повар-инструктор (в подразделениях — повар).

Перед закладкой в котёл обработанные продукты тщательно осматриваются медицинским персоналом, дежурным по кухне и поваром-инструктором (в подразделениях — дежурным и поваром).

Продукты в котёл закладываются в присутствии дежурного по кухне (подразделению), который проверяет вес и меру продуктов, согласно раскладке и числу довольствующихся.

Название блюд (по меню), количество продуктов, подлежащих варке и вложенных в котёл после обработки, вес мясных и рыбных порций записываются на специальной доске, которая вывешивается на стене столовой.

### **Простейшие признаки доброкачественности продуктов**

Мука, крупа, макаронные изделия, сухие овощи должны быть сухими, с нормальным цветом, вкусом и запахом, без горечи, затхлости, запаха плесени, горьковатого, кисловатого или каких-либо других посторонних привкусов, без наличия хруста на зубах и не заражёнными амбарными вредителями.

В пшене допускается наличие слабого горьковатого привкуса.

Вкус узнаётся тщательным разжевыванием продукта.

Для лучшего определения запаха продукт согревают в руке дыханием или обливают в стакане горячей водой, взбалтывают и на несколько минут закрывают блюдцем или стеклом. Когда затем стакан открывают, запах чувствуется яснее.

Мясо остывшее, если оно доброкачественное, покрыто светлой сухой плёнкой и не прилипает к пальцам. Углубление, образующееся при надавливании, быстро выравнивается. Запах — характерный мясной. Никакого кислого неприятного запаха не чувствуется.

Мясо подозрительной свежести в сухую погоду покрыто тёмной корочкой, а в сырую погоду имеет ослизлую поверхность и прилипает к пальцам. Запах мяса

слегка кисловатый. Углубление от надавливания выравнивается медленно. Цвет более светлый, чем у свежего мяса, матовый, с желтовато-глинистым оттенком. Жир принимает матово-сероватый оттенок.

Мясо мороженое доброкачественное при постукивании издаёт ясный, отчётливый звук. Цвет бледносерый. От прикосновения пальца или нагретого ножа появляется яркочерное пятно.

Цвет жира — от белого до жёлтого. Поверхность разреза ровная, наружная поверхность покрыта как бы инеем.

Солонина должна быть плотная, сероватого или красноватого цвета. На разрезе в средних частях куска не должно быть тёмных, желтоватых или зеленоватых пятен, служащих признаком недосола или порчи; рассол чистый, тёмнокрасного цвета. Запах исследуется прежде всего по кускам мяса, вырезанным из мест, прилегающих к костям. Можно также воткнуть до кости деревянную палочку или нагретый в кипятке нож и по их запаху определить гниение в глубоких слоях продукта.

Рекомендуется также кусочки солонины залить в стакане кипятком и через 5—10 мин. определить свежесть по запаху.

Колбаса. Не должно быть плесени на поверхности. У копчёных и полукопчёных колбас допускается незначительная заплесневелость, не проникающая сквозь оболочку. На разрезе колбаса должна иметь нормальный, свойственный данному сорту вид, без полостей; запах и вкус — нормальные.

Консервы. Доньшки банок должны быть плоские или несколько втянутые внутрь, но не вздутые. Вздутие, поддающееся выправлению надавливанием без повторного выпячивания, признаком порчи не служит.

Банка должна быть герметичной; малейшая трещина или наличие пробоин свидетельствует о недоброкачественности консервов.

Содержимое банок должно иметь нормальный вкус и запах.

Рыба парная доброкачественная имеет свежий рыбный запах, выпуклые глаза с прозрачной роговой оболочкой, яркочерные жабры без неприятного запаха, плотное, упругое тело, гладкую, блестящую, плотно прилегающую чешую, нормальное, невздутое брюшко.

В воде свежая рыба тонет, положенная на руку в горизонтальном положении почти не гнётся.

Запах определяется лучше всего, если проколоть брюшко рыбы до внутренностей ножом, вилкой или палочкой, затем вынуть и быстро исследовать на запах органолептически.

**Мороженая рыба.** Цвет на разрезе должен быть натуральный, без покраснения.

Если воткнуть в тело рыбы горячий нож и, быстро вынув его, понюхать, он должен издавать нормальный рыбный запах.

У рыбы подозрительной свежести при пробе ножом ощущается неприятный запах.

**Солёная рыба** доброкачественная имеет плотное мясо, естественную окраску чешуи, нормальный цвет мяса на разрезе. Жаберные крышки с внутренней стороны не должны иметь покраснения. Запах рыбы нормальный. Не должно быть затхлого, кислого или другого ненормального запаха.

Солёная рыба является подозрительной по качеству, если у неё имеется «загар» (потемнение мяса у позвоночника) и ржавчина. Наличие прыгуна (личинки сырной мухи) в тузлуке и на теле рыбы (в жабрах) не допускается.

**Сало и комбижир.** Внешний вид должен быть однородный, без загрязнения. Вкус и запах — приятные, характерные, цвет — светложёлтый, жёлтый или белый. При растапливании должна получаться прозрачная жидкость без малейших следов мути.

**Масло растительное** должно иметь запах и вкус, свойственные данному виду масла, без горечи и постороннего привкуса.

Цвет хорошего масла — желтый различных оттенков. Для определения запаха растительного масла несколько капель его растирают между пальцами или ладонями.

**Хлеб печёный.** При постукивании пальцем по цельному хлебу на противоположной стороне слышен ясный, а не притупленный стук. Корка — хрупкая, не более 0,5 см толщины, без вздутий, постепенно переходит в мякиш, не отставая от него. Поверхность корки гладкая, без трещин и подгорелостей. Мякиш на разрезе имеет равномерную мелкую пористость. Запах — слегка кисловатый, без малейшей затхлости. Вкус — умеренно-кислый, без горечи и других посторонних привкусов.

При надавливании на мякиш пальцем отпечатки пальцев (вдавлины) быстро выравниваются, становясь едва заметными.

Совершенно сухая стальная игла или деревянная тонкая и заостренная палочка, воткнутая в мякиш хлеба и вынутая, должна остаться чистой, без прилипших к ней комочков хлеба.

## **VIII. ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ**

### **Разделка мяса**

На кухню мясо поступает в свежем виде, мороженым, в виде солонины и консервов.

**Размораживание мяса** производится при температуре  $+10-15^{\circ}\text{C}$  цельными тушами, половинами или четвертинами. Для размораживания туши подвешиваются на луженые крючки так, чтобы они не прикасались к стенам и друг к другу.

Оттаявшее мясо хранению не подлежит. Отход сока при оттаивании — от 0,5 до 2%.

В походных условиях мороженое мясо можно закладывать без оттаивания, разрубая его на куски весом до 1 кг. Закладывается мясо обязательно в холодную воду.

**Вымачивание солонины.** Солонина разрубается на куски весом не более 1—1,5 кг и заливается водой из расчёта 2 л воды на 1 кг мяса.

Продолжительность вымачивания — 8—10 час.; смена воды производится через 2 часа.

**Приготовление пищи из консервов.** Перед употреблением консервные банки должны быть вытерты (от смазки) и тщательно осмотрены. Банки вскрываются перед закладкой в котёл; содержимое закладывается в кипящую воду или бульон за полчаса до готовности.

Консервы из бомбажных банок, банок с течью, пробитых гвоздями в пищу не употребляются.

### **Разделка рыбы**

На кухню рыба поступает в свежем, мороженом и солёном виде.

**Размораживание рыбы** производится в холодной воде в течение 3—4 час. Рыбу заливают водой так, чтобы слой

воды покрывал рыбу на 10—15 см. Крупные экземпляры и рыбы осетровых пород размораживают на воздухе, укладывая их рядами с небольшими промежутками.

**Вымачивание рыбы.** Солёную рыбу тщательно осматривают и заливают холодной водой на 30—40 мин. для набухания. Затем рыбу очищают от чешуи, обрубая хвост, плавники, голову и нарезают на порции. Нарезанную на куски рыбу складывают в посуду (таз, ведро) и заливают холодной водой с таким расчётом, чтобы вода полностью покрывала рыбу. Вымачивание продолжается от 1½ до 5—6 час. со сменой воды через каждые полчаса.

**Использование рыбных отходов.** 1. Получение желатины из рыбной чешуи. Чешую тщательно промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой (из расчёта на 400 г чешуи 500 г воды) и варить в течение часа. После этого отвар процедить и поставить на плиту выпариваться до густоты сиропа.

Сгущённый отвар разлить на сковородки и поставить сушить при температуре не выше 50° С. Желатина сушится до полного затвердевания. Из 400 г чешуи получается 30 г желатины.

Так как при однократной варке всю желатину из чешуи извлечь не удаётся, чешую, оставшуюся при процеживании, вновь заливают 500 г воды и вываривают вторично, процеживают, сгущают, высушивают и получают ещё 20 г желатины.

2. Получение топлёного рыбьего жира из свежей рыбы.

**Раскладка (в граммах)**

Рыбий жир . . . . .	5 000
Коренья . . . . .	300
Лук . . . . .	200
Лавровый лист . . . . .	5
Душистый перец . . . . .	5

Во время потрошения рыбы жир складывать в отдельную посуду. Туда же положить резаных кореньев, лука, лаврового листа, душистого перца, налить воды и поставить варить.

Всплывающий на поверхность жир следует снимать в кастрюлю, пока он не вытопится весь.

Чтобы жир не пригорел, вытапливание следует производить на лёгком огне. Жир должен быть прозрачным и почти бесцветным.

Этот жир можно использовать для приготовления различных рыбных кушаний.

3. Холодный фаршмак на рыбьем концентрированном соусе. Очищенные хорошо промытые селёдки без головы и хвоста пропускают несколько раз через мясорубку с частой решёткой вместе с варёным очищенным картофелем, сырым луком (если имеется — то и с яблоками), размоченным хлебом (если имеется — с яйцами). После этого добавляют уксуса по вкусу, перца горького, рубленой зелени, концентрированного соуса. Всё хорошо вымешать; если имеется — добавить немного сметаны.

Раскладка нетто (в граммах)  
на 10 человек

Сельдь . . . . .	500	
Картофель . . . . .	1 000	
Лук . . . . .	300	
Хлеб белый . . . . .	100	
Концентрированный соус . . . . .	500	
Уксус или рассол от кислой капусты	30	
Перец . . . . .	0,5	
Яблоки или помидоры . . . . .	250	} если имеется
Яйца круто сваренные . . . . .	5 шт.	
Сметана . . . . .	50—100	
Соя-кабуль (домашняя) . . . . .	50—100	

4. Соус из концентрированного рыбьего соуса.

Раскладка нетто (в граммах) на 10 человек

Жир . . . . .	50
Молоко (можно соевое) . . . . .	500
Лук . . . . .	50
Мука . . . . .	50
Коренья . . . . .	100
Томат-пюре . . . . .	100
Соус концентрированный . . . . .	100
Морковь . . . . .	50
Вода . . . . .	500
Уксус или капустный рассол . . . . .	20

Рубленый лук пассеруют на жире до коричневого цвета, затем с нарезанными кореньями тушат до полуготовности и добавляют томат-пюре и подсушенную муку. Все вымешать и развести водой, положить рыбный соус, молоко.

Все хорошо вымешать, дать прокипеть, заправить по вкусу солью, уксусом или капустным рассолом.

Примечание. Для большей питательности и разнообразия в такой соус можно добавить при пассеровке 15 г сухих дрожжей или 60 г прессованных.

### Разделка овощей

**Картофель** сортируют, очищают от комьев земли, камней, промывают и чистят на механической картофеле-чистке и вручную. На картофелечистке снимается кожица, а при зачистке вручную вычищаются глазки и темные пятна. Порция загрузки в машину не должна превышать 12 кг; продолжительность чистки — не более 3 мин. Очищенный картофель заливают водой; оставлять картофель в воде надолго не разрешается, так как теряются питательные вещества.

**Корнеплоды и капуста.** Свёклу и морковь обрабатывают машиной или вручную. Обработка капусты заключается в удалении верхних загрязнённых листьев и наружной части кочерыжки, после чего кочан капусты разрезают пополам, вырезают оставшуюся кочерыжку и передают на резку.

**Лук.** У каждой луковицы отрезают корешок и завязь и снимают верхний, сухой слой.

**Зелень.** Щавель, шпинат, ботву от свёклы, крапиву, петрушку и др. до употребления в пищу необходимо посмотреть на предмет годности в пищу, т. е. проверить на отсутствие гнилья, червей и посторонних примесей.

После осмотра и признания доброкачественности зелени её необходимо перебрать и освободить от стеблей и посторонних трав. У молодого щавеля можно оставить стебли, если щавель будет употребляться для зелёных щей.

Пучки зелени надо развязать и тщательно пересмотреть, выбирая и отбрасывая желтые и гнилые листья и посторонние травы. Отобранные листья и ботву кладут в холодную воду, чтобы отмыть песок; отмытый щавель вынимают и перекладывают в чистую посуду.



После промывки зелень поступает в обработку; щавель, шпинат, ботва, крапива — для варки, петрушка, укроп — для резки и прибавления к уже готовым блюдам.

Варка щавеля производится в собственном соку; после варки он откидывается на сито и протирается на противной машине или ручным способом.

Варка шпината производится в двойном количестве солёной воды (на 1 кг шпината 2 л воды); после варки он откидывается на сито и протирается, как щавель.

Крапиву опускают в кипяток на 5 мин., затем откидывают на сито, режут и кладут в борщ или щи.

Хранить очищенные овощи в течение продолжительного времени не разрешается; обработку их необходимо организовывать так, чтобы они тотчас же после чистки пошли на тепловую обработку. Очищенные корнеплоды (свёкла, морковь) хранить в воде не разрешается.

### Обработка сушеного картофеля и овощей

Перед приготовлением сушеный картофель, корнеплоды и капусту тщательно перебирают с целью удаления возможных посторонних примесей и негодных, испорченных кусочков, а затем промывают. Промывание должно производиться быстро, чтобы не было выщелачивания питательных веществ.

После промывания сушеные овощи замачивают в чистой холодной воде в течение 2—3 час. Замачивание ускоряет варку и обеспечивает лучшее набухание овощей. Вода для замачивания овощей берётся в двойном (по весу) количестве и только холодная, так как при употреблении для замачивания горячей воды овощи трудно развариваются и приобретают плохой вид. Зимой в полевых условиях для замачивания овощей, во избежание замерзания воды, рекомендуется пользоваться термосами.

При замачивании вода частично впитывается овощами, а частично остаётся. Последнюю следует употреблять для варки пищи, так как она содержит много питательных веществ, перешедших из овощей в раствор.

Сушеная зелень, кроме ароматической, закладывается в котёл после переборки, за несколько минут до окончания варки пищи.

Ароматическая зелень — укроп, петрушка, сельдерей, пастернак — кладётся в пищу в момент раздачи.

### Приготовление свекольной окраски

Пятую часть общего количества, полагающегося по раскладке, очищенной свёклы протирают на тёрке. Протёртую свёклу вместе с соком вливают в хорошо луженую кастрюлю и наливают по 3 г уксуса и 10 см<sup>3</sup> горячей кипячёной воды или бульона на каждую порцию. Кастрюлю с содержимым ставят на слабый огонь плиты для выпаривания минут на тридцать, но до кипения не доводят.

Содержимое, тщательно отжимая, процеживают через частое волосяное сито и хранят до применения. Свекольную окраску добавляют к борщу при раздаче, по 1—2 столовой ложки на каждую порцию.

### Приготовление пищи из мороженого картофеля

При поступлении на довольствие мороженого картофеля нельзя допускать его оттаивания до варки, так как от этого он портится. Если очищенный мороженный картофель до закладки в котёл приходится некоторое время хранить, его следует выносить в холодное помещение, чтобы не допускать его оттаивания.

Для облегчения очистки может быть оттаян лишь верхний слой клубней, что достигается промыванием картофеля в холодной или тёплой воде.

После очистки мороженный картофель надо немедленно варить, закладывая его в кипящую воду.

Лучше варить мороженный картофель неочищенным, закладывая его хорошо промытым в кипящую воду. В этом случае, если картофель предназначается для приготовления первых блюд, его варят отдельно только до полуготовности, затем очищают, режут и закладывают в приготавливаемое блюдо (котёл) за 10—15 мин. до готовности.

Для винегретов, картофельного пюре, запеканок и т. п. мороженный картофель варят неочищенным до полной готовности.

Во всех случаях мороженный картофель должен погружаться при варке в сильно кипящую подсоленную воду.

### Приготовление крахмала из отходов картофеля

Кожуру картофеля (очистки) тщательно промывают, до полного удаления песка. После этого пропускают её через мясорубку или измельчают на тёрке. Полученную кашку

заливают холодной водой, хорошо перемешивают и процеживают через частое сито или двойной слой марли. Оставшуюся на сите (марле) кашу отжимают, снова перемешивают с холодной водой, процеживают и вновь отжимают.

Остатки кашицы используют на корм скоту, а жидкости дают отстояться в течение 1—2 час. После этого воду сливают, к осевшему крахмалу добавляют чистую воду и размешивают. Воду меняют до тех пор, пока крахмал не станет белым.

Чистый осевший крахмал раскладывают тонким слоем на белую бумагу или полотно и высушивают на плите или в печи при невысокой температуре.

### Обработка макаронных изделий, круп и бобовых

Получаемые на кухню макаронные изделия, крупы и бобовые необходимо предварительно тщательно осмотреть на предмет годности их применения в пищу, т. е. проверить на отсутствие затхлости, прелости или постороннего запаха, а также на отсутствие засорённости, плесени, вредителей и т. п.

После того как макаронные изделия, крупы и бобовые признаны годными в пищу, их необходимо тщательно перебрать от посторонних примесей, после чего некоторые из них поступают для промывки.

Не промываются следующие продукты:

— макаронные изделия (после переборки поступают для варки поломанными на кусочки);

— гречневая крупа-ядрица (после переборки обжаривается в духовом шкафу до красно-золотистого цвета и поступает для варки);

— крупы ячневая, манная и сечка гречневая (просеиваются через сито и поступают для варки).

Промывка сечки ячневой производится только в случае явного загрязнения. Остальные крупы промываются в тёплой воде с тщательным перемешиванием руками или деревянным веслом, причём крупы перловая и пшеничная промываются не менее трёх раз, крупа пшенная — не менее четырёх раз, рис — не менее двух раз.

После промывки крупу откидывают на сито и дают стечь воде не менее 10 мин.

Горох, чечевицу, сою и фасоль промывают в тёплой воде не менее трёх раз, после чего вода тщательно сливается.

Для ускорения варки бобовых их необходимо после мойки замачивать в холодной воде в помещении с температурой не выше  $+15^{\circ}\text{C}$ , причём горох и чечевицу замачивают от 4 до 8 час., фасоль 2—4 часа.

Для замачивания берётся на каждый килограмм бобовых по 4 л воды.

Примечание. Соя не замачивается, так как предварительная замочка её не даёт ускорения варки и не способствует лучшему набуханию.

После замачивания бобовые вместе с водой, в которой происходило замачивание, поступают для варки и варятся до готовности.

Примечания. 1. При варке сои, после того как она один раз закипела, воду сливают, наливают вновь горячей воды и продолжают варить до готовности.

2. Для ускорения варки сои кладут очищенную соду по 5 г на каждый килограмм сои.

3. Воду после варки макаронных изделий, круп и бобовых (кроме сои) используют для приготовления первых жидких блюд.

### Панировка из крупы

При отсутствии сухарей из белого хлеба войсковые повара заменяют их обычно сухарями из чёрного хлеба. Так как чёрный хлеб имеет вообще высокую кислотность, то кулинарные изделия, запанированные в чёрных сухарях, приобретают кислый вкус. Это ухудшает качество пищи, а иногда даже вызывает сомнение в свежести её.

Вместо белых сухарей для панировки можно употреблять разные крупы, в том числе перловую и пшено. Для этого перловая крупа или пшено хорошо высушивается, размалывается и просеивается через частое сито. Полученная таким образом мука является хорошим материалом для панировки всякого рода изделий. Если крупа хорошо размолота и просеяна, панировка получается очень нежной, изделия хорошо подрумяниваются (колерируются).

Для одной порции панируемого кушанья требуется 10—12 г крупы.

## IX. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

### Приготовление концентрированного мясного бульона из костей

Для приготовления концентрированного бульона используются кости после снятия с них мяса.

Кости должны быть свежими, без загрязнений и браться от туш, допущенных ветеринарным надзором к употреблению в пищу.

Кости, предназначенные для варки концентрированного бульона, до разрубки заливают холодной водой и тщательно промывают; вода сменяется не менее двух раз. Вымытые в двух водах кости рубят обыкновенным полукруглым топором на стоячей дубовой колоде.

Кости рубят по длиннику и поперечнику на мелкие куски длиной не более 10 см.

Нарубленные кости взвешивают и закладывают в котёл с холодной водой. Если бульон готовится на смешанных костях с преобладанием плоских, то на 1 кг костей наливается по 1,25 л воды, а для бульона на трубчатых костях — из расчёта на 1 кг костей 1 л воды. Сначала наливается вода, а затем закладываются кости, причём обычная закладка производится с расчётом по 0,5 кг костей на каждый литр ёмкости котла, т. е., например, в 800-литровый котёл закладывается 400 кг костей. Варку концентрированного бульона производят в хорошо вылузженном котле.

Варка костного бульона ведётся при медленном кипении — 6 час. с момента закипания при плоских и головных костях и 8 час. при трубчатых.

По мере накопления жира на поверхности бульона его снимают в особую кастрюлю и расходуют для изготовления пассеровки. Жир снимают первый раз через 2 часа после закипания и второй раз за 10 мин. до готовности бульона.

Во избежание помутнения бульона пену, появляющуюся на его поверхности, снимают шумовкой и собирают в кастрюлю для соответствующего использования.

Для придания аромата, вкуса и цвета в бульон кладётся на каждый килограмм костей по 5 г «букета», состоящего из моркови, белого корня, лука и стеблей петрушки и укропа (без листьев). Вместо указанных кореньев можно применить вполне доброкачественные промытые очистки этих корнеплодов.

В летнее время бульон должен быть использован не позже 4 час., а в холодное время — не позже 8 час. с момента окончания варки, если нет возможности правильно хранить его в холодильной камере или держать его всё время при температуре не ниже 70° С (на плите). Из 10 кг костей получается 7,5—8,0 кг бульона.

### Приготовление мясного бульона

Для приготовления мясного бульона мясо оттаивают, если оно было мороженое, подвергают обмывке, обвалке, сортировке и зачистке.

Мясо обмывают разбрызгивающимися струями воды в ваннах с деревянными решётками, причём мясо кладут поверх решёток, чтобы оно в ванне не вымачивалось и тем самым не теряло своих ценных питательных веществ.

Обвалка заключается в отделении мяса от костей; кости используют для получения мясного бульона. Обвалку мяса производят на отдельных столах, обитых оцинкованным железом, или из мраморной крошки.

Сортировка состоит из отбора и распределения частей туши для приготовления первых и вторых блюд.

Зачистка мяса заключается в удалении сухожилий, плёнок, мест клеймения туш, сгустков крови и мест ушибов.

Обвалка, сортировка, зачистка и резка мяса производятся только поваром.

Мясо, предназначенное для приготовления первых блюд, после обвалки и сортировки режут на куски весом не более 1 кг.

Кости, полученные после обвалки, рубят, промывают в холодной воде, складывают в котёл, заливают холодной водой и варят 2½—3 часа вместе с мясом. Мясо укладывают в котел поверх костей.

По готовности мясо вынимают из котла и укладывают на противни, а кости продолжают варить еще 2—3 часа. Остывшее на противнях мясо нарезают на порции или в крошенку. С момента закипания варку бульона продолжают при слабом кипении. Образующуюся при кипении пену снимают шумовкой.

При варке бульона необходимо учесть укипание воды. В течение 3—4 час. варки бульон укипает примерно на 10—15%.

Солить бульон рекомендуется в конце варки, за полчаса до готовности бульона, во избежание помутнения. По окончании выварки костей последние удаляют из котла, а бульон процеживают через частое сито.

### Приготовление рыбного бульона

Для приготовления рыбного бульона употребляются рыбы разных пород (судак, щука, сом, рыбы осетровых пород) и их отходы: головы, хвосты, кости, кожа и плавники, причём из голов обязательно удаляют жабры и глаза, придающие бульону горький вкус.

Крупные кости и головы разрубают на части. Всю рыбу и рыбные отходы перед варкой тщательно (2—3 раза) промывают в холодной воде. После промывки рыбу и рыбные отходы загружают в котёл, заливают холодной водой и закрывают крышку котла. С момента закипания воды крышку котла открывают и варку продолжают при тихом кипении. Образующуюся при кипении пену снимают шумовкой. Варка бульона с момента закипания продолжается 50—60 мин., после чего её прекращают, дают бульону постоять 15—20 мин., чтобы он отстоялся, а затем осторожно, не взбалтывая, процеживают через частое сито. Оставшиеся в котле после варки мягкие части рыбы выбирают, а кости удаляют.

Для улучшения вкуса и аромата рыбного бульона в него кладут в момент закипания петрушку (корень и зелень) и лук.

Головы сазана, воблы, карпа, леща и карася для варки бульона не употребляют, потому что они придают бульону горький вкус.

Головы и хвосты солёных частиковых рыб перед варкой вымачивают, после чего варят обычным способом.

### Первые блюда

**Щи свежие с мясом.** Свежую капусту предварительно очищают от верхних загрязнённых листьев, кочан разрезают на две части, кочерыжки удаляют. Очищенную капусту нарезают квадратами и промывают в холодной подсоленной воде. Картофель очищают от кожуры, промывают холодной водой и нарезают. Морковь, петрушку и лук очищают, тщательно промывают в холодной воде, шинкуют дольками и пассеруют с жирами и томатом до полуготовности.

В котёл с закипевшим мясным бульоном сначала закладывают нарезанную промытую капусту, а через 15 мин. — очищенный и нарезанный картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист, и варят 30—40 мин. до готовности капусты и картофеля. За 10—15 мин. до окончания варки в котёл кладут пассерованную муку и щам дают ещё раз прокипеть.

После этого из топок огневых котлов удаляют жар (в паровых котлах уменьшают подачу пара), и щи готовы. При раздаче щей их сверху посыпают промытой мелко нарезанной свежей зеленью: петрушкой, укропом, зелёным луком. Зелень придает щам аромат.

**Щи кислые с мясом.** Квашеную капусту закладывают в котёл (в случае повышенной кислотности её предварительно промывают водой и отжимают) и пассеруют с жирами и томатом при закрытой крышке в течение 2½ часов. Морковь, петрушку и лук очищают, тщательно промывают в холодной воде, нарезают (кубиками — для рубленой капусты и соломкой — для шинкованной капусты) и пассеруют на жирах.

Мясной бульон для кислых щей с мясом готовят обычным порядком.

В котёл с закипевшим мясным бульоном закладывают тушёную капусту, добавляют пассерованные овощи и варят 30 мин. После этого кладут предварительно разведённую бульоном пассерованную муку и соль и продолжают варку ещё 20 мин.

При раздаче щей их посыпают промытой мелко нарезанной свежей зеленью: петрушкой, укропом, зелёным луком.

**Щи зелёные.** Шпинат и щавель предварительно перебирают, удаляя посторонние примеси, затем тщательно промывают холодной водой, чтобы на них не осталось земли и песка, после чего выкладывают на сито для удаления воды.

После промывки шпинат отваривают, а затем кладут на сито, чтобы с него стекла вода, и провёртывают через мясорубку или протирают на протирачной машине.

Щавель, перебранный и промытый, пропускают на протирачной машине и проваривают в собственном соку в котле под крышкой в течение 15 мин., после чего провёртывают через мясорубку или протирают на протирачной машине.



Протёртый шпинат и щавель хранят в холодном месте. Лук репчатый, мелко нарубленный, пассеруют с жирами. Лучше брать зелёный лук, а не репчатый. Зелёный лук перебирают, очищают, промывают, мелко режут и слегка пассеруют с жирами.

Мясной бульон для зелёных щей готовят обычным порядком. В кипящий процеженный мясной бульон кладут пюре из шпината и щавеля, пассерованный лук, соль, перец, лавровый лист. Когда щи закипят, кладут мучную заправку и варят 20 мин.

При отпуске зелёных щей желательно в тарелку добавлять сметану и часть круто сваренного яйца.

**Борщ с мясом.** Свёклу, морковь, лук и петрушку, нашинкованные соломкой, пассеруют с добавлением жиров, томата, уксуса и бульона.

Пассерование овощей производят в котле при открытой крышке. Перемешивание производят каждые 20 мин.

Мясной бульон для борща готовят обычным порядком. В кипящий мясной бульон закладывают свежую нашинкованную капусту и варят 10 мин., после чего кладут очищенный, промытый и нарезанный картофель и пассерованные овощи, а через 10—15 мин. после закипания добавляют пассерованную муку, соль, перец и лавровый лист, и борщ варят ещё 20—25 мин.

При раздаче борщ посылают промытой мелко нарезанной свежей зеленью: петрушкой, укропом, зелёным луком.

**Щи из молодой крапивы.** Нормы закладки продуктов на одну порцию:

Крапива . . . . .	150 г	Жир . . . . .	5 г
Картофель . . . . .	100 „	Томат-паста . . . . .	2 „
Лук . . . . .	10 „	Бульон . . . . .	450 „
Морковь . . . . .	20 „	Сметана . . . . .	10 „
Мука . . . . .	5 „	Лавровый лист, соль, уксус .	по вкусу

Молодую крапиву предварительно перебирают, удаляя посторонние примеси, затем тщательно промывают холодной водой, чтобы на ней не осталось земли и песка, после чего выкладывают на сито для удаления воды.

Картофель нарезают, заливают бульоном и варят до готовности: добавляют протёртую и припущенную в масле крапиву, пассеруют лук, морковь и варят до го-

товности. Затем добавляют соль, лавровый лист, уксус и дают вскипеть.

Мясной бульон готовят обычным порядком.

Если крапива не молодая, то её перед варкой надо вскипятить в воде, а воду вылить.

При отпуске готовых щей желательно в тарелку добавить сметану и часть круто сваренного яйца.

**Суп из листьев редиса, клевера и ботвы.** Норма закладки продуктов на одну порцию:

Листья редиса, клевера и ботвы . . . . .	100 г	Жир . . . . .	5 г
Картофель . . . . .	150 "	Томат-паста . . . . .	2 "
Лук . . . . .	10 "	Бульон . . . . .	450 "
Морковь . . . . .	20 "	Сметана . . . . .	10 "
Мука . . . . .	5 "	Лавровый лист, соль . . . . .	по вкусу

Зелень предварительно перебирают, удаляя увядшие листья, посторонние примеси и стебельки, затем тщательно промывают холодной водой, чтобы на них не осталось земли и песка, после чего выкладывают на сито для удаления воды.

Картофель нарезают, заливают бульоном и варят до полуготовности, кладут припущенные в жире нарезанные листья (без стебельков) редиса, клевера, ботву, добавляют лук, морковь и варят до готовности. Затем добавляют соль, лавровый лист и дают ещё раз вскипеть.

Мясной бульон готовят обычным порядком.

**Суп картофельный рыбный.** Рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко, вынимают внутренности, отделяют мясо от кости, отрезают голову, хвост и плавники. Головы, хвосты и плавники тщательно промывают в холодной воде (из головы вынимают жабры и глаза), закладывают в котёл с холодной водой и варят. Очищенную рыбу нарезают порциями и отваривают отдельно на противнях. Полученный от варки рыбы бульон сливают в котёл, в котором варятся головы, хвосты и плавники. Через 50—60 мин. рыбный бульон процеживают через сито, а кости удаляют.

Картофель, очищенный, промытый и нарезанный брусочками, и пассерованные на жирах морковь, петрушку и лук, предварительно очищенные и тщательно промытые, а также перец, лавровый лист и соль закладывают в кипящий бульон и варят 25—30 мин.

При отпуске супа кладут в бачки или тарелки порцию варёной рыбы.

**Суп-рассольник.** Морковь, петрушку и сельдерей очищают, промывают и шинкуют соломкой. Лук очищают и шинкуют. Коренья и лук пассеруют с жирами.

Мясной бульон для супа-рассольника готовят обычным порядком. В кипящий мясной бульон кладут тонко нарезанные соленые огурцы и при открытой крышке котла варят 15—20 мин., после чего закладывают очищенный, промытый и нарезанный картофель, пассерованные коренья, лавровый лист, перец и варку продолжают ещё 20 мин. По окончании варки в котёл вливают вскипяченный и процеженный огуречный рассол, кладут соль и дают прокипеть ещё 6—7 мин.

После этого нагрев котла прекращают и супу дают постоять 10—15 мин.; от этого вкус его улучшается.

Суп-рассольник можно варить с перловой крупой, для чего перловую крупу перебирают, тщательно промывают в тёплой воде 3—4 раза, заливают холодной водой или остуженным бульоном и варят отдельно почти до готовности, при частом помешивании. После этого крупу вместе с отваром закладывают в котёл с кипящим бульоном, кладут пассерованные коренья, картофель, отдельно сваренные нарезанные солёные огурцы, вскипяченный и процеженный огуречный рассол, соль, перец, лавровый лист и варят до готовности.

Суп-рассольник можно варить также со свежей капустой, картофелем, морковью, петрушкой, сельдереем, репчатым луком, огурцами солёными, помидорами с добавлением специй (лаврового листа и перца).

**Суп пшённый.** Морковь, петрушку и лук очищают, промывают в холодной воде, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают в холодной воде и нарезают кубиками.

Пшено перебирают, отсеивают и промывают в тёплой воде 3—4 раза.

Мясной бульон для супа пшеничного готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон закладывают хорошо промытую пшеничную крупу и варят 15—20 мин., после чего в котёл кладут нарезанный картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варку продолжают 15—20 мин.

**Суп перловый.** Морковь, петрушку и лук очищенный промывают в холодной воде, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают в холодной воде и нарезают.

Перловую крупу перебирают, отсеивают и тщательно промывают в тёплой воде 3—4 раза.

Мясной бульон для супа перлового готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон закладывают хорошо промытую крупу и варят 40—50 мин., после чего кладут промытый нарезанный картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варят 20 мин.

При приготовлении перлового супа практикуют предварительную замочку перловой крупы в холодной воде на 1—2 часа и предварительное отваривание крупы, для чего перловую крупу после промывки заливают кипятком из расчёта 2 л кипятка на 1 кг крупы и варят до полуготовности. Сваренную крупу закладывают в кипящий бульон и дополнительно варят 20—30 мин., после чего в бульон кладут резанный картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варят ещё 20 мин.

**Суп рисовый.** Морковь, петрушку и лук очищают, промывают в холодной воде, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают в холодной воде и нарезают кубиками.

Рис тщательно перебирают, удаляют посторонние примеси и промывают в тёплой воде 2—3 раза.

Мясной бульон для рисового супа готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон закладывают хорошо промытый рис и варят 15 мин., после чего в суп кладут нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варят ещё 15—20 мин.

**Суп гороховый.** Горох предварительно перебирают, промывают в холодной воде и замачивают на 3—4 часа для набухания. Для замачивания берут на 1 кг гороха 1,5 л воды.

Морковь, петрушку и лук очищают, промывают в холодной воде, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают и нарезают кубиками.

Мясной бульон для супа горохового готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон закладывают замоченный горох и варят 1½—2 часа, после чего в котёл кладут картофель и пассерованные овощи, а незадолго перед раздачей — мучную заправку, соль, перец и лавровый лист и варку продолжают ещё 15—20 мин.

Во время варки гороха, во избежание пригорания, необходимо время от времени помешивать его веслом. Всплывающие на поверхность во время варки оболочки гороха снимают дурилагом.

Если гороховый суп варится из лущёного гороха, предварительной замочки в воде не делают, так как лущёный горох разваривается в течение 30—40 мин.

**Суп фасолевый.** Фасоль перебирают, промывают 3—4 раза в тёплой воде и замачивают в холодной воде на 3—4 часа для набухания.

Морковь, петрушку и лук очищают, промывают в холодной воде, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают и нарезают кубиками.

Мясной бульон для супа фасолевого готовится обычным порядком.

В кипящий мясной бульон закладывают замоченную фасоль и варят 1½—2 часа, после чего в котёл кладут нарезанный картофель, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варят 20—25 мин.

**Суп макаронный.** Морковь, петрушку и лук очищают, промывают, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами. Картофель очищают, промывают и нарезают кубиками. Макароны из ящика высыпая предварительно на стол и перебирают их, после чего макароны ломают на кусочки.

Мясной бульон для макаронного супа готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон кладут макароны и варят 15—20 мин., после чего добавляют пассерованные овощи, нарезанный картофель, соль, перец и лавровый лист и варят ещё 20—25 мин.

**Суп-лапша и суп с вермишелью.** Пшеничную муку просеивают через сито на столе, собирают в кучу, делают в муке воронку, наливают воду, кладут соль и, постепенно добавляя муку с краёв воронки, замешивают тесто. Полученное тесто тонко раскатывают, всё время пересылая мукой. Раскатанное тесто сворачивают и нарезают длинными лентами в 4 см шириной, после чего шинкуют. Нашинкованное тесто рассыпают на столе и высушивают. После этого лапша готова.

Приготовление супа-лапши и супа с вермишелью ничем не отличается от приготовления супа макаронного.

Разваривается вермишель в 2 раза быстрее макарон или лапши.

**Лапша молочная.** Для приготовления лапши молочной вместо мясного бульона берут молоко.

Лапшу из ящика высыпаяют предварительно на стол и перебирают. В кипящее молоко кладут перебранную лапшу и варят 20 мин., после чего добавляют соль, сахар, жир и варку продолжают ещё 10 мин.

**Суп с клёцками.** Муку пшеничную просеивают через сито на столе, собирают в кучу, делают в муке воронку, наливают воду, кладут соль и, постепенно добавляя муку с краёв воронки, замешивают тесто. Затем тесто разрезают ножом на куски, каждый кусок раскатывают жгутом в длину и режут поперёк на небольшие кусочки (клёцки) в 2—3 см длиной.

Морковь, петрушку и лук очищают, промывают, нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жирами.

Мясной бульон для супа с клёцками готовят обычным порядком.

В кипящий мясной бульон кладут клёцки, пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варят 20—30 мин. до всплытия клёцок на поверхность.

В суп с клёцками можно добавить очищенный, промытый и нарезанный картофель, закладываемый одновременно с клёцками и пассерованными овощами.

**Суп-пюре гороховый.** Мясной бульон для супа-пюре горохового готовят обычным порядком.

Горох лущёный предварительно перебирают и промывают, а затем кладут в котёл и заливают кипящим бульоном, взятым в количестве 50% от всего предназначенного для супа бульона. Варят при медленном кипении до готовности. Сваренный горох пропускают через мясорубку или протирают на протирочной машине.

Морковь, петрушку и лук очищают, промывают в холодной воде, мелко шинкуют и пассеруют с жирами.

В протёртую гороховую массу кладут белый соус, сваренный на мясном бульоне, хорошо вымешивают, добавляют оставшимся количеством бульона, добавляют пассерованные овощи, солят и дают вскипеть.

При отпуске супа-пюре горохового рекомендуется давать гренки.

**Суп-пюре картофельный.** Мясной бульон для супа-пюре картофельного готовят обычным порядком.

Картофель очищают, промывают и варят до готовности. Варёный горячий картофель пропускают через мясорубку или протирают на протирачной машине.

Протёртую картофельную массу разводят мясным бульоном, хорошо вымешивают, кладут белый соус, заваренный на мясном бульоне, и пассерованный лук, солят и дают вскипеть.

При отпуске супа-пюре картофельного рекомендуется давать гренки.

### Вторые мясные блюда

**Котлеты, битки мясные.** Для приготовления мясного фарша берут следующие части туши: шею, лопатку, пашины, покромку и все мелкие обрезки, получающиеся при разделке туши. После разборки мяса и удаления сухожилий и плёнок мясо режут мелкими кусками и провёртывают через мясорубку один раз. Предварительно, за час до заправки мясного фарша, замачивают в холодной воде белый хлеб или белые сухари. Смоченный белый хлеб или белые сухари смешивают с мясным фаршем, в который кладут соль и молотый перец. Всю эту массу хорошо промешивают.

Для изготовления котлетной массы на 1 кг мяса берётся 200—250 г белого хлеба, 0,3—0,32 л воды (для размачивания хлеба), 20 г соли и 1 г молотого перца. Хлеб надо брать чёрствый.

Полученный мясной фарш выкладывают на чистый стол, хорошо промешивают, разделяют на отдельные порции, обваливают в сухарях и при помощи ножа формируют: котлеты — овальной формы, а битки — круглой. Для того чтобы мясной фарш не приставал к рукам в процессе разделки на порции, руки во время работы смачивают чистой холодной водой. Приготовленные котлеты кладут на противни с предварительно разогретым до кипения жиром и ставят на плиту для обжаривания. Когда нижняя сторона зарумянится, котлеты переворачивают металлической лопаткой и обжаривают вторую сторону. После поджаривания противни с котлетами переносят в духовой шкаф, где котлеты в течение 8—10 мин. доходят до готовности. Готовность котлет определяют, прокалывая их вилкой: если при этом выделяется мясной сок бледного цвета, то котлеты готовы.

Мясной фарш представляет исключительно благоприятную среду для развития микробов и очень быстро подвергается порче. Поэтому готовый фарш, не смешанный с хлебом, можно хранить до тепловой обработки не более часа, а фарш, смешанный с хлебом, и приготовленные из фарша сырые котлеты вообще хранить запрещается; они должны немедленно обжариваться. Во избежание сильного высыхания при обжаривании котлеты и битки делают весом в 75—100 г.

В качестве гарнира к котлетам и биткам дают: картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, отварные макароны, лапшу, гречневую кашу, тушёную капусту. Соус к котлетам готовится красный.

Способ приготовления отварного картофеля: очищенный сырой картофель режут крупными кубиками, складывают в котёл, заливают холодной водой, солят и варят до готовности. Готовый картофель заправляют жирами, и гарнир готов.

Способ приготовления жареного картофеля: очищенный и промытый сырой картофель режут кубиками и обжаривают с жирами на противнях в духовом шкафу.

**Зразы.** Мясной фарш для зраз готовится так же, как и для котлет и битков. Зразы фаршируются луком или кашей (желательно с яйцами).

Луковый фарш для зраз готовится следующим образом: мелко шинкованный репчатый лук пассеруют на жирах до готовности лука. В пассерованный лук кладут белые сухари и мелконарубленную петрушку или укроп. Всё это хорошо промешивают и заправляют солью и перцем.

После того как фарш готов, приступают к разделке зраз. Берут мясной фарш для одной зразы, разминают на руке тонким пластом и накладывают на зразу часть фарша с таким расчётом, чтобы можно было завернуть зразу, придавая ей форму котлеты.

Панируют зразы в белых сухарях и жарят на противнях, так же как и котлеты.

В качестве гарнира дают гречневую кашу.

Зразы поливают красным соусом.

**Мясо тушёное.** Для мяса тушёного берут части задних ног и лопаток. Куски мяса весом в 1—2 кг солят и обжаривают на плите в противнях с расплавленным жиром до получения поджаренной корочки.



Обжаренное мясо складывают в котёл, куда добавляют томат, крупно нарезанные морковь и петрушку, перец, лавровый лист и лук. Всё это заливают горячим бульоном и тушат под закрытой крышкой в течение 2—2½ час. При тушении мясо перевёртывают несколько раз. По готовности мясо вынимают из котла, а на полученном от тушения мяса соке заправляют красный соус, который, в отличие от описанного ниже, готовится следующим образом: поджаренную на жирах до коричневого цвета муку разводят мясным соком и солят; соусу дают прокипеть 30 мин., затем его процеживают через частое сито; после повторного закипания соус готов.

Готовое мясо нарезают на порции, складывают на противни, заливают красным соусом и прогревают до 30° С.

В качестве гарнира дают макароны. Приготовление макарон описано на стр. 74—75.

Кроме макарон, в качестве гарнира может отпущаться жареный или отварной картофель и тушеная капуста.

**Гуляш.** Подготовленное мясо для гуляша режут кубиками, солят, посыпают перцем и обжаривают на противнях на плите или в духовом шкафу. Обжаренное мясо складывают в котлы, в которые наливают бульон из расчёта 100 г на порцию, добавляют пассерованный с жирами томат и тушат в течение 1 часа. Одновременно готовят красную пассеровку следующим образом: поджаривают на жирах муку до коричневатого цвета и постепенно разводят её соком, полученным от тушения мяса для гуляша; муку промешивают хорошо, чтобы не получилось комков; по готовности полученный соус процеживают через сито и им заливают гуляш; затем в гуляш кладут пассерованный мелко рубленный репчатый лук и соль.

На гарнир к гуляшу дают отварной картофель, заправленный жиром, или гречневую кашу.

**Бёф-строганов.** Для приготовления бёф-строганова снятое с костей мясо режут на куски небольшой величины, отбивают для мягкости тылкой и шинкуют, затем солят, посыпают молотым перцем и обжаривают на плите на противнях с расплавленным жиром. После того как мясо будет обжарено, его складывают в котёл.

Поджаренную на жирах муку разводят соком, полученным при тушении мяса, солят, дают соусу вскипеть, после чего процеживают через частое сито и заливают полученным соусом мясо, сложенное в котле. В котёл до-

бавляют пассерованный репчатый лук, сою-кабуль, желательно также сметану. Всё это хорошо перемешивают, дают снова прокипеть 10 мин., и бёф-строганов готов.

На гарнир к бёф-строганову дают отварной или жареный картофель.

**Голубцы.** Капуста для голубцов готовится следующим образом: отобранные крупные, здоровые кочны капусты зачищают, кочерыжки удаляют и целные кочны капусты закладывают в котёл в кипящую подсоленную воду и ошпаривают до полуготовности, после чего кочны вынимают из котла и выкладывают на противни, чтобы вода стекла, а капуста остыла.

Фарш готовят следующим образом: сырое мясо нарезают мелкими кусками и провёртывают два раза через мясорубку; рис или перловую крупу промывают в двух-трёх водах, после чего кладут в котёл с кипящей водой и варят до готовности, чтобы получить сухую, рассычатую кашу; мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на жирах до готовности; провёрнутое мясо, готовую крупу и пассерованный лук смешивают вместе, добавляют соль и молотый перец.

Кочны капусты разбирают на отдельные листья, раскладывают их на столе и тупой разбивают прожилки в них.

На лист капусты кладут порцию готового фарша, заворачивают, придавая голубцу цилиндрическую форму, укладывают на подмазанный жиром противень, поливают приготовленным заранее соусом и ставят на 35—40 мин. в духовой шкаф для запекания.

Поджаренную на жирах муку разводят бульоном, добавляют пассерованный томат, желательно и сметану, кладут соль, перец, после чего дают соусу прокипеть минут 20, процеживают через частое сито, и соус готов. При раздаче голубцы поливают соусом (сметанным).

**Рагу из баранины.** Баранину для рагу рубят кусочками, солят и обжаривают на противнях в духовом шкафу. Обжаренную баранину складывают в котёл, заливают бульоном, добавляют томат и тушат в течение 40 мин.

На полученном от тушения соке заправляют красный соус, для чего поджаренную на жирах муку постепенно разводят соком и хорошо промешивают, чтобы не получилось комков. Полученный соус солят и дают прокипеть, после чего его процеживают через частое сито.

Нарезанные кубиками морковь, петрушку, лук и репу обжаривают с жирами. Очищенный и промытый сырой

картофель режут крупными кубиками и обжаривают с жирами на противнях в духовом шкафу.

Пассерованные овощи: морковь, петрушку, лук, репу и обжаренный картофель—складывают в котел с бараниной, заливают приготовленным красным соусом, добавляют перец и лавровый лист и снова тушат 20—25 мин.

**Плов из баранины.** Для приготовления плова баранину нарезают кусочками, складывают на противни и обжаривают с жирами на плите или в духовом шкафу. Обжаренную баранину складывают в котёл и заливают горячей водой из расчёта 1 л воды на 1 кг баранины.

В котёл добавляют томат, соль, перец и тушат 35—40 мин., после чего кладут пассерованный рубленый лук, мучную заправку, всё это хорошо перемешивают и тушат снова до готовности мяса.

Рис, предварительно перебранный, чтобы удалить посторонние вещества, хорошо промывают в трёх-четырёх водах, закладывают в котёл с кипящей подсоленной водой и варят до загустения. Когда рис загустеет, жар из топки удаляют (в паровых котлах — убавляют доступ пара), крышку котла закрывают, и в таком положении рис доходит.

Готовый рис подают к плову как гарнир. Норма воды для приготовления рисового гарнира: на 1 кг риса 2 л воды.

**Запеканка картофельная с мясом.** Отобранное и приготовленное для запеканки мясо провёртывают через мясорубку и обжаривают с жирами. В обжаренное мясо добавляют пассерованный рубленый лук, соль, перец и все хорошо перемешивают.

Очищенный варёный горячий картофель пропускают через мясорубку. В горячий картофель добавляют жир, соль и хорошо перемешивают. Полученное таким образом картофельное пюре выкладывают ровным слоем на подмазанный жиром противень, разравнивают поверхность картофеля деревянной лопаткой и сверху накладывают слой прожаренного мясного фарша. Фарш разравнивают также лопаткой, после чего кладут снова второй слой картофельного пюре.

Поверхность картофельного слоя хорошо разравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу до получения румяного цвета.

При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают красным соусом.

**Солянка мясная.** Варёное мясо нарезают мелкими ломтиками, складывают на противень, обжаривают на жирах и заливают томатным соусом. После обжаривания добавляют пассерованный репчатый лук, очищенные и нарезанные ромбами солёные огурцы, всё хорошо промешивают и доводят до кипения.

Отдельно готовят тушёную капусту. Для этого промытую квашеную капусту вместе с мелко нашинкованной морковью и луком закладывают в котёл, заливают небольшим количеством бульона, полученным от выварки мяса, добавляют томат-пюре, перец, лавровый лист и тушат, помешивая веслом до готовности; затем капусту заправляют мукой, солью и сахаром.

Выкладывают слоем готовую тушеную капусту на смазанный жиром противень, сверху кладут слоем обжаренное мясо, и всё сверху закрывают вторым слоем капусты. Выровняв лопаткой поверхность мясной солянки, посыпают её сверху молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и ставят в духовой шкаф на 25—30 мин. для запекания, после чего солянка готова к раздаче.

**Баранина жареная.** Для жарения берут задние и передние ноги, грудинку и корейку. Подготовленную для жарения баранину солят, кладут на противень, сверху поливают растопленным жиром и помещают в духовой шкаф. Во время жарения через каждые 15—20 мин. баранину поливают соком, образующимся при её жарении. По готовности баранину вынимают из духового шкафа и нарезают на порции.

В противень, на котором жарилась баранина, подливают мясной бульон, дают прокипеть 3—5 мин. и затем процеживают на сите. При отпуске баранину поливают мясным соком.

Подают баранину с гречневой кашей или жареным картофелем и поливают соком.

**Свинина жареная.** Свинину жарят отдельными кусочками. Подготовленную для жарения свинину солят, кладут на противень, подливают в противень немного воды и помещают в духовой шкаф.

При жарении свинину через каждые 15—20 мин. поливают вытопившимся соком. Свинина жарится до готовности, в среднем от 1 до 2 час., в зависимости от температуры шкафа и величины куска. Готовность свинины узнают, проколов мясо деревянной иглой. Если свинина

готова, то в месте прокола появляется прозрачный сок, в противном случае сок имеет кровянистый цвет.

По готовности свинину вынимают и нарезают на порции. При отпуске свинину поливают мясным соком. При подавлении мясной сок так же, как и для баранины жареной.

В качестве гарнира дают тушёную капусту, жареный или отварной картофель или картофельное пюре.

**Духовая говядина.** Для духовой говядины берут мясо задних ног и лопаток. Мясо нарезают кусками весом от 1 до 2 кг. Приготовленное мясо солят и обжаривают на противнях с расплавленными жирами. После обжарки мясо складывают в котёл, куда добавляют бульон, томатное пюре, перец, лавровый лист, крупно нарезанные морковь, петрушку и лук и тушат 2—2½ часа до готовности. При тушении мясо перевёртывают несколько раз. По готовности мясо вынимают из котла на противни. Тушить мясо надо в котле с широким дном в один ряд.

На полученном после тушения соке заправляют красный соус, для чего поджаривают с жирами муку до коричневатого цвета и постепенно разводят соком, помешивая веслом во избежание образования комков. Добавляют соль, и соус кипятят в течение 30 мин., после чего процеживают через частое сито.

В готовый соус кладут заранее приготовленные пассерованные с жирами морковь, петрушку и лук. Дают соусу прокипеть вместе с заложёнными кореньями 10 мин., и соус готов.

Готовое мясо охлаждают, нарезают на порции, складывают на противни, заливают соусом, прогревают на плите и подают на раздачу.

В качестве гарнира дают отварной картофель.

**Солонина разварная.** Для приготовления солонины разварной необходимо её предварительно вымочить, для чего солонину разрубаят на куски весом не более 1 кг и заливают холодной водой. Вымачивание продолжается в среднем 12 час. Смена воды производится первый раз через 1 час после замачивания, второй раз — через 2 часа, третий, четвёртый и пятый разы — с промежутками в 3 часа между каждыми двумя сменами воды.

Вымоченную солонину заливают водой из расчёта 2—4 л на 1 кг солонины, в зависимости от того, была ли солонина крутосолёная или малосольная.

Добавляют лук, морковь и петрушку из расчёта 15 г овощей на 1 кг солонины и ставят варить. После того как вода закипит, нагревание уменьшают и дальнейшую варку производят при слабом кипении.

Солонина варится до готовности, в среднем 3—3½ часа. Сваренную горячую солонину нарезают на порции, заливают несоленым бульоном и подогревают до 75° С. В качестве гарнира дают картофельное пюре.

### Вторые рыбные блюда

**Котлеты рыбные.** Рыбу мороженую предварительно оттаивают в воде комнатной температуры в течение 3—4 час. До обработки каждый экземпляр рыбы подвергают тщательному осмотру для определения её доброкачественности. После оттаивания рыбу снимают с кости, очищают от кожи, промывают в холодной воде, после чего филе провёртывают через мясорубку один раз.

За час до заправки рыбного фарша замачивают белый хлеб в холодной воде. Смоченный хлеб вместе с водой соединяют с рыбным фаршем, добавляют соль, перец молотый, всё хорошо промешивают. Для придания рыбным котлетам сочности рекомендуют в фарш добавить провёрнутое через мясорубку внутреннее сало, после чего хорошо размешать фарш.

Приготавливается рыбный фарш следующим образом. На 1 кг рыбного филе берут белого хлеба 0,3 кг, воды для замочки хлеба 0,35 л, соли 20 г, перца 1 г.

Заправленный рыбный фарш выкладывают на стол, хорошо бымешивают и разделяют на порции. Порции обваливают в сухарях, после чего им придают форму котлет или битков.

Разделанные котлеты или битки складывают на противень с расплавленным жиром и обжаривают на плите с двух сторон 8—10 мин. до готовности.

В качестве гарнира дают: картофель, макароны, гречневую или пшённую кашу, тушёную капусту.

При отпуске котлеты поливают томатным соусом.

**Судак жареный в сухарях.** Судак мороженный оттаивают в воде комнатной температуры в течение 3—4 час. После оттаивания рыбу очищают от чешуи, разрезают живот, удаляют внутренности и промывают в холодной воде. Если судак крупный, его надо распластать продольным разрезом по позвоночной кости. Мелких и средних судачков не пластуют.

Полученное рыбное филе нарезают на порции. Одновременно готовят подливу: муку пшеничную разводят холодной водой, как болтушку, добавляют, при возможности, сырые яйца, соль, перец. Нарезанные порции судака погружают в подливу.

Из подливы порции судака вынимают и панируют в сухарях или же обваливают только в одной муке, предварительно посолив их, после чего порции судака укладывают на противень с расплавленными жирами и обжаривают на плите с обеих сторон до получения коричневого оттенка. Затем противни с жареным судаком ставят в духовой шкаф на 8—10 мин. для полной дожарки.

В качестве гарнира дают: жареный и отварной картофель, гречневую кашу.

**Судак отварной.** Обработка и чистка судака такие же, как и для судака жареного. Разница заключается в том, что для приготовления отварного судака рыбу не панируют ни в сухарях, ни в муке. Приготовленные порции судака кладут на противень кожей кверху, заливают холодной водой, солят, добавляют лук, петрушку, лавровый лист, перец и варят в противнях на плите. Когда вода закипит, противень с рыбой передвигают на менее горячее место, чтобы не допускать дальнейшего кипения, и в таком состоянии рыбу доваривают в течение 10—15 мин.

Готовность рыбы определяют прокалыванием её вилкой: если рыба сварилась, вилка свободно входит в мясо, а в местах прокола появляется белый сок.

Необходимо помнить, что отварная рыба быстро портится, поэтому при раздаче обеда в две-три смены необходимо рыбу отваривать для каждой смены.

В качестве гарнира дают отварной картофель. При отпуске рыба поливается томатным соусом.

**Солянка рыбная.** Разделанную и отделённую от костей рыбу укладывают на противень, солят, подливают немного воды и припускают в духовом шкафу.

Отдельно готовят тушёную капусту. Промытую квашеную капусту вместе с мелко нашинкованной морковью и луком закладывают в котёл, заливают небольшим количеством бульона, полученным от припускания рыбы, добавляют томат-пюре, перец, лавровый лист и тушат, помешивая веслом, до готовности. Затем капусту заправляют мукой и солью. Выкладывают слоем готовую горячую тушёную капусту на смазанный жиром противень, сверху кладут слоем припущенную рыбу (можно добавить

нарезанные солёные огурцы) и для сочности поливают небольшим количеством томатного соуса, после чего всё снова покрывают вторым слоем капусты.

Выровняв лопаткой поверхность солянки, посыпают ее молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и ставят в духовой шкаф на 25—30 мин. для запекания, после чего солянка готова к раздаче.

### **Вторые овощные, крупяные и мучные блюда**

**Рагу из овощей.** Очищенные и хорошо промытые овощи — морковь, лук и картофель — нарезают дольками или кубиками. Нарезанные морковь и лук пассеруют на плите в противнях с жирами, а картофель обжаривают.

Пассерованные овощи и обжаренный картофель складывают в котёл, перемешивают всё вместе, добавляют соль, перец и лавровый лист. Всё это заливают красным соусом и тушат на лёгком огне 20—25 мин. до готовности. При возможности за 5 мин. до готовности кладут нарезанные дольками помидоры.

Перед раздачей в рагу кладут зелень — петрушку или укроп.

**Картофельное пюре.** Очищенный от кожуры и хорошо промытый в холодной воде картофель опускают в котёл, заливают горячей водой, добавляют соль и варят.

Мелко нарезанный лук пассеруют с жирами на плите в противнях. Когда картофель сварится, отвар с него сливают в отдельную посуду, а в картофель добавляют пассерованный лук, разминают толкушкой, взбивают веслом, и пюре готово.

Полученный картофельный отвар используют частично на разведение картофельного пюре, а частично на соус или суп.

**Картофель тушёный.** Очищенный от кожуры и хорошо промытый в холодной воде картофель нарезают пополам или четвертинками, если картофель крупный, и складывают в котёл с горячей подсоленной водой. В котёл добавляют перец и лавровый лист, крышку котла закрывают и картофель на слабом огне доводят до готовности.

Мелко нарезанный и пассерованный на жирах лук закладывают в котёл с готовым картофелем, всё промешивают, и картофель готов к раздаче.

**Капуста тушёная.** Тушеную капусту готовят как из свежей, так и из квашеной капусты.



Свежую капусту очищают от гнилых листьев, вырезают кочерыжку и шинкуют. Нашинкованную капусту промывают в холодной воде и складывают в котёл, куда добавляют жир, томат, бульон, перец, лавровый лист, и медленно тушат при закрытой крышке  $2\frac{1}{2}$ —3 часа.

Когда капуста станет мягкой, в котёл прибавляют пассерованные овощи — морковь, сельдерей и лук, и тушение продолжают. По готовности капусту заправляют для связи мукой (сухая пассеровка), кладут соль, сахар и для остроты вкуса уксус 4—5% крепости; все это хорошо promешивается, тушится, и капуста готова.

Квашеную капусту повышенной кислотности перед тушением промывают холодной водой и отжимают. В дальнейшем тушение производят, как и свежей капусты, но уксус не льют.

**Котлеты картофельные.** Очищенный от кожуры и хорошо промытый в воде картофель закладывают в котёл, заливают горячей водой, воду солят и картофель варят до готовности, после чего с него сливают отвар и используют для супов; картофель в горячем виде пропускают через мясорубку или протирочную машину.

В провернутую картофельную массу кладут картофельную муку из расчета 5 г на порцию, кроме того, можно добавлять пассерованный лук; всю картофельную массу хорошо promешивают.

После этого картофельную массу делят на порции, пастируют в муке и формируют в виде котлет. Разделанные котлеты обжаривают с обеих сторон на плите.

При отпуске котлеты поливают томатным, грибным или луковым соусом.

**Гречневая каша.** Гречневую крупу предварительно тщательно перебирают, посторонние предметы удаляют. Перебранную и отсеянную на сите крупу засыпают в котёл с кипящей подсоленной водой и варят при открытой крышке до загустения. Половину полагающихся для приготовления гречневой каши жиров кладут в котёл при варке каши. Чтобы каша не пригорела, её нужно вымешивать, поднимая крупу веслом снизу вверх. Когда каша загустеет, перемешивание прекращают, огонь из топёк огневых котлов удаляют, оставляя только жар (в паровых котлах уменьшают подачу пара), крышку котла закрывают и кашу доваривают 5—6 час. (каша упекает).

По готовности кашу размешивают веслом и заправляют второй половиной жиров вместе с поджаренным луком.

Гречневая каша подаётся как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Норма воды для варки гречневой каши: на 1 кг крупы — 1,3—1,5 л воды. Выход каши 2,1 кг.

**Пшённая каша.** Пшённую крупу предварительно тщательно просматривают, посторонние вещества удаляют, затем крупу отсеивают на сите и промывают в тёплой воде 3—4 раза. Перебранное и промытое пшено засыпают в котёл с кипящей солёной водой и варят при открытой крышке до загустения. Половину жиров, положенных по норме для приготовления пшённой каши, кладут в котёл при варке каши. Чтобы каша не пригорела, нужно её вымешивать, поднимая крупу веслом снизу вверх. После загустения каши перемешивание прекращают, крышку котла закрывают, огонь из топки огневых котлов удаляют (в паровых котлах уменьшают подачу пара) и кашу доваривают 1½—2 часа (каша упревает).

По готовности кашу размешивают веслом и заправляют второй половиной жиров.

Норма воды для варки пшённой каши: на 1 кг крупы 1,5—1,6 л воды. Выход каши 2,5 кг.

**Перловая каша.** Перловую крупу предварительно тщательно просматривают с целью удаления посторонних веществ, отсеивают на сите и промывают 3—4 раза в тёплой воде, после чего перловую крупу засыпают в котёл с кипящей солёной водой и варят при открытой крышке до загустения. Половину жиров, положенных для приготовления перловой каши, кладут в котёл при варке каши. Чтобы каша не пригорела, её размешивают, поднимая крупу веслом снизу вверх. После загустения каши размешивание прекращают, крышку котла закрывают, огонь из топки удаляют, оставляя только жар (в паровых котлах уменьшают подачу пара) и кашу доваривают 4 часа (каша упревает).

По готовности кашу размешивают веслом и добавляют вторую половину жиров.

Норма воды для варки перловой каши: на 1 кг крупы 1,8—2 л воды. Выход каши 3,0 кг.

**Каша рисовая.** Рис необходимо предварительно тщательно перебрать, удалив посторонние предметы, отсеять на сите и промыть в тёплой воде 3—4 раза, до тех пор, пока последняя вода при промывке не станет прозрачной. Перебранный и хорошо промытый рис засыпают в котёл с кипящей солёной водой и варят до загустения при откры-

той крышке. Жиры кладут в котёл полностью в начале варки каши. Чтобы каша не пригорела, её размешивают, поднимая крупу веслом снизу вверх. После загустения каши размешивание прекращают, крышку котла закрывают, огонь из топки удаляют, оставляя жар (в паровых котлах уменьшают подачу пара) и кашу доваривают 1½—2 часа.

Норма воды: на 1 кг крупы — 2 л воды. Выход каши 3 кг.

**Каша манная.** Манную крупу предварительно просеивают через сито, чтобы в кашу не попало посторонних предметов. Просмотренную крупу постепенно засыпают в котёл с кипящей солёной водой при постоянном помешивании веслом, чтобы не образовались комки и чтобы крупа не пригорела, и варят в течение 20—25 мин. В готовую кашу перед раздачей добавляют масло. Для улучшения вкуса рекомендуют манную кашу варить на молоке с равным количеством воды. На 1 кг крупы берётся 5 л воды. Выход каши 5,5 кг.

**Котлеты и биточки пшённые.** Пшено предварительно тщательно просматривают, чтобы не попали сорняки, отсеивают на сите и хорошо промывают 3—4 раза в тёплой воде, после чего крупу закладывают в котёл, в кипящую солёную воду и варят до загустения при открытой крышке, всё время мешая веслом, чтобы каша не пригорела и проварилась равномерно.

Затем котёл закрывают, жар из топки удаляют (в паровом котле уменьшают подачу пара) и кашу доваривают в течение 1½—2 час.

Норма воды для пшениных котлет и биточков: на 1 кг крупы 3 л воды.

Горячую кашу охлаждают до 60°, выкладывают на противни и разделяют в виде котлет и биточков, панируют в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон на плите в противнях, на которых заранее растапливают жир.

Котлеты и биточки пшённые при отпуске рекомендуют поливать сладким соусом или компотом.

**Котлеты и биточки рисовые.** Рис тщательно перебирают, отсеивают на сите и промывают в тёплой воде 3—4 раза, до прозрачности последней воды. Перебранный и промытый рис засыпают в котёл в кипящую солёную воду и варят до загустения каши, помешивая веслом, чтобы рис не пригорел. Затем крышку котла закрывают, огонь из топки удаляют, оставляя только жар (в паровом котле уменьшают подачу пара) и кашу доваривают в течение 1½—2 час.

вом котле уменьшают подачу пара), и кашу доваривают в течение  $1\frac{1}{2}$  часов.

Норма воды для котлет и биточков рисовых: на 1 кг риса 3 л воды.

Готовую рисовую кашу охлаждают, выкладывают на противни и разделяют на котлеты и биточки.

Котлеты панируют в сухарях или муке и обжаривают с обеих сторон на плите в противнях, на которых заранее растапливают жир. Отпускают котлеты или битки со сладким соусом.

**Пшённый.** Пшено, перебранное, просеянное и хорошо промытое, засыпают в котёл с кипящей солёной зодой и варят до загустения, помешивая веслом, чтобы каша не пригорела. После загустения крышку котла закрывают, огонь из топки удаляют, оставляют только жар (в паровых котлах уменьшают подачу пара) и кашу доваривают в течение  $1\frac{1}{2}$ —2 час.

По готовности кашу из котла вынимают и выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень, выравнивают поверхность лопаточкой, посыпают сверху измельченными сухарями, сбрызгивают жиром и ставят в духовой шкаф для запекания.

По готовности пшённый нарезают на квадратные порции и подают со сладким соусом.

**Макаронник с мясом.** Макароны тщательно просматривают, разламывают на части, закладывают в котёл в кипящую солёную воду и варят при открытой крышке в течение 20—25 мин., перемешивая веслом, чтобы макароны не пригорели и равномерно проваривались. После этого крышку котла закрывают и макароны доваривают до мягкости.

В сваренные макароны добавляют жир, хорошо перемешивают и затем перекладывают готовые макароны на противни, смазанные жиром. На макароны посыпают тонкий слой провёрнутого в мясорубку мяса и сверху вновь закрывают слоем макарон. Сверху макаронник сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу в течение 25—30 мин.

**Макароны в масле.** Макароны тщательно перебирают и просматривают, чтобы не попало посторонних предметов, разламывают на части, закладывают в котёл в кипящую солёную воду и варят в течение 35—40 мин. при лёгком помешивании веслом, чтобы макароны не пригорели и равномерно проварились. Когда макароны впитают в себя

воду, в котёл добавляют жиры, крышку котла закрывают, огонь из топки удаляют, оставляя только жар (в паровом котле уменьшают подачу пара), и макароны доходят в течение 20—30 мин. до полной готовности.

Перед раздачей макароны ещё раз вымешивают. При этом способе варки макарон необходимо точно знать количество наливаемой в котёл воды: на 1 кг берут 3 л воды и 30 г соли.

Другой способ варки макарон: готовые сваренные макароны откидывают на грохот, промывают горячей водой, перекладывают в другой котёл и добавляют жир.

**Макаронник.** Макароны тщательно просматривают, разламывают на части, закладывают в котёл в кипящую солёную воду и варят при открытой крышке в течение 20—25 мин., помешивая веслом, чтобы макароны не пригорели и равномерно проваривались. После этого крышку котла закрывают и макароны доваривают до мягкости.

В сваренные макароны добавляют жир, хорошо перемешивают и затем перекладывают готовые макароны на противни, смазанные жиром и посыпанные молотыми белыми сухарями. Сверху макаронник также посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу в течение 25—30 мин.

### Холодные блюда

**Винегрет.** Для винегрета употребляют овощи в варёном и сыром виде. В варёном виде применяются картофель, свёкла, морковь, а в сыром — лук репчатый или зелёный, огурцы свежие или солёные, капуста квашеная.

К винегрету рекомендуется добавлять очищенную, снятую с кости, нарезанную на кусочки сельдьку и отварную фасоль.

Картофель, свёклу и морковь хорошо промывают в холодной воде и отваривают отдельно в различных котлах. Картофель и свёклу варят в кожуре и по готовности, после полного остывания, очищают от кожуры и нарезают мелкими ломтиками. Заготовленные таким образом овощи складывают в котёл, куда добавляют мелко нашинкованный лук, нарезанные огурцы, отжатую квашеную капусту. Перед отпуском винегрет слегка перемешивают весёлкой, кладут соль, подсолнечное масло, уксус 4—5% и снова осторожно перемешивают.

Необходимо иметь в виду, что заранее готовить винегрет не рекомендуется. Винегрет следует готовить за

15—20 мин. до раздачи, хранить в холодном месте и содержать в хорошо вылуженной или эмалированной посуде.

**Салат из помидоров и огурцов.** Свежие спелые неповреждённые помидоры и огурцы хорошо промывают в чистой холодной воде, после чего нарезают кружочками (кожуру от огурцов очищают), посыпают перцем и солью и укладывают в салатник или тарелку вперемешку с кольцами очищенного и нарезанного репчатого лука.

При отпуске салат поливают заправкой из смеси уксуса, готовой горчицы и растительного масла и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат рекомендуется готовить за 15—20 мин. до раздачи.

**Салат из рыбы.** Картофель хорошо промывают в холодной воде и варят в кожуре до готовности.

Варёную рыбу освобождают от костей и нарезают на небольшие кусочки.

Очищенный от кожуры варёный остуженный картофель и солёные огурцы нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нарезанной на кусочки варёной рыбой, солят и заправляют растительным маслом и уксусом.

Салат из рыбы рекомендуется готовить за 15—20 мин. до раздачи.

**Салат из квашеной капусты.** Квашеную капусту, если она имеет повышенную кислотность, промывают 2—3 раза в холодной воде, отжимают и выкладывают в чистый лужёный котёл. Лук репчатый очищают от кожуры и шинкуют.

В котёл с приготовленной капустой добавляют шинкованный лук, растительное масло и всё это тщательно перемешивают. Капусту квашеную нормальной кислотности не моют, а только отжимают.

**Салат из картофеля.** Картофель, сваренный в кожуре, очищают и нарезают, смешивают с зелёным луком, заправляют растительным маслом, уксусом и солью.

**Салат из белокочанной капусты.** Капусту очищают от загрязнённых листьев, тонко шинкуют, перетирают с солью до мягкости и отжимают.

Отжатую капусту укладывают в посуду и добавляют уксус, лук и масло растительное.

Салат даётся в качестве гарнира.

**Студень говяжий.** Для студня употребляют главным образом голяё — ноги, головы, которые очищают от шерсти, ошпаривая крутым кипятком или опаливая на огне. Очищенное от шерсти голяё тщательно промывают в хо-

лодной воде, разрубаят на части, закладывают в котёл, заливают холодной водой из расчёта 1,5 л воды на 1 кг голя и варят в продолжение 6—8 час., т. е. до тех пор, пока сухожилия не будут легко отделяться от костей. При варке для улучшения вкуса студня прибавляют в бульон морковь, лук, перец, лавровый лист и соль. Когда студень сварится, его вынимают из котла, мякоть отделяют от костей, мелко рубят или пропускают через мясорубку.

Бульон процеживают; в процеженный бульон добавляют рубленое мясо и размешивают. Полученный студень охлаждают до полужастывшего состояния и затем разливают в противни, выносят на холод и охлаждают до полного застывания.

По готовности студень режут на порции.

Студень рекомендуется отпускать с соусом из хрена с уксусом. Для приготовления соуса из хрена тщательно очищают хрен от верхнего слоя, промывают в холодной воде, натирают на тёрке и складывают в эмалированную посуду, куда добавляют уксус 4—5% крепости и сахар (за счёт очищенной сахарной крошки).

**Селёдка с гарниром.** Обработка селёдки производится следующим образом: разрезают брюшко, делают надрез вдоль спинки от головы до хвоста и снимают кожицу, начиная с головы. Внутренности и позвоночник селёдки удаляют, а реберные косточки срезают.

Для получения мягкого вкуса селёдку вымачивают в воде 5—6 час.; воду неоднократно сменяют. Обработанную сельдь нарезают кусочками, кладут на тарелки в целом виде, т. е. с головкой и хвостом, гарнируют сваренным в кожуре и очищенным картофелем, свёклой и огурцом, нарезанными кружочками или кубиками.

Гарнир раскладывают по бокам селёдки, а сверху всё заливают заправкой для сельдей. Заправка состоит из смеси уксуса, готовой горчицы и растительного масла.

### Соуса

**Красный соус.** Красный соус является основным соусом, из которого, путём добавления разных специй и продуктов, приготавливают другие соусы, главным образом для мясных блюд.

Кости дробят и обжаривают в духовом шкафу, после чего их складывают в котёл, заливают горячей водой и варят 5—6 час. Муху пшеничную пассеруют, т. е. обжаривают с жирами до розового оттенка, и разводят процежен-

ным бульоном, полученным от выварки костей. Затем кладут пассерованный томат и пассерованные овощи — морковь, петрушку и лук, всё это размешивают и кипятят на лёгком огне в течение  $1\frac{1}{2}$ —2 час. В полученный соус добавляют соль и перец молотый, после чего протирают через частое сито. Процеженный соус кипятят ещё 5 мин.

Красный соус отпускают к мясным блюдам.

**Луковый соус.** Луковый соус представляет собой видоизменённый красный соус с добавлением пассерованного рубленого лука, мелко нарубленных огурцов или корнишонов и уксуса.

В начале готовят красный соус, как указано выше. Затем очищают репчатый лук, мелко рубят и пассеруют на жирах до полуготовности. В пассерованный лук добавляют уксус 4—5% крепости, перец, лавровый лист и кипятят на плите до образования густой массы.

Полученную массу разводят красным соусом и проваривают в течение 10—15 мин., после чего соус готов.

Соус луковый (пикан) отпускают к мясным блюдам.

**Томатный соус на мясном бульоне.** Томатный соус готовят из томата, пассерованной муки, мясного бульона и специй. Пшеничную муку пассеруют, т. е. обжаривают с жирами до коричневого оттенка, и добавляют протёртый через сито томат-пюре и мясной бульон. Всё это хорошо смешивают, добавляют пассерованные овощи: морковь, петрушку, лук, перец и лавровый лист; соус варят в продолжение 1 часа. Во время варки соуса накипь снимают. По окончании варки соус процеживают через сито и заправляют жирами.

Томатный соус отпускают к мясным блюдам.

**Белый соус.** Белый соус готовится как на мясном, так и на рыбном бульоне.

Белый соус является основным соусом, из которого готовят ряд соусов к рыбным блюдам.

Для приготовления белого соуса к рыбным блюдам используют рыбные кости, плавники и головы без жабер. Рыбные головы, плавники и хребтовые кости тщательно промывают в холодной воде, закладывают в котёл, заливают холодной водой и варят с крупно нарезанными очищенными белыми кореньями (петрушкой, сельдереем) и луком  $1\frac{1}{2}$  часа, после чего бульон процеживают через частое сито.

Для приготовления белого соуса как на рыбном, так и на мясном бульоне отдельно пассеруют муку с жирами и



доводят до светложелтого оттенка. Пассерованную муку разводят бульоном, причём необходимо её всё время помешивать веслом, чтобы не образовалось комков. В полученный соус кладут соль, перец и кипятят 40—50 мин., после чего соус процеживают через частое сито, дают один раз вскипеть, и соус готов.

**Томатный соус на рыбном бульоне.** Рыбные кости и головы без жабер хорошо промывают в холодной воде, закладывают в котёл и варят вместе с крупно нарезанными белыми кореньями (петрушкой, сельдереем) и луком 1½—2 часа, после чего бульон процеживают через частое сито.

Пшеничную муку пассеруют, т. е. поджаривают на жирах до светложелтого оттенка, и разводят рыбным бульоном; при этом необходимо всё время помешивать веслом, чтобы не образовалось комков.

В полученный соус кладут, хорошо перемешивая, пассерованный томат-пюре, соль, перец и кипятят 1 час. По окончании варки соус процеживают через частое сито, дают один раз вскипеть, и соус готов.

Соус-томат рыбный отпускают к рыбным блюдам.

**Грибной соус.** Сушёные грибы перебирают, промывают в тёплой воде, кладут в котёл или кастрюлю, заливают холодной водой и варят в течение 3 час. с момента закипания. По окончании варки грибы вынимают, а бульон процеживают через частое сито.

Пшеничную муку пассеруют, т. е. поджаривают на жирах, и разводят грибным бульоном, помешивая веслом, чтобы не образовалось комков.

В полученный соус кладут протёртый пассерованный томат-пюре и кипятят 30—40 мин., после чего соус процеживают через частое сито, добавляют рубленый пассерованный лук, варёные нашинкованные грибы и кипятят 10 мин.

### Сладкие блюда

**Кисель клюквенный.** Клюкву предварительно промывают в холодной воде, проверяют через мясорубку или протирают на протирачной машине. Провернутую клюкву заливают кипятком и дают прокипеть, после чего процеживают через частое сито в котёл, в котором будет завариваться кисель.

В котёл доливают кипятком до требуемой нормы, кладут сахар и кипятят, после чего вливают разведённую пред-

варительно остуженным морсом картофельную муку. При этом нужно кисель хорошо мешать веслом, чтобы не получилось комков, и дать киселю один раз вскипеть.

После того как кисель остынет, его разливают в кружки и стаканы.

**Кисель сухарный.** Высушенные до румяного оттенка сухари заливают в котле кипятком и при закрытой крышке настаивают 12—24 часа. Затем всё содержимое котла процеживают через сито в другой котёл и доводят до закипания, после чего в котёл кладут сахар и при помешивании веслом вливают разведённую в холодном хлебном настое картофельную муку. Кисель доводят до кипения.

После остывания кисель разливают в кружки и стаканы.

**Кисель на повидло.** Повидло разводят кипятком и процеживают через сито в котёл, в котором будут заваривать кисель. Затем в котёл добавляют кипятком до требуемой нормы, кладут сахар и кипятят, после чего вливают разведённую заранее в остуженном морсе картофельную муку. При заварке картофельной муки нужно её хорошо мешать веслом, чтобы не получилось комков. Кисель доводят до кипения, остужают и разливают в кружки и стаканы.

**Компот из сухих фруктов.** Сухие фрукты перебирают, чтобы в компот не попало посторонних предметов и мусора, тщательно промывают в тёплой воде и закладывают в котёл.

Сухие фрукты для варки заливают холодной водой. После закипания воды в компот кладут сахар, и варку продолжают до готовности компота.

Готовый и охлаждённый компот разливают в кружки и стаканы.

Компот можно заправить картофельной мукой, как кисель. Для этого картофельную муку разводят остуженным компотным морсом и вливают в компот после того, как он закипел. При заливке картофельной муки необходимо всё время помешивать её веслом, чтобы не образовалось комков.

Норма картофельной муки: 5 г на 1 порцию.

### Приготовление горчицы

**Первый способ.** Сухую горчицу (порошок) высыпают в бачок или эмалированную кастрюлю и растирают до тех пор, пока не исчезнут комки. После этого в сухую

горчицу постепенно вливают крутой кипяток и всё время размешивают до получения вида густой сметаны. В таком состоянии горчицу оставляют стоять в открытом виде 12—14 час., затем в неё добавляют уксус, сахар, соль и растительное масло. Всю горчичную массу хорошо размешивают, чтобы не было комков. Уксус добавляют до получения горчичной массой вида жидкой сметаны.

Сахар, соль и растительное масло добавляют в горчичную массу в небольшом количестве.

После того как горчица будет хорошо размешана, она готова к употреблению.

Второй способ. Сухую горчицу (порошок) высыпают в бачок или эмалированную кастрюлю и растирают до тех пор, пока не исчезнут комки. После этого сухую горчицу заливают кипятком, чтобы поверхность воды была на 3—4 см выше уровня горчицы. В таком состоянии горчицу оставляют стоять 12—14 час. Затем всю воду сливают с горчичной массы и в последнюю добавляют уксус, сахар, соль и растительное масло; всё это тщательно растирают до получения вида жидкой сметаны, после чего горчица готова к употреблению.

### Приготовление хлебного кваса

Берут высушенные ржаные сухари, складывают в вылуженный чистый котёл или деревянную кадку и заливают кипятком. Плотнo закрыв котёл крышкой, дают заваренным сухарям постоять 24 часа.

Отдельно в кастрюле в тёплом молодом квасу или в тёплой воде разводят дрожжи с мукой, хорошо промешивают, завязывают плотнo полотенцем крышку и оставляют постоять в тёплом месте 2—3 часа, до получения брожения, после чего опару выливают в бочку с заваренными сухарями, предназначенную для хранения кваса, плотно закупоривают пробкой и дают опаре продолжать брожение в новом месте 4—6 час.

Заваренный и остуженный квас процеживают через сложенную в 2—3 слоя марлю и переливают в бочку.

Рекомендуется добавлять в бочку с квасом хорошо промытый изюм.

Готовую бочку с квасом выставляют на 2—3 дня в прохладное место, после чего квас считается готовым.

Квас должен быть сладким, по цвету коричневым и иметь достаточную крепость.

Нормы закладки на 100 л воды: сухарей ржаных 8 кг, дрожжей 50 г, муки 400 г.

### Приготовление пассеровки из муки

Наплитную кастрюлю ставят на медленный огонь и закладывают в неё продукты в следующем порядке:

1. Сначала закладываются предварительно растопленные и процеженные через частое проволочное сито жиры животные (комбизир, сало, масло коровье).

2. Засыпают небольшими частями предварительно просеянную муку при постоянном перемешивании. Содержимое котла обжаривают до готовности. Готовность определяется следующим образом: цвет обжаренной муки желто-бурый, при перемешивании весёлкой масса легко размешивается, не пристаёт к весёлке, распределяется в кастрюле равномерно.

3. Вливают небольшими частями горячий овощной или концентрированный костный или мясной бульон в количестве 50 см<sup>3</sup> на одну порцию и разводят им пассеровку до сообразного состояния.

Во время разведения пассеровки необходимо следить, чтобы не получилось комков, для чего пассеровку всё время тщательно размешивают.

### Приготовление концентрированного солевого раствора

Так как соль бывает часто загрязнённой пылью и посторонними предметами (иногда опасными, как например стекло), целесообразно при варке пищи соль употреблять не в натуральном виде, а в виде солевого раствора, из которого все загрязняющие вещества легко удаляются; кроме того, применение раствора облегчает точную дозировку соли и предохраняет пищу от пересаливания, т. е. от добавления соли в котёл в то время, когда на дне его ещё имеется много нерастворившейся соли.

Правила приготовления концентрированного солевого раствора следующие.

В кадку или ушат насыпают всё количество соли, полагающееся по раскладке на изготавливаемое количество первых блюд, и заливают горячей водой в количестве 2,8 см<sup>3</sup> на 1 г соли или 4,3 кг соли на 1 ведро воды (12 л).

Раствор соли размешивают весёлкой в течение 30 мин., после чего дают отстояться 10 мин. и процеживают через волосяное сито. Полученному солевому раствору дают от-

стояться ещё 10 мин. и сливают с осадка в другую посуду.

После этого солевой раствор берут для приготовления пищи из расчёта 3 см<sup>3</sup> солевого раствора вместо 1 г соли или 3 л раствора вместо 1 кг соли.

### **Приготовление болтушки из муки (для заправки первых блюд)**

Муку, предназначенную для заправки первого блюда, предварительно просеивают и обжаривают в духовом шкафу на противнях до её пожелтения (побурения). Слой муки на листе должен быть толщиной около 3 см.

Из обжаренной муки делают болтушку с водой следующим образом: в котёл для болтушки засыпают обжаренную муку, а затем частями добавляют воду, при этом постоянно тщательно перемешивая. Вода берётся из расчёта по 4 см<sup>3</sup> на 1 г муки (4 л на 1 кг).

**Примечание.** Если первое жидкое блюдо готовят на костном, мясном или рыбном бульоне, муку разводят не водой, а бульоном, взяв его в той же пропорции, т. е. 4 куб. см на 1 кг муки, и посыпают, как указано выше.

### **Колерование жира**

Для получения чистого жира, на котором можно обжаривать или пассеровать продукты, а также для того, чтобы жир во время жарения не пенился (масло растительное) и продукты, которые обжариваются в жирах, не приставали к сковородке или противню, а кроме того, чтобы жир (масло сливочное, сало говяжье, баранье, свиное) предохранить от порчи на продолжительное время, его необходимо отколеровать, т. е. кипячением освободить от посторонних, нежировых веществ (сыворок, выжарок).

Колерование производится в цельной (без шва и пайки) лужёной кастрюле или в котле, в который закладывают жир.

В сало говяжье, баранье и свиное вливают воду из расчёта на 1 кг жира по 100 см<sup>3</sup> воды.

Котёл ставят на плиту, доводят до кипения и кипятят до тех пор, пока жир не станет прозрачным, а выжарки или сыворотка не осадут на дно.

**Примечания.** 1. Во время колерования жира (сала говяжьего, бараньего и свиного) его необходимо периодически помешивать.

2. Во время колерования жира необходимо следить, чтобы жир бурно не кипел, во избежание переливания его через край котла.

3. Масло растительное следует кипятить перед употреблением его для обжарки или пассеровки. Колерование производить до потемнения масла.

Отколерованный жир процеживают через чистое проволочное сито и хранят в прохладном месте.

### **Замена белого хлеба крупой в изделиях из рубленого мяса**

При приготовлении котлет белый хлеб можно заменить варёной перловой крупой или пшеном.

Количество каши, которое может быть добавлено, колеблется в пределах до 35% к мясу.

Кашу перед смешиванием с мясным фаршем необходимо пропустить через мясорубку.

### **Приготовление пищи из концентратов**

Таблетки концентратов перед изготовлением из них пищи должны быть измельчены.

**Суп-пюре гороховый.** Для изготовления одной порции супа-пюре горохового берётся 75 г концентрата. На это количество берётся в 8 раз больше воды, т. е. 0,6 л (3 стакана). Порция концентрата размещается в холодной воде, взятой из расчёта 200 куб. см (стакан) на порцию. Остальная часть воды доводится в котле до кипения, и в неё при постоянном помешивании вливается полученная болтушка концентрата. Супу дают кипеть в течение 10—15 мин., после чего он готов. Порошок концентратов при индивидуальном приготовлении пищи в котелке на костре можно в холодной воде не разводить, а всыпать при помешивании в кипящую воду.

Мясные консервы добавляются в конце варки; приправы к супу не добавляются. При отпуске в сухом пайке колбасы рекомендуется класть её в кипящий суп.

**Борщ и щи из овощей.** В положенное количество воды закладывают измельченные таблетки борща; борщ доводится до кипения и варится 40—50 мин. на слабом огне. Консервы закладывают в конце варки.

**Каша гречневая.** Норма на одну порцию: концентрата 125 г и воды 0,3 л (1¼ стакана). Предварительно измельченный концентрат закладывают в холодную воду и кипятят 15—20 мин. По загустевании каша доходит 10—15 мин. в закрытом котле. К каше соли и жира не добавляется.

**Каша пшённая.** Норма на одну порцию: концентрата 100 г и воды 0,2 л (1 стакан). Таблетки измельчают, засыпают в котёл с горячей водой и оставляют для набухания на 40—45 мин. Соли и жира не добавляется.

**Лапшевник молочный.** Норма на одну порцию: концентрата 125 г и воды 0,425 л (2¼ стакана). Измельченный лапшевник всыпают в кипящую воду и варят 10—15 мин. Соли и жира не добавляется.

**Кисели.** Норма на одну порцию: концентрата 35 г и воды 1 стакан. Порошок замешивают в холодной воде (полстакана на порцию), выливают при помешивании в кипящую воду, доводят до кипения и снимают с огня.

### Применение соевой муки

Соевая дезодорированная (без запаха) мука является высокопитательным продуктом. В ней содержится в два раза больше белков и в три раза больше жиров, чем в мясе. Соевая мука применяется исключительно в виде добавления к первым и вторым блюдам. Добавление соевой муки не изменяет обычных способов приготовления блюд, улучшает их вкусовые качества и увеличивает насыщаемость пищи. В супы овощные кладут 5—10 г соевой муки, в супы крупяные — 15—20 г, в супы из мучных изделий (лапши, макарон и т. д.) — 15—20 г; во вторые блюда (каши, макаронные изделия, картофельное пюре) — 10—15 г.

Добавление соевой муки свыше 10 г на порцию допускать только в те блюда, которые содержат крахмалистые вещества (крупы, макароны, картофель). В блюда, где крахмальных веществ мало (капуста), соевой муки класть не свыше 5—10 г на порцию.

Соевая мука закладывается в котел разведенной тройным по весу количеством воды с таким расчётом, чтобы продолжительность варки её была не менее 25—30 мин.

Варка соевой муки длится 30—40 мин.

### Применение в питании пищевых дрожжей (сухих, прессованных и жидких)

Дрожжи содержат ценные пищевые вещества: белки, углеводы, жиры и витамины. По качеству белки дрожжей могут быть приравнены к белку куриного яйца, а по

содержанию витаминов они превосходят все остальные пищевые продукты. Ко всему этому, кулинарные свойства дрожжей весьма благоприятствуют их использованию в пищу.

Раствор дрожжей — жидкость серовато-белого цвета, по консистенции напоминает жидкий мучной соус. Благодаря своему цвету и консистенции вскипячённые дрожжи могут вполне заменять обычную заправку в супах.

В котлеты дрожжи прибавляют к готовому фаршу.

Очень вкусными выходят гренки с дрожжами. Если на ломтики булки намазать толстым слоем дрожжи и всё это подсушить в духовке: по вкусу они напоминают острый тёртый сыр.

Употреблять непрокипячённые дрожжи не рекомендуется, так как они хуже перевариваются и вызывают вздутие живота.

Дрожжи сухие и прессованные перед их закладкой в изготавливаемые блюда и соуса подвергаются тепловой обработке по одному из следующих способов:

а) Дрожжи прессованные, предназначенные для первых блюд и соусов, после тщательной очистки их от приставшей бумаги и заветренных частей, размешивают в небольшом количестве воды и кипятят на плите 40—50 мин. при помешивании, во избежание пригорания. Для котлет и биточков воды берётся меньше (на 1 кг дрожжей 30—40 г); если требуется, массу подвергают дополнительному выпариванию до густоты пасты.

б) Прессованные пищевые дрожжи кладут в кастрюлю, котелок и т. п.; в эту посуду добавляют воду и соль из расчёта 30 г воды и 15 г соли на 1 кг дрожжей.

Посуду с дрожжами ставят в другую посуду с горячей водой и в таком виде дрожжи варят под крышкой в течение 1 часа, после чего кастрюлю с дрожжами ставят на горячую, но не раскалённую плиту, и варят их ещё 1 час при постоянном помешивании.

в) Сухие дрожжи подвергают тепловой обработке по одному из указанных способов, но с предварительным разведением их холодной водой из расчёта 4 л воды на 1 кг сухих дрожжей.

г) Жидкие дрожжи выпаривают до состояния густой пасты с добавлением соли или без неё.

Подвергшиеся тепловой обработке сухие, прессованные или жидкие дрожжи закладывают в изготавливаемые блюда или соуса в следующих количествах (в граммах):



	В первое блюдо	Во второе блюдо	На 1 л соуса
	на одну порцию		
Прессованные дрожжи . . . . .	30—50	25—40	200—250
Сухие дрожжи . . . . .	7—10	3—5	40—50
Паста из жидких дрожжей . . . . .	30—50	25—40	150—200

В отдельные блюда нормы закладки дрожжей следующие (в граммах):

	Прессо- ванные дрожжи	Сухие дрожжи	Паста из жидких дрожжей
Суп-лапша, щи, борщ, рас- сольник . . . . .	50	10	50
Картофельный суп . . . . .	30	5	30
Картофельные котлеты и за- пеканки . . . . .	30	5	30
Рагу из овощей, тушенная ка- пуста . . . . .	40	8	40
Каши, крупяные запеканки . . . . .	40	8	40

Первые блюда с применением пищевых дрожжей готовят обычным способом. Подвергшиеся тепловой обработке дрожжи вводят за 15—20 мин. до готовности блюда.

При приготовлении вторых мучных, крупяных и овощных блюд половина полагающейся нормы дрожжей вводится непосредственно в приготавливаемое блюдо; остальная часть используется для приготовления соусов к этим блюдам.

Соуса готовят обычным порядком.

Пищевые дрожжи должны быть свежими, без постороннего запаха и вкуса.

### Приготовление витаминных настоев

**Использование сухих плодов шиповника** — см. приложение 7.

**Приготовление настоя хвои.** Первый способ (Государственной контрольной витаминной станции). Хвойные иглы обрывают с веточек вручную, взвешивают в нужном количестве (из расчета 25—30 кг на 1 000 человек) и моют в питьевой воде.

После мойки иглы измельчают с помощью вальцовки с каменными или из нержавеющей стали вальцами, волчка (мясорубки), соломорезки и т. п.

На вальцовке и соломорезке можно подвергать измельчению (растиранию, раздавливанию) и цельные лапки, не снимая с них предварительно игл. В этом случае лапок надо брать больше (процентов на 30).

Измельченная мезга должна падать из аппарата непосредственно в ведро (деревянное или эмалированное) с водой, откуда её переносят в деревянные бочки соответственной ёмкости или в бетонированные ванны. Ванны заблаговременно наполняют холодной водой в трёх- или четырёхкратном количестве по отношению к взятой для настаивания хвое.

Продолжительность настаивания зависит от степени раз-  
мельчения хвои. Кашицеобразная мезга из-под вальцовки требует для настаивания всего 15—30 мин. Если иглы лишь рассекаются на части (например при рубке), для настаивания требуется 2—3 часа.

По окончании настаивания жидкость процеживают через марлю или мешковину и наливают в отстойники — высокие, узкие стеклянные бутылки. Отстаивание длится 5—6 час. (можно оставлять на ночь). Отстоявшуюся посветлевшую жидкость осторожно сливают (лучше сифоном) с образовавшегося на дне осадка.

Употреблять по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану в день на человека.

При отсутствии перетирающих аппаратов в зимнее время можно применять термическую обработку цельной хвои. С этой целью снятые с лапок отвешенные (из расчёта 25—30 кг на 1 000 человек) и промытые цельные иглы сосны закладывают небольшими порциями в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве по отношению к весу хвои. При этом необходимо следить, чтобы кипение не прекращалось и чтобы иглы были покрыты водой. После последней закладки хвои кипячение продолжают ещё 20 мин. при закрытой крышке, чтобы избежать выпаривания воды. Весной продолжительность кипячения необходимо довести до 30—40 мин. Готовый настой процеживают, фильтруют или отстаивают, как указано выше.

Употребляют настой только по его охлаждению (тёплые настои неприятны на вкус), по одному стакану в день на человека.

Экстрагированные иглы сосны можно использовать вторично, залив их пятикратным количеством крутого кипятка с последующим кипячением в продолжение 40 мин. Оба настоя (первичный и вторичный) содержат почти одинаково

ное количество витамина и могут быть смешаны для отстаивания.

Полученные указанным способом настои для придания им большей устойчивости при хранении и лучшего вкуса желательно подкислять какой-нибудь кислотой: лимонной, виннокаменной (одна чайная ложка на 1 л), уксусной, яблочной, молочной (по вкусу) или соляной (2—3 см<sup>3</sup> концентрированной кислоты удельного веса 1,19 или 12,5 см<sup>3</sup> аптечной разведённой удельного веса 1,04).

Для улучшения вкуса готовые настои можно смешивать с фруктовыми экстрактами, морсами, квасами и другими напитками, а также со свекольным или капустным рассолом.

При возможности рекомендуется настой подслащивать сахаром (30—50 г на 1 л) или сахарином (1 г на 10 л).

Кислый хлебный квас и морсы могут служить для настаивания хвои вместо воды.

Из хвойных настоев (водных или квасных), полученных методом холодной экстракции, рекомендуется изготовлять кисели обычным способом: 1 чайная ложка картофельной муки и столько же сахара на 100 см<sup>3</sup> настоя. Сахар можно заменить сахарином в количестве 2 г на 10 л настоя.

Кисель употребляется в количестве от ½ до 1 стакана в день.

Второй способ (ЦНТЛ Союзвитаминопрома). Взвешенное количество промытой и измельченной хвои заливают пятикратным количеством горячей (70—80° С) воды и выдерживают при этой температуре 2—2½ часа. Отфильтрованный настой употребляют по одному стакану в день.

Настой сохраняют в тёмном и прохладном месте 2 дня. Суточная профилактическая доза витамина С содержится в одном стакане (200 см<sup>3</sup>) настоя.

Третий способ (НИИСИ Красной Армии). Отделённую от веток хвою взвешивают и обваривают пятикратным количеством крутого кипятка. Воду через 2—3 мин. сливают, а хвою измельчают и собирают в посуду с предварительно налитым в неё троекратным количеством холодной кипячёной воды. По истечении 1—2 час. настой процеживают через марлю или вату, положенную между двумя слоями марли.

Настой хранят в тёмном и прохладном месте не свыше двух дней и употребляют по полстакана в день. Суточная

профилактическая доза витамина С содержится в 100 см<sup>3</sup> настоя.

Обваривание кипятком при массовом производстве хвойных настоев можно производить следующим способом: взвешенное количество хвои насыпают в корзинку или ящик с решетчатыми стенками и погружают на 2—3 мин. в кипящую воду. При этом одним и тем же количеством кипятка можно обварить несколько порций хвои.

**Настой сушеной чёрной смородины.** Промытая холодная водой ягода заваривается, как чай; дав постоять несколько часов, настой сливают, а набухшие ягоды отжимают по возможности сильнее. Жидкость можно пить и употреблять в кисели.

**Настой из трав** (лебеда, клевера, листьев земляники). 500 г мелко нарезанного продукта обливают 3 л горячей воды (80—90° С), прибавляют 10 см<sup>3</sup> концентрированной соляной кислоты и настаивают 2—3 часа.

Настой, ежедневно приготавливаемый свежим, употребляется в количестве 2—3 стаканов в день.

**Проращивание семян гороха, бобов, ржи.** Доза — 150—100 г на человека в сутки. Горох предварительно перебирают, моют и замачивают в течение 24 час. Набухший горох перекладывают в плетёную корзинку и подвешивают в тёплом месте. Горох должен оставаться влажным; для этого его необходимо поливать несколько раз в день. Проращивать надо до того момента, когда корневые ростки достигнут приблизительно 2 см.

Рожь при проращивании (в течение четырёх дней) также приобретает противозыгготные свойства; её следует пропустить через мясорубку и употреблять в виде каши.

## **Х. ПОРЯДОК ОТПУСКА ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ**

Горячая пища выдаётся три раза в день; на завтрак, обед и ужин. При затруднительности приготовления горячей пищи три раза в сутки (в условиях военного времени, при ограниченности котлов и пр.) горячая пища готовится два раза в сутки — на завтрак и обед; на ужин даётся чай с хлебом.

Чай отпускается два раза в день — во время завтрака и ужина, а желающим — и во время обеда.

Горячая пища должна быть приготовлена до начала завтрака, обеда и ужина за 30 мин. В это же время производится проба пищи с целью определения её доброка-

чественности и даётся разрешение на выдачу её личному составу.

Доброкачествоность изготовления пищи (проба) свидетельствуется дежурным по части совместно с заведующим столовой и врачом части, с внесением соответствующих записей в «Контрольную тетрадь качества продуктов и приготовления пищи». В мелких подразделениях (на заставах, в гарнизонах) проба пищи производится дежурным или старшиной и периодически — командиром подразделения. Периодически пробу пищи могут производить другие лица офицерского состава, согласно перечню должностей, утверждённому командиром части.

Доброкачественной признаётся пища, изготовленная с полным соблюдением правил кулинарной обработки и санитарно-гигиенических требований и обладающая высокими вкусовыми качествами.

Время приёма пищи определяется распорядком дня части, утверждённым командиром части, а очерёдность прибытия подразделений устанавливается помощником командира части по снабжению.

При изменениях часов приёма пищи об этом предупреждается заведующий столовой (в подразделениях — повар) не позднее как за 3—4 часа до времени раздачи по ранее установленному распорядку дня.

Красноармейцы должны прибыть в столовую организованно, под командой, в чистой одежде.

Верхняя одежда зимой снимается. Приём пищи в верхней одежде и головных уборах не допускается. Раздача и приём пищи производятся с соблюдением полной тишины и порядка.

Расход на пищу для лиц внутреннего наряда, больных, не состоящих на специальном довольствии, и военнослужащих, арестованных при части, заявляется дежурным по части. Больным и суточному наряду пища отпускается до начала общей раздачи, а арестованным — по её окончании. Пища наряду выдаётся в горячем виде.

Срок хранения расходной пищи не должен превышать 4 час., а винегретов — не более 3 час.

При раздаче пищи необходимо следить за тем, чтобы она была одинаковой по густоте и содержанию жировых веществ (по навару). С этой целью при раздаче её следует постоянно слегка перемешивать черпаком. Рекомендуется пищу наливать в котелок, миску и другую посуду в два приёма, зачерпывая её сначала из нижней, а затем

из верхней части котла. Жир, полагающийся по раскладке, после прогревания его с разведённым бульоном, томат-пастой не закладывается в котёл, а распределяется ложечкой по котелкам (мискам) во время раздачи пищи. Необходимо также следить, чтобы каждый боец получил полагающуюся ему порцию мяса.

При раздаче пищи присутствует дежурный по части (подразделению).

Для контроля за питанием в каждой части (подразделении) должна оставаться суточная проба приготовленной пищи от каждого блюда в количествах, необходимых для химико-бактериологического анализа. Проба отбирается дежурным врачом или дежурным по подразделению, оставляется в чистой, прокипячённой посуде с плотной крышкой и хранится в прохладном месте, в специальном затемнённом шкафчике, закрытом на замок. Ключи от шкафчика хранятся у дежурного по санитарной службе части, а в подразделениях — у дежурного по подразделению. Срок хранения контрольной пробы — двое суток, по истечении которых проба уничтожается распоряжением начальника санитарной службы (командира подразделения).

Лица, посетившие кухню в порядке инспектирования или проверки, обязаны сделать соответствующие записи в «Контрольной тетради качества продуктов и приготовления пищи».

## **XI. ПОХОДНЫЕ КУХНИ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ В НИХ ПИЩИ**

В полевых условиях пища готовится в походных кухнях. На снабжении Красной Армии находятся следующие полевые кухни:

- однокотельная кухня пехотно-артиллерийского образца;
- однокотельная кухня кавалерийского образца;
- двухкотельная кухня;
- трёхкотельная одноосная кухня-автоприцепка;
- горно-вьючная кухня;
- термос-кухня.

Наиболее совершенной кухней является трёхкотельная, имеющая котлы с масляной рубашкой, позволяющие готовить различные вторые блюда и, кроме того, одновременно готовить три блюда. Пища в походных кухнях в полевых условиях, вне зависимости от времени года и

местности, должна приготовляться с полным соблюдением всех санитарно-гигиенических правил, быть полноценной и разнообразной.

### Приготовление первых блюд

Во всех полевых кухнях котлы устроены по одному принципу. В связи с этим правила приготовления первых блюд — общие для кухонь всех типов.

На стоянках сырое мясо нарезают кусками не более 1 кг, закладывают в котёл, заливают водой и варят. Сваренное мясо режут мелкими кусочками и за 10—15 мин. до раздачи закладывают в котёл с первым блюдом.

Во время движения сырое мясо нарезают мелкими кусочками и варят до готовности. За 30—40 мин. до готовности мяса в кипящий бульон закладывается крупа, овощи и всё вместе варится. За 10 мин. до раздачи пищи закладывают жиры.

### Приготовление вторых блюд

Не все вторые блюда можно готовить в походных кухнях. В кухнях с одностенными котлами можно готовить полужидкие кашицы, картофельное пюре. Для приготовления кашицы воду нагревают до кипения и в солёную кипящую воду закладывают крупу. Жиры кладут в котёл полностью при закладке крупы. При загустевании каши огонь удаляют, оставляя жар; при плотно закрытой крышке каша доваривается до готовности.

### Расположение походных кухонь

Походные кухни, в зависимости от условий боевой обстановки, могут размещаться и в населённых пунктах и вне их.

Во всех случаях при выборе участка для установки кухни должны быть обеспечены: маскировка (при боевых операциях); достаточная чистота участка; близость источников хорошей питьевой воды.

Маскировка достигается не только таким расположением кухни, при котором трудно отличить её от окружающих предметов (применение к местности), но также наличием удобных скрытых подступов к ней и отсутствием поблизости объектов для воздушного нападения и артиллерийского обстрела, например скоплений военного транспорта.

Легче всего замаскировать походную кухню в лесу. На открытой местности необходимо прибегать к окапыванию.

В окопах кухни маскируются подручными материалами применительно к окружающей местности. Маскировочный материал следует периодически возобновлять, если он со временем утратит свою естественную окраску, и будет демаскировать объект (пожелтение или побурение зелени).

В случае продолжительного пребывания в одном и том же пункте на открытой местности для кухни следует устраивать землянку, отрывая яму прямоугольной формы в соответствии с размерами кухни. В стенках ямы для удобства работы повара делаются ниши для укладки продуктов и посуды. Глубина ямы — 2,2—2,5 м. Во избежание осыпания стенки ямы должны иметь небольшой уклон и крепления из подручного материала. Яма покрывается накатом из жердей, по которому посыпают слой веток в 5—8 см и слой земли в 30—40 см, оставляя отверстие для выхода дыма. Рассеивание дыма при выходе его из отверстия достигается устройством колпака из веток.

Зимой вместо землянок, поскольку отрывка их в мерзлом грунте сопряжена с большой затратой труда, можно устраивать шалаши из слежавшегося снега, а в лесу, кроме того, из жердей и веток.

Такие же шалаши устраиваются и для обработки продуктов. В этом случае посредине шалаша в углублении в земле устраивается костёр, на котором можно производить вспомогательные операции по тепловой обработке продуктов — пассерование овощей, поджаривание муки, сала и т. п.

При расположении в населённых пунктах кухню целесообразно помещать в сарае, под навесом, а при отсутствии таких строений — под деревьями. В последнем случае для лучшей маскировки и защиты от непогоды желательно устраивать навес из плащ-палатки или веток.

Участок, выбранный для расположения кухни, не должен быть загрязнённым.

Повозки с продуктами и коновязи помещаются примерно в 50 м от кухни.

### Правила пользования походными кухнями

1. Если кухни были на длительном хранении, они перед варкой пищи должны быть очищены от смазки.

2. Дрова должны быть не длиннее 33 см и укладываться на колосниковой решётке.



3. Дров в топку следует подкладывать столько, чтобы поддерживать кипение непрерывно.

4. Пар спускать через клапан, так как образующейся водой при открывании крышки можно обжечься.

5. Отвёртывать задрайки (одну за другой) и открывать крышки следует постепенно.

6. При прекращении топки дрова следует немедленно удалить; заливать дрова в топке не разрешается.

7. При варке пищи в походе крышки должны быть герметически закрыты.

8. После каждой варки котлы следует очищать травяной мочалкой, промывать горячей водой и просушивать.

### Использование ёмкости кухонь

Для того чтобы определить, сколько человек можно накормить из данной кухни, следует исходить из норм использования полезной ёмкости кухонь (на одного человека):

первые блюда . . . . . 1,2 л  
вторые блюда . . . . . 0,5 „

При этих расчётных нормах выход готовой продукции определяется (на одного человека):

1) в однокотельных кухнях (при приготовлении только первых блюд) — 1 л;

2) в двух- и трёхкотельных кухнях (при приготовлении и вторых блюд), в зависимости от нормы и вида круп:

первые блюда . . . . . 0,7 л  
вторые блюда . . . . . 0,3 „

### Ёмкость котлов походных кухонь

Наименование кухонь	Ёмкость котлов в литрах		
	общая ёмкость	полезная ёмкость	паровое пространство
Кухни кавалерийского образца . . . . .	172	144	28
Кухни пехотно-артиллерийского образца . . . . .	246	206	40
Двухкотельная кухня:			
котёл для первых блюд . . . . .	190	160	30
кашный котел . . . . .	130	100	30
Горно-вьючная кухня (2 котла) . . . . .	50	40	10
Термос-кухня . . . . .	25	22	3

Нормы суточной потребности воды на походе в среднем на одного человека:

для питья (чай, запас во фляге) . . . . .	3,5 л
„ обработки продуктов . . . . .	0,7—1,5 л
„ приготовления пищи . . . . .	1,8—2,5 „
„ мытья посуды . . . . .	1—2 „

### Лужение кухонных котлов

Котлы походных кухонь лудят гальваническим или горячим способом. При первом методе котлы лудят, не вынимая их из кухни; при лужении горячим способом котлы из кухонь вынимать обязательно. Олово перед полудой необходимо проверять на содержание свинца: в олове не допускается более 1% свинца. После полуды производится анализ на содержание свинца в полуде. Котлы из нержавеющей стали не лудятся. На каждый литр ёмкости котла требуется около 2,5 г олова.

### Правила ухода за кухней

1. Перед выступлением и на остановках в походе кухня должна быть тщательно осмотрена.
2. При движении кухни по дороге следует избегать крутых поворотов и резких толчков; при спусках пользоваться тормозом.
3. При варке пищи во время движения летом при проезде через населённые пункты дверцы топок и зольниковых коробок должны быть закрыты.
4. Не разрешается перевозить на кухне посторонние предметы, не положенные по табелю.

### Правила хранения кухонь

1. Все металлические части должны быть очищены от пыли, грязи и смазаны.
2. Резина (покрышки колёс) должна быть вымыта, вытерта и очищена.
3. Колёса кухонь должны ставиться на подкладки, буфера и рессоры — разгружаться.
4. Пищеварные котлы должны храниться смазанными по полуде вазелином.

5. Состоящие в войсковых частях кухни всегда, при любых обстоятельствах должны быть исправны и годны к использованию.

6. Хранить кухни следует в крытых помещениях, под навесом или закрывать брезентом.

### Двухосная двухкотельная походная кухня

Кухня состоит из передка и задка. Передок предназначен для хранения продуктов и инвентаря.

Внутренний продуктовый ящик состоит из пяти отделений:

1-е отделение — для хранения мяса, обито оцинкованным железом;

2-е отделение — для хранения крупы, макарон, муки и жиров;

3-е отделение — для размещения кухонного инвентаря;

4-е отделение — нижняя часть для запасных частей, верхняя часть для собственных вещей повозочного;

5-е отделение — для зернового фуража на двух лошадей.

В верхней части кожуха кухни вставлены два пище-варных котла. Левый котёл (по направлению движения) предназначен для варки вторых блюд; ёмкость котла до 130 л, из них 100 л полезного и 30 л парового пространства. Правый котёл предназначен для варки первых блюд; ёмкость котла до 190 л, из них 160 л полезного и 30 л парового пространства.

В целях предохранения каши от пригорания левый котёл имеет рубашку — состоит из двух котлов, вставленных один в другой. В пространство между которыми налито минеральное масло. Масло наливается через трубку на задней поперечной стенке кожуха. Сверху трубка снабжена навинчивающейся пробкой с прикреплённым к внутренней её стороне металлическим стержнем, на котором нанесены черточки, служащие показателем уровня масла. Нормальный уровень не должен превышать среднюю черту на стержне. При излишке масла в рубашке его необходимо слить через контрольную трубку.

Каждый котёл снабжен спускным краном для спуска воды после промывки котлов.

Крышка котла в середине снабжена паровыпускным клапаном с предохранителем

Нормы суточной потребности воды на походе в среднем на одного человека:

для питья (чай, запас во фляге) . . . . .	3,5 л
„ обработки продуктов . . . . .	0,7—1,5 л
„ приготовления пищи . . . . .	1,8—2,5 „
„ мытья посуды . . . . .	1—2 „

### Лужение кухонных котлов

Котлы походных кухонь лудят гальваническим или горячим способом. При первом методе котлы лудят, не вынимая их из кухни; при лужении горячим способом котлы из кухонь вынимать обязательно. Олово перед полудой необходимо проверять на содержание свинца: в олове не допускается более 1% свинца. После полуды производится анализ на содержание свинца в полуде. Котлы из нержавеющей стали не лудятся. На каждый литр ёмкости котла требуется около 2,5 г олова.

### Правила ухода за кухней

1. Перед выступлением и на остановках в походе кухня должна быть тщательно осмотрена.
2. При движении кухни по дороге следует избегать крутых поворотов и резких толчков; при спусках пользоваться тормозом.
3. При варке пищи во время движения летом при проезде через населённые пункты дверцы топок и зольниковых коробок должны быть закрыты.
4. Не разрешается перевозить на кухне посторонние предметы, не положенные по табелю.

### Правила хранения кухонь

1. Все металлические части должны быть очищены от пыли, грязи и смазаны.
2. Резина (покрышки колёс) должна быть вымыта, вытерта и очищена.
3. Колёса кухонь должны ставиться на подкладки, буфера и рессоры — разгружаться.
4. Пищеварные котлы должны храниться смазанными по полуде вазелином.

5. Состоящие в войсковых частях кухни всегда, при любых обстоятельствах должны быть исправны и годны к использованию.

6. Хранить кухни следует в крытых помещениях, под весом или закрывать брезентом.

### Двухосная двухкотельная походная кухня

Кухня состоит из передка и задка. Передок предназначен для хранения продуктов и инвентаря.

Внутренний продуктовый ящик состоит из пяти отделений:

1-е отделение — для хранения мяса, обито оцинкованным железом;

2-е отделение — для хранения крупы, макарон, муки и жиров;

3-е отделение — для размещения кухонного инвентаря;

4-е отделение — нижняя часть для запасных частей, верхняя часть для собственных вещей повозочного;

5-е отделение — для зернового фуража на двух лошадей.

В верхней части кожуха кухни вставлены два пищеварных котла. Левый котёл (по направлению движения) предназначен для варки вторых блюд; ёмкость котла до 130 л, из них 100 л полезного и 30 л парового пространства. Правый котёл предназначен для варки первых блюд; ёмкость котла до 190 л, из них 160 л полезного и 30 л парового пространства.

В целях предохранения каши от пригорания левый котёл имеет рубашку — состоит из двух котлов, вставленных один в другой. В пространство между которыми налито минеральное масло. Масло наливается через трубку на задней поперечной стенке кожуха. Сверху трубка снабжена навинчивающейся пробкой с прикреплённым к внутренней её стороне металлическим стержнем, на котором нанесены чёрточки, служащие показателем уровня масла. Нормальный уровень не должен превышать среднюю черту на стержне. При излишке масла в рубашке его необходимо слить через контрольную трубку.

Каждый котёл снабжен спускным краном для спуска воды после промывки котлов.

Крышка котла в середине снабжена паровыпускным клапаном с предохранителем

В инвентарь двухосной двухкотельной походной кухни входят:

Наименование	Количество
Брусok для точки ножей . . . . .	1
Ведро для воды окрашенное . . . . .	1
Вилка для вынимания мяса . . . . .	1
Верёвка увязочная толщиной 40 мм, длиной 15 м . . . . .	1
Весы на 20 кг . . . . .	1
Кочерга . . . . .	1
Ключ гаечный . . . . .	1
Кружка мерная на 0,5 л . . . . .	1
Миска алюминиевая для растапливания жиров . . . . .	1
Нож кухонный в футляре . . . . .	1
Ножи для чистки овощей . . . . .	2
Пила двуручная . . . . .	1
Противень . . . . .	1
Сальница для коломази . . . . .	1
Топор-колун . . . . .	1
Тормоз башмачный . . . . .	1
Термосы 12-литровые . . . . .	2
Фонарь . . . . .	1
Черпак . . . . .	1
Щетка для чистки котлов . . . . .	1
Лопатка для раздачи каши . . . . .	1
Весло для размешивания каши . . . . .	1
Скребок для чистки трубы . . . . .	1
Щипцы для углей . . . . .	1
Жаровня . . . . .	1
Свечной ящик . . . . .	1
Кронштейн для фонаря . . . . .	1

### Одноосная трёхкотельная кухня-автоприцепка (рис. 1)

Кухня буксируется полутонным автомобилем ГАЗ-АА или двухтонным автомобилем ГАЗ-ЗА.

Кухня имеет три котла:

— правый котёл — полезная ёмкость 160 л, паровое пространство 30 л; предназначен для приготовления первых блюд;

— левый котёл — полезная ёмкость 100 л, паровое пространство 30 л; предназначен для приготовления вторых блюд;

— передний котёл — полезная ёмкость 110 л, паровое пространство 35 л; предназначен для приготовления третьих блюд и кипятка.

Для герметичности котлы в крышке имеют резиновую жароупорную прокладку.

Каменный котёл состоит из двух котлов, в пространство между которыми заливается автол, примерно на половину, образуя масляную рубашку (количество автола 8—9 л). Котёл с незаполненной масляной рубашкой к действию негоден. Автол не должен содержать воды. Кухня имеет две топки: одну под правым и одну под левым котлом. Передний котёл нагревается от любой топки, вода заки-

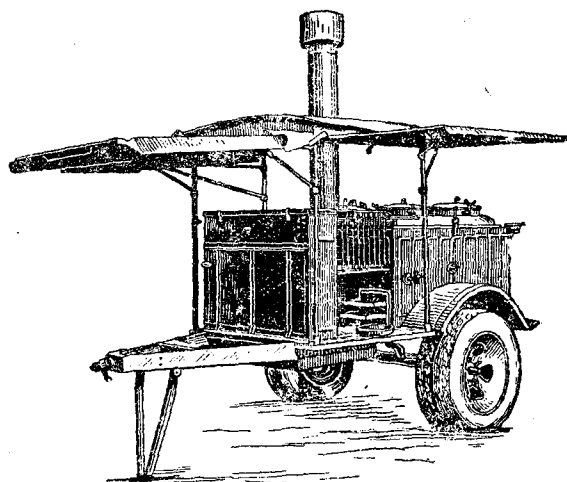


Рис. 1. Одноосная трёхкотельная кухня-автоприцепка

пает от действия одновременно двух топок. Кухня имеет два духовых шкафа. Время приготовления пищи — от 2½ до 4 час.

В походный инвентарь трёхкотельной кухни-автоприцепки входят:

Наименование	Количество	Наименование	Количество
Противни . . . . .	4	Весло для размешивания каши . . . . .	1
Тазы для мойки мяса . . . . .	2	Лопатка для раздачи каши . . . . .	1
Ведро для воды . . . . .	1	Ложка столовая . . . . .	1
Кухонные ножи . . . . .	2	Умывальник однососковый . . . . .	1
Ножи для чистки овощей . . . . .	2	Свечной фонарь . . . . .	1
Мясорубка № 22 . . . . .	1	Ключ гаечный торцовый . . . . .	1
Вилка для вынимания мяса . . . . .	1		
Черпак лужёный . . . . .	1		

Наименование	Количество	Наименование	Количество
Ящик для свечей . . .	1	Миски алюминиевые для растапливания жиров	5
Ключ гаечный Бако № 3 или 4 . . . . .	1	Щетка для чистки котлов . . . . .	1
Кочерга . . . . .	1	Пила двуручная . . . . .	1
Щипцы для углей . . .	1	Топор-колун . . . . .	1
Скребок для чистки трубы . . . . .	1	Разводка для пилы . .	1
Банка для хранения жиров . . . . .	1	Напильник трёхгранный	1
Термос ёмкостью 12 л	1	Брусоч точильный . . .	1
ружка ёмкостью 0,5 л для соли . . . . .	1	Кронштейн для фонаря	1
		Веревка-коновязка длиной 20 м . . . . .	1

### Одноосная однокотельная походная кухня кавалерийского образца (рис. 2)

Кухня смонтирована на двухколёсном ходу; спереди укреплён ящик для продуктов и кухонных принадлежностей; сзади находится очаг с котлом.

Ёмкость котла — 172 л, из них 144 л полезного и 28 л парового пространства.

В кухне можно варить первые и вторые блюда.

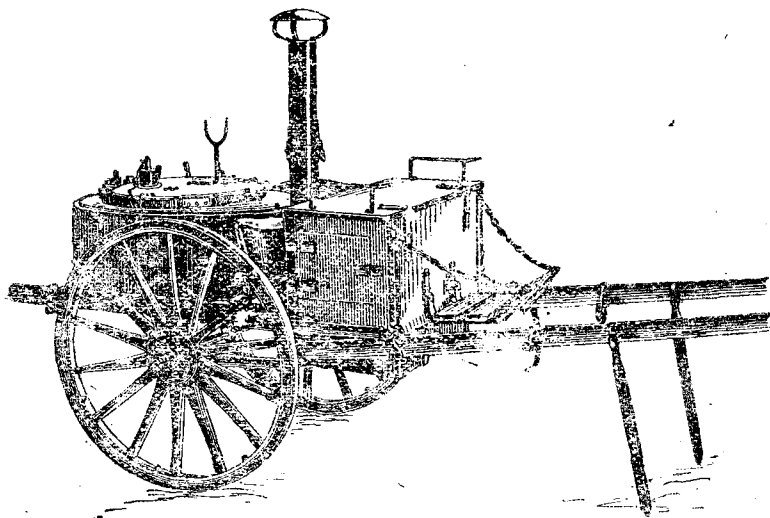


Рис. 2. Одноосная однокотельная походная кухня кавалерийского образца



### Двухосная однокотельная походная кухня пехотно-артиллерийского образца (рис. 3)

Кухня состоит из очага с котлом, расположенным на заднем ходу повозки; на переднем ходу находится продуктовый ящик с сиденьем для ездового. Очаг состоит из металлического кожуха с асбестовой прокладкой, в котором укреплен медный луженый котёл. Днища котла,

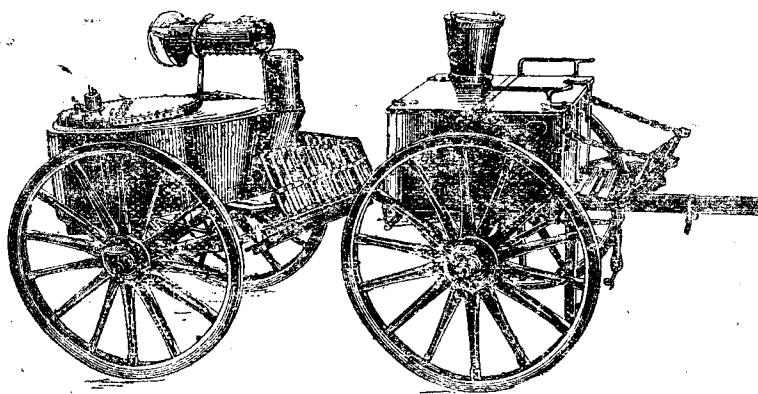


Рис. 3. Двухосная однокотельная походная кухня пехотно-артиллерийского образца

кожух и боковые их стенки образуют топку и дымоходы. В днище кожуха непосредственно под колосниковой топкой сделан вырез для просыпания в коробку золы. Плоская железная крышка котла делится на две половинки, из которых одна неподвижно прикреплена к котлу, другая — откидная. Крышка снабжена предохранительным клапаном для выхода пара из котла во время варки. Котёл имеет два крана: спускной в днище и боковой для раздачи кипятка. В верхней стенке кожуха спереди укреплена складная дымовая труба.

Передний деревянный ящик разгорожен перегородками на несколько отделений для хранения продуктов и кухонных принадлежностей. Отделение для мяса обито оцинкованным железом.

Ёмкость котла — 246 л, из них 206 полезного и 40 л парового пространства.

В однокотельной кухне можно готовить все первые

блюда. Котёл кухни, не имея масляной рубашки, не предохраняет вторые блюда от пригорания, поэтому вторые блюда можно варить только до полужидкого состояния — кашицы, пюре.

#### Походный инвентарь однокотельной кухни

Наименование	Количество	Наименование	Количество
Брусok для точки ножей . . . . .	1	Пила двуручная . . . . .	1
Ведро для воды окрашенное . . . . .	1	Сальница для коломази . . . . .	1
Вилка для вынимания мяса . . . . .	1	Тормоз башмачный . . . . .	1
Весы на 20 кг . . . . .	1	Топор-колун . . . . .	1
Веревка увязочная 40 мм, длиной 15 м . . . . .	1	Термосы 12-литровые . . . . .	2
Кочерга . . . . .	1	Фонарь . . . . .	1
Ключ гаечный . . . . .	1	Черпак . . . . .	1
Нож кухонный в футляре . . . . .	1	Щётка для чистки котла . . . . .	1
Ножи для чистки овощей . . . . .	2	Напильник . . . . .	1
		Разводка для пилы . . . . .	1
		Ремень для крепления ведра . . . . .	1
		Кронштейн для фонаря . . . . .	1
		Свечной ящик . . . . .	1

#### Горно-вьючная кухня (рис. 4)

Горно-вьючные кухни предназначены для горных местностей и перевозятся на вьючных животных подвешенными к специальному седлу с двух сторон животного. Каждое животное навьючивается двумя кухнями.

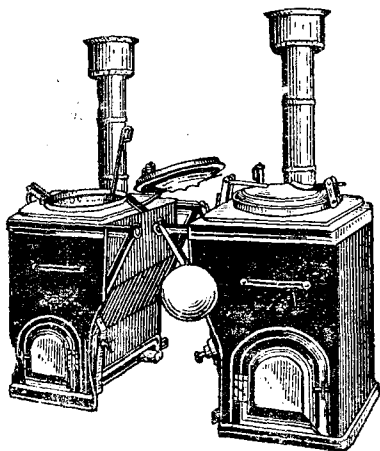


Рис. 4. Горно-вьючная кухня

Кухня состоит из одного котла ёмкостью 25 л, из которых 20 л полезного и 5 л парового пространства. Котёл вставлен в железный прямоугольный кожух, окрашенный снаружи огнеупорной краской. Внутри кожуха выложен асбестом.

Жаровая труба проходит через внутренность котла, прилегая к одной из его стенок, и соеди-

соединяется с откидной дымовой трубой. Котёл имеет откидную крышку. Пар спускается через клапан крышки котла. Кухня имеет кран для выпуска воды.

В кухне готовят первые и вторые блюда. Способ приготовления такой же, как и в однокотельных кухнях.

#### Походный инвентарь горно-вьючной кухни

Наименование	Количество
Вилка для вынимания мяса . . . . .	1
Кочерга . . . . .	1
Ложка разливательная . . . . .	1
Нож кухонный в футляре . . . . .	1
Топор-колун (малого размера) . . . . .	1
Ведро железное . . . . .	1
Фонарь „летучая мышь“ . . . . .	1

#### Термос-кухня (рис. 5)

Термос-кухня состоит из котла с подстановкой, термоса-ящика, металлического складного треножника, сковороды, черпака для раздачи пищи и подушки. Внутри термос-ящик обит листовым железом; снаружи дно,

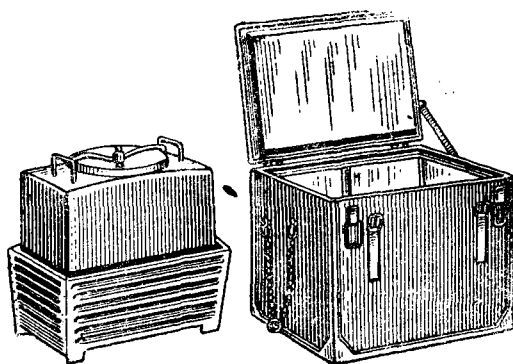


Рис. 5. Термос-кухня

стенки и крышка — фанерные. Для переноски с боков ящика имеются ручки.

Термос-кухня имеет котёл ёмкостью 25 л, из которых 22 л полезного и 3 л парового пространства.

Топливом для термос-кухни служат деревянные чурки и щепки. В термос-кухне готовят первые и вторые блюда, как и в однокотельных кухнях.

После закипания пищи котёл быстро вставляют в ящик и сверху покрывают ватной подушкой; ящик закрывают и скрепляют зажимами и кожаными ремнями: через 2—2½ часа пища готова.

#### Походный инвентарь термос-кухни

Наименование	Количество
Кочерга . . . . .	1
Ложка разливательная . . . . .	1
Нож кухонный в футляре . . . . .	1

#### Хранение пищевых продуктов

**Мясо, рыбу свежие** — хранить в холодном помещении, покрытыми марлей.

**Мясо мороженое** — хранить подвешенным на крючках в шкафах для размораживания, не разрубая на куски.

**Мясо, рыбу соленые в бочках** — хранить в холодном помещении; следить за состоянием и исправностью бочек (обручей).

**Консервы** — хранить при температуре не выше +20° С; периодически просматривать банки; смазывать их легким слоем жира. Перед использованием банки пересортировать и вытереть от смазки. Вскрывать банки только перед закладкой в котёл; хранить консервы в открытых банках не разрешается.

**Жиры** — хранить в холодном помещении; обращать внимание на исправность тары.

**Томат-пасту в бочках** — хранить на леднике, в подвале; следить за исправностью тары; во избежание плесневения бочки периодически обмывать солевым раствором. **Томат-пасту в банках** — хранить в складе так же, как и консервы.

**Макаронные изделия, крупу, бобовые, концентраты, сухари, галеты** — хранить в складе, в исправной таре. Ящики, мешки должны быть закрытыми, фанерные ящики плотно забиты, во избежание проникновения грызунов.

**Сухие фрукты и овощи** — хранить так же, как и крупу; не допускать заражения амбарными вредителями; предохранять от плесени.

**Чай, кофе** — хранить в сухом месте, в исправной таре; не допускать хранения вместе с остро пахнущими продуктами (перец, лавровый лист).

**Сахар** — хранить в сухом месте, в исправной таре; не допускать хранения во влажном помещении.

**Соль** — хранить в сухом месте, в бочках, ящиках, кулях, навалом в ларях, но не в мешках; не допускать хранения в железной таре.

**Приности** — лавровый лист, перец, горчицу — хранить в сухом помещении, в закрытой таре.

**Уксусную эссенцию** — хранить в тёплом помещении, в стеклянных бутылках, упакованных в прутьянные корзины. На корзине и бутылки должен быть ярлык с надписью «Уксусная кислота 80% пищевая».

**Витаминные препараты** — хранить в специальной упаковке, в тёмном месте. Витаминные препараты должны храниться под наблюдением медицинских работников.

## **XII. ОСНОВНЫЕ КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ХЛЕБОПЕЧЕНИЮ**

**(при самостоятельном войсковом хлебопечении)**

**Материалы для хлебопечения.** Материалами для хлебопечения служат: мука ржаная и пшеничная, соль поваренная, дрожжи или закваска и вода. Иногда добавочно применяется солод, тмин.

**Мука** должна соответствовать установленным для неё качественным требованиям — не иметь посторонних примесей, в том числе и минеральных (песок), не иметь запаха затхлости, плесени, а также иных посторонних запахов, не свойственных муке; мука должна быть не горькой и не кислой на вкус.

**Минеральные примеси** указывают на плохую очистку зерна. Хлеб, выпеченный из муки с минеральными примесями, хрустит на зубах.

В зимнее время мука перед замесом теста выдерживается в тёплом помещении и пускается в переработку с температурой не ниже  $+12^{\circ}\text{C}$ .

**Дрожжи** преимущественно применяются сухие, прессованные; могут также употребляться пивные и хмелевые дрожжи, специально приготовляемые хлеболекарнями.

Закваска применяется для приготовления ржаного кислого или пшеничного кислого хлеба из пшеничной муки простого помола. Кусок спелого теста оставляется в каждой деже после формования караваев. В тех же случаях, когда закваску приходится делать заново, ее можно делать одним из следующих способов.

**Первый способ.** На 100 кг муки в дежу всыпают 6 кг ржаной муки и вливают туда же 6 л воды с температурой 30—35°С (предварительно в воде должны быть разведены 100 г прессованных дрожжей); полученную массу хорошо перемешивают и оставляют на сутки для брожения. После этого закваска готова к употреблению.

**Второй способ.** В 3,5 л воды с температурой 30—32°С распускают 300 г дрожжей, после чего туда же прибавляют 4 кг муки, полученную массу замешивают и дают ей бродить 7—8 час.; после этого прибавляют вновь 3 л воды и 4 кг муки, снова замешивают и дают бродить ещё 6 час. (температура теста при брожении должна быть 38°С).

Этот способ качественно лучше первого.

Вода для хлебопечения должна быть чистой (питьевой). При появлении в районе расположения хлебопекари эпидемических заболеваний (брюшной тиф, дизентерия и др.), которые могут передаваться через воду, необходимо обращаться к врачу части за соответствующими указаниями.

Соль должна быть безусловно чистой, без посторонних примесей, белого цвета, без запаха и иметь нормальный вкус. Соль при хлебопечении способствует равномерному брожению теста и его вязкости. Соль идёт в количестве от 6 до 9 г на 1 кг муки пшеничной и 15 г на 1 кг муки ржаной. Употребляется в виде солевого раствора.

**Приготовление теста на опаре.** Тесто для кислого ржаного и пшеничного хлеба и смешанного ржано-пшеничного приготавливается несколькими способами. В войсковых частях чаще применяют опарный способ.

Тесто на опаре приготавливается следующим образом:

1. Ставят опару, которая должна определённое время бродить.
2. Тесто замешивают и оставляют стоять, пока оно не поднимется (подойдёт).
3. Тесто формируют в каравай.

Тесто на опаре может готовиться без залива (без добавления воды при замешивании) и с заливом воды, по следующим примерным рецептурам (на 100 кг муки):

Материалы	Приготовление опары		Приготовление теста	
	без залива	с зали- вом	без залива	с зали- вом
Закваска, кг . . . . .	10—15	10—15	На приготовленной опаре	
Вода, л . . . . .	67—71	45	—	22—26
Мука, кг . . . . .	50	40—45	50	55—60
Соль, кг . . . . .	—	—	1,5	1,5

Постановка опары и брожение. В дежи наливают воду, нагретую до 30—35° С. Смешивание горячей и холодной воды до указанной температуры производят в железных ушатах, вёдрах. Температуру воды определяют термометром. Закваску тщательно размешивают в воде, затем в дежу всыпают необходимое количество обязательно просеянной муки. После засыпки муки опара хорошо промешивается и должна представлять собой жидковатое однородное тесто без комочков муки и иметь температуру 29—30° С.

Сверху опару посыпают тонким слоем муки, дежу прикрывают деревянной крышкой или полотняным покрывалом и оставляют в покое для брожения.

К концу брожения поверхность опары покрывается бороздами с неровными рваными краями и слегка пузырится от поднимающихся со дна дежи пузырьков. Брожение опары считается оконченным, как только она достигнет своего предела и опара начнет опадать. Этот момент считается самым благоприятным для замешивания теста, так как замедление может вызвать перекисание теста, а при более раннем замесе хлеб может получиться пресный.

Замешивание и подход теста. Когда брожение в опаре закончено, тесто замешивают. В подогретой до 30—35° С воде разводят необходимое количество соли. Во избежание попадания посторонних примесей из соли в хлеб солевой раствор процеживают через марлю или редкое полотно и заливают им опару (добавляют воды, если опара приготовлялась «с заливом»), а затем добавляют муку, промешивая в течение 6—8 мин.

После замеса тесто разглаживают от краёв к середине, посыпают сверху тонким слоем муки, протыкают тесто рукой в двух-трёх местах и закрывают его крышками или покрывалом.

Тесто должно стоять ещё около 1 часа; за это время оно снова поднимается, причём сделанные в нём рукой углубления постепенно затягиваются; тесто считается подошедшим, когда углубления затянутся.

Формование караваев и расстановка. После того как тесто подойдёт, приступают к формованию его в караваи. Для получения 1 кг хлеба (при весе каравай в 2—4 кг) следует брать кусок теста весом около 1,15 кг.

Если выпечка хлеба производится в жестяных формах, то перед укладкой в них караваев форма внутри смазывается смесью растительного масла с тёплой водой. Формы следует смазывать чистыми тряпками.

Сформованное в каравай тесто расстаивается (подходит) в течение 30—45 мин., после чего его сажают в печь.

Приготовление теста для заварного ржаного хлеба распадается на следующие операции: приготовление заварки, постановка опары, замешивание.

Заварка готовится следующим образом. Одна треть муки, предназначенной на выпечку хлеба, заваривается кипятком из расчёта 72 л воды на 100 кг муки. Небольшое количество этой воды оставляют для размешивания закваски и растворения соли, добавляемой при замешивании. Кипяток приливают не сразу, а постепенно, обычно в два приёма; сначала подмешивают около половины воды, после чего тесто тщательно перемешивают до тех пор, пока в нём не останется никаких комков, а затем доливают остальную часть кипятка и опять тщательно размешивают заварку. После этого дежу закрывают крышкой и брезентом и оставляют стоять около 4 час. За это время мука бродит (солодеет).

По истечении 4 час. заварка охлаждается; дежу открывают и заварку перемешивают каждые полчаса лопатами, до тех пор, пока температура её не понизится до 30—35° С. Для того чтобы мука лучше бродила, в заварку желательно добавлять красного ржаного солода в количестве около 5% от общего количества муки. Мука до прибавления кипятка должна быть тщательно смешана с солодом. При добавлении солода в заварку кладётся не



одна треть муки, а только одна пятая часть муки от общего количества муки для данной порции.

После того как заварка остынет, ставят опару. Для этого в охлаждённую заварку вливают распушённую в воде закваску: на всю порцию муки требуется 10—15% закваски. Заварку и закваску тщательно перемешивают, после чего туда же добавляют вторую треть муки; всё хорошо перемешивают, дежу покрывают крышкой и покрывалом и опару оставляют для брожения на 4—5 час.

Когда брожение закончится, приступают к замешиванию теста. В опару добавляют разведённую в воде соль в количестве 1,5% от веса муки и последнюю треть муки. Тесто месят, после чего оно бродит в течение 1—1½ час.

Формование караваев производится так же, как и формование из ржаного кислого теста.

Тесто для белого пшеничного хлеба готовится (опарный способ) так же, как и ржаное кислое тесто с заливом, но только при приготовлении опары берётся не закваска, а прессованные дрожжи в количестве 0,5—0,75 кг на 100 кг муки.

В опару кладётся: всё количество по расчёту дрожжей, около 60% воды и 40% муки, предназначенных для выпечки.

Сначала в дежу наливают воду, нагретую до 30—35° С, а потом прибавляют дрожжи, разведённые в небольшом количестве той же воды, и просеянная мука. Всё тщательно перемешивают. Опара бродит около 3—4½ час.

Когда опара готова, к ней приливают растворённую в воде соль в количестве 0,6—0,75% от веса муки и остальное количество воды, нагретой до 30—35° С.

Опару перемешивают до тех пор, пока она не смешается с вновь прилитой водой, после чего подсыпают остальные 60% муки и продолжают замешивание до получения хорошо промешанного теста нормальной эластичности.

После замешивания тесто оставляют для брожения на 1—2 часа. Во время брожения тесто один-два раза вручную перемешивают (обминают) в течение 5 мин.

Обминают тесто после того, как оно достигнет полного подъёма, для того чтобы освободить его от накопившейся углекислоты, которая задерживает брожение. После последней обминки тесто должно подняться до нормального подъёма, после чего приступают к формованию ка-

раваев; при формировании тесто обязательно сбваливается в муке.

**Выпечка хлеба.** Температура в печи при посадке хлеба должна быть 250—280° С; выпекается хлеб при 225—250° С.

Более высокая температура вызывает быстрое образование корки и её обугливание, хлеб получается подгорелый, очень тяжелый, с большой влажностью, вследствие плохого выделения из хлеба паров воды и углекислоты. При хранении такой хлеб быстро плесневеет.

Низкая температура вызывает слишком медленное образование корки, а следовательно, и продолжительное испарение воды. Иногда вследствие низкой температуры брожение своевременно не прекращается и продолжается в печи до тех пор, пока температура теста не достигнет 55—60° С; в этом случае тесто перекипает, хлеб получается бледным, сухим, с низким, плотным мякишем, слабой пористостью и часто с закатом у нижней корки.

После того как толка печей заканчивается, из печей удаляют кочергой остатки углей и золы, подметают начисто под и приступают немедленно к посадке караваев. Перед посадкой поверхность караваев смачивают водой.

После посадки караваев в печь сразу закрывают печные дверцы и отдушины. По истечении 20—25 мин. отдушины открывают для выпуска пара, и в дальнейшем хлеб печётся в сухом воздухе. Своевременное открывание отдушины в печи, после посадки хлеба, для выпуска пара имеет большое значение при хлебопечении, так как преждевременное удаление пара приводит к быстрому высыханию верхней корки хлеба, её растрескиванию и обугливанию, а позднее удаление пара ведёт к образованию слишком толстой, резинообразной корки.

Точное время выпечки хлеба зависит от многих причин: величины караваев, сорта хлеба, температуры печи, количества воды, содержащейся в тесте, и т. д.

Для выпечки ржаного хлеба требуется больше времени, чем для пшеничного. Нормально выпечка ржаного хлеба длится: для караваев весом 3—4 кг — 2—2½ часа, для караваев в 2—3 кг — 1½—2 часа; выпечка пшеничного хлеба длится: для караваев в 2—3 кг — 45—75 мин., для булочек весом 200—400 г — 20—30 мин.

Готовность хлеба определяют, прокалывая хлеб большой иглой или прямым шилом. Если хлеб пропёкся, на

игле не будет никаких следов, в противном случае к ней прилипают кусочки теста.

Можно готовность хлеба определить, постучав рукой по нижней корке карава; громкий, высокий звук показывает, что хлеб готов, низкий звук — что хлеб сырой.

Каравай хлеба без форм вынимают из печи лопатами, а в формах — особыми крючками. Формы опрокидываются вверх дном и хлеб вываливается. Верхнюю корку хлеба немедленно смачивают водой при помощи кисти. Караваи укладывают на стеллажи ребром, в косом направлении з один ряд с просветами. Ни в коем случае нельзя класть горячие неостывшие караваи один на другой, так как под тяжестью верхняя корка у нижних караваев отстанет и мякиш примет вид закала. После того как хлеб остынет, его можно укладывать на стеллажи на ребро один на другой, не более чем в три ряда.

Припёком хлеба называется разница между весом хлеба и весом потраченной на его выпечку муки. Большое влияние на припёк оказывает влажность муки: более влажная мука даёт меньший припёк и наоборот. Припёк также зависит от качества обработки теста, температуры и времени выпечки хлеба.

В войсковых и гарнизонных хлебпекарнях установлены следующие нормы припёка формового хлеба при влажности муки в 15%:

Виды хлеба	Норма припека хлеба в %	
	при весе хлеба 2—3 кг	при весе хлеба 1,5 кг
Ржаной из муки 55% . . . . .	55	—
Пшеничный из муки 96% . . . . .	49	—
Из смеси муки 95% ржаной и 96% пшеничной . . . . .	52	—
Пшеничный из муки 85% . . . . .	—	37
„ „ „ 72% . . . . .	—	34
„ „ „ 30% . . . . .	—	30

При повышении или понижении влажности муки на 1% припёк уменьшается или увеличивается: на 1,5% для ржаного хлеба, на 1,4% — для пшеничного из муки 96% помола и смешанного пшенично-ржаного и на 1,2% для пшеничного хлеба из муки 85% и 72%.

Хлеб, выпускаемый на довольствие, должен отвечать следующим требованиям.

Хлеб ржаной простой и заварной. Поверхность хлеба должна быть ровной, гладкой, без крупных трещин, надрывов и пригорелых мест, форма правильная, нерасплывчатая, немятая.

Верхняя корка должна иметь равномерный коричнево-бурый цвет с некоторым блеском; корка не должна отставать от мякиша. Толщина верхней корки должна быть для подового и формового хлеба не более 4 мм, нижняя же корка должна быть толщиной для подового хлеба не более 5 мм и для формового не более 3 мм.

Мякиш должен представлять собой хорошо пропечённую равномерно пористую массу без пустот, без каких-либо комочков или следов непромеса, настолько эластичную, чтобы углубления, образующиеся от лёгкого вдавливания пальцем, постепенно выравнивались сами. При разжевывании не должно ощущаться никакого хруста на зубах. Хлеб должен быть невлажный и нелипкий, на вид и наощупь некомковатый и нечёрствый. Влажность мякиша не должна превышать 49%, пористость — быть равномерной и не менее 42%, кислотность не более 12° в обыкновенном хлебе и не более 11° в заварном.

В хлебе не допускается присутствие солей тяжёлых металлов и посторонних примесей.

Хлеб пшеничный из муки 96% помола должен удовлетворять требованиям, предъявляемым к простому ржаному хлебу, но иметь влажность не более 47%, пористость не менее 55% и кислотность не более 6°.

В хлебе пшеничном:

	из муки 86%	из муки 76%
влажность мякиша не более . . . . .	45% <sub>1</sub>	44% <sub>1</sub>
пористость в формовом хлебе не менее . . . . .	68% <sub>1</sub>	68% <sub>1</sub>
пористость в подовом хлебе . . . . .	63% <sub>1</sub>	65% <sub>1</sub>
кислотность не более . . . . .	2,5—4°	3°

При приготовлении теста на жидких дрожжах допускается увеличение кислотности на 1°.

При неправильном, небрежном хранении хлеб может заражаться различного рода плесневыми грибами, проникающими из воздуха в хлеб через поры и трещины в корке.

Условиями, способствующими заражению, являются: сырость, темнота помещений, высокая влажность и температура помещений, плохая вентиляция помещения. Поэтому меры предупреждения порчи хлеба должны быть направлены к содержанию в чистоте помещения, где производятся работы и хранится хлеб, и на хорошую вентиляцию.

Надо иметь в виду, что хлеб, пораженный плесенью, может вызвать расстройство пищеварения, поэтому такой хлеб подлежит браковке. При появлении плесени необходимо помещение, где хлеб находился, продезинфицировать, побелить, уменьшить припёк в хлебе; хранить хлеб следует в сухих, хорошо вентилируемых помещениях.

При хранении хлеб часто поражается так называемой картофельной, или «тягучей», болезнью<sup>1</sup>. Начальная стадия болезни хлеба узнаётся по характерному запаху, напоминающему запах фруктов или валериановых капель. В дальнейшем развитии болезни запах усиливается, делается более резким и неприятным, мякиш темнеет, становится мокрым и липким. При разламывании хлеб даёт тянущиеся, паутиннообразные нити.

Такой хлеб для питания совершенно не пригоден.

При первых признаках заболевания хлеб надлежит изъять из обращения, изрезать на сухари и высушить. При сильном заражении состояние хлеба активируется и хлеб немедленно уничтожается. Полки, прилавки и прочие места хранения хлеба должны дезинфицироваться 3% раствором серной, соляной или уксусной кислоты. Помещение, где хранилась мука, заражённая картофельной болезнью, тщательно дезинфицируется такими же растворами кислот, а мешки от муки после вытруски дезинфицируются паром при повышенном давлении.

Для нужд хлебопечения войсковые части расходуют соль из расчёта 15 г на 1 кг муки и растительное масло для смазки форм (преимущественно отстой растительного масла) из расчёта 1 кг масла на 500 кг хлеба.

Наблюдение и ответственность за качество выпекаемого хлеба в войсковой хлебопекарне возлагаются на начальников продовольственной и санитарной службы войсковой части (в подразделениях — на командира подразделения или старшину).

<sup>1</sup> Развивается это заболевание преимущественно летом, при температуре 20—40° С, особенно в муке крупного помола.

Хлебопечение в самой части производится в случаях, когда по местным условиям получение печёного хлеба из местных, государственных, кооперативных хлебовыпекающих организаций невозможно.

При возможности получения на месте печёного хлеба войсковая часть получает его:

— по договорам и письменным соглашениям из местных, гарнизонных, государственных, кооперативных хлебовыпекающих организаций, хлебозаводов и т. п. за счёт передаваемых этим организациям войсковых фондов муки (путём передачи нарядов на получение муки или путём доставки муки на хлебозавод, в пекарни и т. д.);

— при небольшой потребности в хлебе и если это окажется целесообразным, путём приобретения хлеба войсковыми подразделениями в местных хлебопекарнях (с разрешения ОУВС).

---

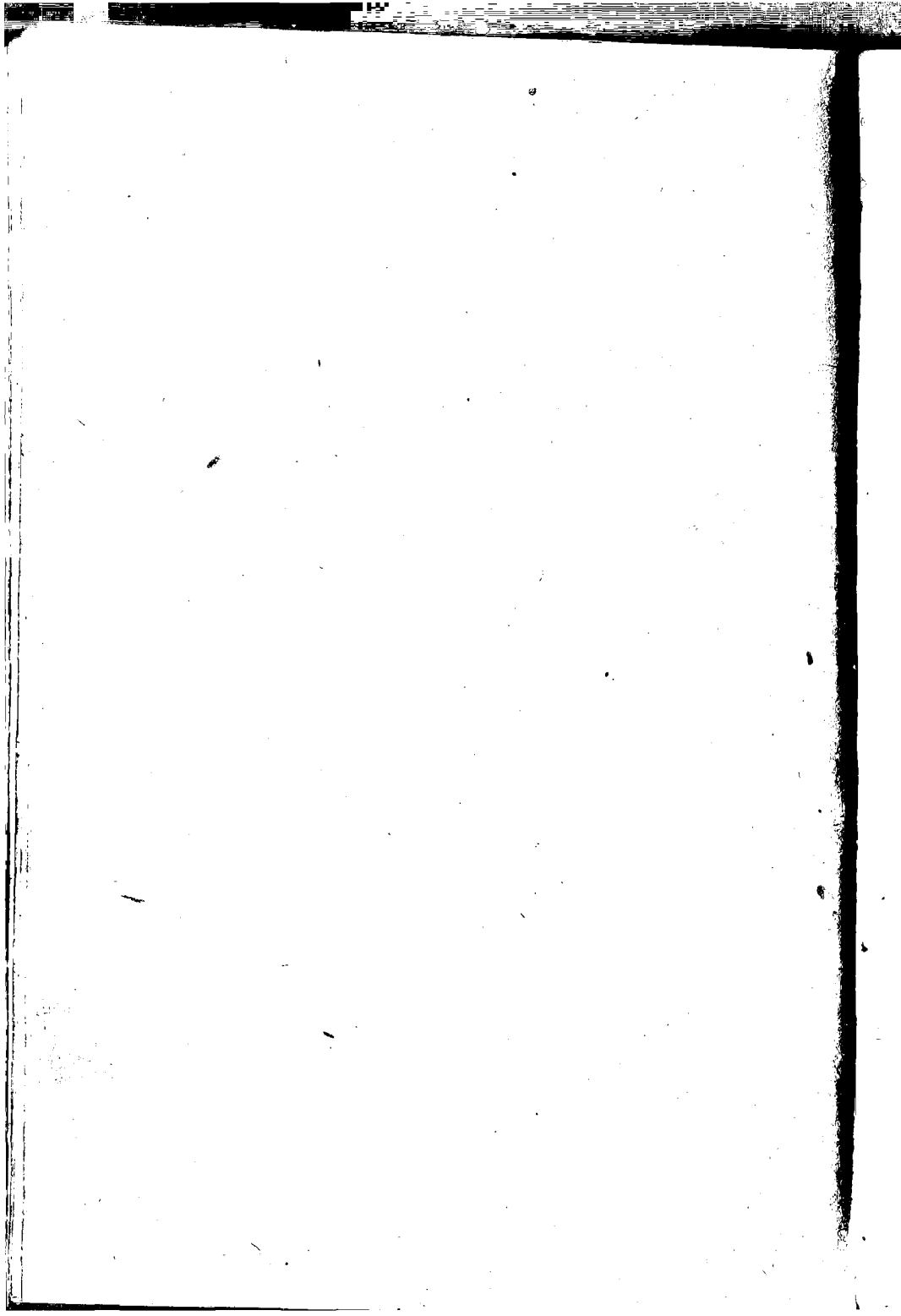
---

---

## *ПРИЛОЖЕНИЯ*

---

---





ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	% отхо-дов	Количество услов-ных веществ на 100 г продукта в граммах			Нетто кало-рий в 100 г
		белки	жиры	угле-воды	
<b>Хлебные продукты, печенье и макароны</b>					
Хлеб ржаной из обойной муки (про-стого помола) . . . . .	—	5,5	0,6	39,3	190
Хлеб пшеничный 1-го сорта . . . . .	—	5,8	0,5	56,1	259
Хлеб пшеничный 2-го сорта . . . . .	—	6,9	0,4	45,2	217
Сухари пшеничные . . . . .	—	8,1	1,2	58,1	282
„ ржаные . . . . .	—	6,7	1,1	63,7	299
Макароны, лапша и вермишель . . . . .	—	9,3	0,5	73,3	344
Печенье разное . . . . .	—	7,4	10,3	65,1	393
Галеты-крекер . . . . .	—	11,1	10,3	61,4	390
Галеты „Турист“ . . . . .	—	10,8	0,9	65,0	320
„ „Военный поход“ . . . . .	—	10,6	0,6	71,0	340
„ „Арктика“ . . . . .	—	11,1	10,3	61,4	390
<b>Мука</b>					
Мука ржаная . . . . .	—	8,7	1,5	66,5	319
„ пшеничная 96% помола . . . . .	—	8,7	1,2	68,6	329
„ „ 85% „ . . . . .	—	7,0	0,8	71,0	327
„ „ 75% „ . . . . .	—	10,1	0,7	71,6	341
„ картофельная . . . . .	—	0,7	—	72,8	301
„ рисовая . . . . .	—	5,9	0,6	75,0	338
„ кукурузная . . . . .	—	8,2	3,2	67,9	342
„ овсяная . . . . .	—	10,8	6,6	55,6	334
„ бобовая . . . . .	—	16,3	1,8	53,0	302
„ гороховая . . . . .	—	17,1	1,0	50,3	286
„ ячневая . . . . .	—	6,9	1,6	65,3	311
„ соевая . . . . .	—	33,7	19,1	27,0	426,5

Наименование продуктов	% отхо-дов	Количество усво-емых веществ на 100 г продукта в граммах			Нетто кало-рий в 100 г
		белки	жиры	угле-воды	
Крупа					
Крупа гречневая . . . . .	—	8,0	1,6	64,4	312
„ пшено . . . . .	—	7,4	1,9	62,4	303
„ овсяная . . . . .	—	9,1	4,9	61,1	334
„ ячневая и перловая . . . . .	—	6,7	0,8	67,4	311
„ манная . . . . .	—	8,0	0,8	73,6	342
Рис . . . . .	—	6,5	1,2	71,7	332
Горох . . . . .	—	19,3	3,2	50,3	315
Фасоль . . . . .	—	16,6	1,7	50	289
Чечевица . . . . .	—	16,3	1,5	45,2	266
Бобы . . . . .	—	18,2	1,6	50,2	296
Крупа кукурузная . . . . .	—	7,1	0,9	74,1	341
Мясо и мясoproductы					
Говядина жирная . . . . .	18	14,3	16,7	—	214
„ средняя . . . . .	18	16,0	4,3	0,5	108
„ тощая . . . . .	18	16,0	1,6	—	80
Баранина жирная . . . . .	18	12,8	24,2	—	278
„ тощая . . . . .	18	13,9	4,8	—	102
Свинина жирная . . . . .	15	11,7	30,2	—	329
„ тощая . . . . .	15	16,2	5,4	—	117
Телятина жирная . . . . .	18	14,7	5,8	0,1	114
„ тощая . . . . .	18	15,5	0,6	—	70
Печень . . . . .	15	15,7	3,8	2,4	109
Мозги . . . . .	—	8,6	8,8	—	117
Почки . . . . .	15	14,0	3,9	—	93
Сердце . . . . .	15	14,0	8,5	—	137
Легкое . . . . .	15	12,3	2,0	0,7	72
Язык . . . . .	15	13,4	14,4	—	189
Мясо-солонина . . . . .	18	15	3,5	—	94
Дичь потрошённая . . . . .	15	18,3	2,5	2,0	107
Птица потрошённая (куры) . . . . .	15	16	4,1	0,9	108
Бекон американский . . . . .	15	9,3	57,4	—	534
Консервы:					
Мясо тушёное . . . . .	—	18,0	12,0	1,0	190
„ жареное . . . . .	—	28,0	15,0	—	250
„ варёное . . . . .	—	21,0	16,0	—	230
„ соленое . . . . .	—	28,0	15,0	—	250
Мясо-бобовые . . . . .	—	10,6	3,3	13,5	128
Сало-бобовые . . . . .	—	5,0	3,5	17,2	122
Мясо-копчёности . . . . .	18	21,1	12,0	—	198
Колбаса твёрдокопчённая . . . . .	—	23,7	38,0	—	451
„ полукопчённая . . . . .	—	26,8	19,7	0,7	296
„ варёная . . . . .	—	13,4	14,2	4,0	204

Наименование продуктов	% отходо- дов	Количество усво- емых веществ на 100 г продукта в граммах			Нетто кало- рий в 100 г
		белки	жиры	угле- воды	
Сосиски . . . . .	—	12,2	13,0	—	171
Ветчина . . . . .	—	17,5	15,1	—	214
Мясной порошок . . . . .	—	72,8	11,1	—	402
<b>Рыба и рыбные продукты</b>					
Осетр свежий . . . . .	14	14,4	10,7	—	158
Белуга свежая . . . . .	28	14,4	6,8	—	122
„ солёная . . . . .	35	10,9	5,6	—	97
Кета солёная . . . . .	35	10,3	4,4	—	84
Сельдь копчёная . . . . .	35	12,6	5,5	—	103
„ свежая . . . . .	45	16,6	8,7	—	150
„ солёная . . . . .	35	10,8	9,1	—	129
Карп или сазан нежирный . . . . .	48	15,3	4,4	—	103
Вобла свежая . . . . .	45	9,2	3,1	—	67
„ сухокопчёная . . . . .	30	26,8	4,0	—	148
„ сушёная . . . . .	30	26	9,6	—	197
Рыба частиковая сухокопчёная . . . . .	30	37,7	1,3	—	166
Судак свежий . . . . .	45	16,2	0,5	—	71
„ солёный . . . . .	35	15,7	0,5	—	69
Щука свежая . . . . .	45	17,1	0,5	—	75
Окунь свежий . . . . .	45	9,2	0,3	—	40
Сом свежий . . . . .	50	15,3	4,8	—	108
Треска свежая . . . . .	45	9,2	0,1	—	39
„ солёная . . . . .	35	11,9	0,2	—	51
Навага свежая . . . . .	45	8,8	0,3	—	39
Хамса солёная . . . . .	35	8,5	9,6	—	124
Рыбное филе (из судака) . . . . .	—	29,5	0,9	—	129
Рыбные концентраты (сухари, кру- па, хлопья) . . . . .	—	67,5	1,7	—	292
Рыбная пищевая мука . . . . .	—	68,6	1,3	—	293
Консервы рыбные частиковых по- род в томате (судак, сазан, лещ и др.) . . . . .	—	10,4	6,8	1,6	112
Консервы осетровые в томате . . . . .	—	15,4	12,4	2,0	186
Консервы в масле (шпроты и др.) . . . . .	—	21,6	17,0	—	247
Консервы рыбные (из дальневос- точных рыб) в собственном соку . . . . .	—	18,0	5,0	—	118
<b>Жиры животные и растительные</b>					
Масло сливочное . . . . .	—	1,0	84	0,6	787
„ коровье топленое . . . . .	—	—	95,2	—	885
Сало свиное шпиг . . . . .	—	10,5	64,9	—	647
„ „ топлёное (жир, смалец) . . . . .	—	0,4	94	—	875
„ говяжье топленое . . . . .	—	0,4	88,3	—	823

Наименование продуктов	% отхо-дов	Количество усво-емых веществ на 100 г продукта в граммах			Нетто кало-рий в 100 г
		белки	жиры	угле-воды	
Жиры кухонные (комбигир, ком-паунд-жир, маргагуселин, компаунд-ойль) . . . . .	—	—	93,2	—	867
Жиры кухонные растительные (гидрожир, сало растительное) . . . .	—	—	90	—	837
Масло растительное . . . . .	—	—	94,0	—	874
<b>Молоко, молочные продукты и яйца</b>					
Молско коровье цельное . . . . .	—	3,1	3,5	4,9	66
„ коровье сухое . . . . .	—	21,2	22	42,4	465
„ сгущённое с сахаром, ко-фе и какао со сгущённым моло-ком и сахаром . . . . .	—	9,6	9,6	51	338
Сливки . . . . .	—	2,8	21,5	4,3	229
Творог тощий . . . . .	—	14,1	0,6	1,2	68
Сметана . . . . .	—	4,2	24,9	1,7	256
Яйца . . . . .	—	10,7	10,1	0,5	140
Яичный порошок . . . . .	—	39,9	38,7	2,3	533
„ меланж . . . . .	—	10,7	10,1	0,5	140
Сыр голландский . . . . .	—	25	30	2,4	391
Сыр-брынза . . . . .	—	15,7	28,4	1,9	335
Простокваша . . . . .	—	3,0	2,7	3,0	50
Сыр швейцарский . . . . .	—	25,1	30,1	4,5	402
<b>Овощи и фрукты свежие и переработанные</b>					
Картофель свежий . . . . .	25	1	0,1	13,9	63
„ сушёный . . . . .	—	5,3	0,7	67	304
Капуста свежая . . . . .	15	0,9	0,1	3,5	20
„ квашеная . . . . .	15	0,7	0,3	2,4	15
„ сушёная . . . . .	—	10,2	1,2	42,5	227
Свёкла свежая . . . . .	15	1,3	0,1	8,1	39
„ сушёная . . . . .	—	11,2	0,7	61,6	304
Морковь свежая . . . . .	15	0,6	0,2	6,3	30
„ сушёная . . . . .	—	6,1	1,3	50,4	243
Лук репчатый свежий . . . . .	15	0,9	0,1	7,5	36
„ „ сушёный . . . . .	—	10,4	2,4	53,0	282
Томаты свежие . . . . .	15	0,5	0,1	2,8	15
Томат-паста 30% . . . . .	—	5,2	—	17,4	93
Томат-пюре 12% . . . . .	—	2,1	—	7,0	37
„ 15% . . . . .	—	2,6	—	8,7	46
„ 20% . . . . .	—	3,5	—	11,7	62
Коренья сушёные . . . . .	—	0,7	1,7	51	228
Зелень сушёная . . . . .	—	—	1,7	50	221
Огурцы свежие . . . . .	40	0,4	0,1	1,1	7

Наименование продуктов	% отхо-дов	Количество усвои-мых веществ на 100 г продукта в граммах			Число кало-рий в 100 г
		белки	жиры	угле-воды	
Огурцы солёные . . . . .	20	0,2	0,1	0,7	5
Ягоды свежие (клюква) . . . . .	10	0,2	—	6,2	27
Фруктовый сок (клубника и чёрная смородина) . . . . .	—	0,6	—	6,1	28
Фрукты сушёные (компот) . . . . .	—	1,8	—	47,2	201
„ консервированные . . . . .	—	0,5	—	43	178
Чеснок . . . . .	15	3,7	—	18,3	91
Щавель . . . . .	15	1,3	0,4	2,4	22
Тыква . . . . .	15	0,6	0,1	4,4	22
<b>Консервы овощные</b>					
Перец фаршированный . . . . .	—	1,4	5,0	8,1	85
Баклажаны фаршированные . . . . .	—	1,2	5,1	7,7	84
„ сотэ . . . . .	—	1,2	13,5	5,6	153
Кабачки сотэ . . . . .	—	1,2	7,4	5,2	95
Баклажанная икра . . . . .	—	1,4	11,3	4,7	130
Кабачковая икра . . . . .	—	1,5	6,3	8,4	99
Грибы белые сухие . . . . .	—	19,8	2,1	28	215
„ свежие . . . . .	30	3,0	0,2	3,2	28
<b>Разные пищевые продукты</b>					
Сахарный песок . . . . .	—	—	—	94,5	388
Сахар-рафинад . . . . .	—	—	—	94,8	389
Патока картофельная . . . . .	—	—	—	16,4	313
Варенье . . . . .	—	—	—	66,7	274
Мармелад . . . . .	—	0,4	—	55,3	229
Повидло . . . . .	—	—	—	59,4	244
Джем непастеризованный . . . . .	—	—	—	68,0	279
Мёд пчелиный . . . . .	—	1,0	—	75,9	315
Шоколад . . . . .	—	3,2	28,9	48,6	481
Какао в порошке (22% жира) . . . . .	—	16,4	18,7	35,1	385
<b>Пищевые концентраты</b>					
Суп-пюре гороховый . . . . .	—	12,07	13,6	40,26	337,3
„ перловый с грибами . . . . .	—	5,55	13,9	48,9	353,3
„ бобовый с овощами . . . . .	—	8,13	14,3	44,7	350,2
Борщ украинский . . . . .	—	1,80	14,3	42,7	315,9
Каша гречневая . . . . .	—	6,33	14,5	52,2	375,9
Ланшевник молочный . . . . .	—	10,48	13,3	58,9	408,0
Каша пшённая . . . . .	—	6,18	14,8	51,6	374,3
Кисель вишнёвый . . . . .	—	0,20	—	81,5	335,5
„ клюквенный . . . . .	—	0,20	—	81,2	334,1
„ апельсиновый . . . . .	—	0,19	—	80,4	330,9
„ яблочный . . . . .	—	0,21	—	82,7	340,5

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

Заменяемый продукт		Заменитель	
Наименование	Количество	Наименование	Количество

### I. Хлебные продукты, мука и крупа

Хлеб ржаной и пшеничный из муки простого помола . . . . .	100 г	Сухари ржаные или пшеничные простые . . . . .	60 г
		Мука ржаная обойная — в Действующей армии . . . . .	65,4 „
		То же, в военных округах . . . . .	64,5 „
		Мука пшеничная обойная — в Действующей армии . . . . .	68 „
		То же, в военных округах . . . . .	67,1 „
		Мука смешанная, ржано-пшеничная, обойная — в Действующей армии . . . . .	66,7 „
		То же, в военных округах . . . . .	65,8 „
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта . . . . .	100 г	Мука пшеничная 1-го сорта . . . . .	74,6 „
То же, 2-го сорта . . . . .	100 г	То же, 2-го сорта . . . . .	73 „
Крупа гречневая, пшено, перловая . . . . .	100 г	Крупы: ячневая, озьная, горох, фасоль, бобы, чечевица . . . . .	100 „
		Макароны, вермишель, лапша . . . . .	100 „
		Картофель свежий . . . . .	500 „
Рис . . . . .	100 г	Крупы: гречневая, пшено, перловая, макароны, вермишель, лапша . . . . .	100 „
Крупа манная . . . . .	100 г	Рис, макароны, вермишель, лапша . . . . .	100 „
Макароны, вермишель . . . . .	100 г	Крупы: гречневая, пшено, перловая, горох, фасоль, бобы, чечевица, соя . . . . .	100 „

### II. Мясные и рыбные продукты

Мясо говяжье . . . . .	100 г	Консервы <sup>1</sup> : мясо тушёное, мясо варёное, мясо жареное, мясо солёное . . . . .	60 „
		Консервы <sup>1</sup> мясо-гороховые, садовобовые . . . . .	100 „

<sup>1</sup> Вес консервов везде указан нетто.

Заменяемый продукт		Заменитель	
Наименование	Количество	Наименование	Количество
		Мясо-солонина, баранина, сви- нина, телятина, колбаса варё- ная и сосиски . . . . .	100 г
		Бекон американский . . . . .	70 "
		Бекон английский . . . . .	90 "
		Сбой . . . . .	250 "
		Копчёности . . . . .	60 "
		Твёрдокопчёная колбаса . . . . .	50 "
		Полукопчёная колбаса влажно- стью в 40% . . . . .	70 "
		Сало-шпиг . . . . .	30 "
		Сало-лярд . . . . .	25 "
		Сбой 1-й категории: печень, мозги, почки, сердце . . . . .	100 "
		Рыба свежая: треска, щука и мел- кий частик . . . . .	150 "
		Рыба свежая: красная, судак, лещ, сазан и морской окунь . . . . .	130 "
		Рыба солёная: сельдь, красная рыба, лещ, сазан и судак . . . . .	120 "
		Рыба солёная: треска, щука, мел- кий частик, тюлька, хамса . . . . .	130 "
		Рыба копчёная вяленая . . . . .	70 "
		Рыбные консервы <sup>1</sup> . . . . .	80 "
		Яйца . . . . .	1,5 шт.
		Яичный порошок . . . . .	17 г
		Творог . . . . .	300 "
Рыба свежая . . . . .	450 г	Консервы <sup>1</sup> рыбные в томате (су- дак, сазан, лещ, кета и др.), в собственном соку (кета, гор- буша, осётр, крабы) . . . . .	400 "
Рыба свежая . . . . .	100 г	Рыба солёная непоротая (ко- лодка) . . . . .	115 "
		Рыба солёная, сельдь . . . . .	100 "
		Рыбное филе . . . . .	70 "
		Смальц . . . . .	15 "
		Яйца . . . . .	1 шт.
		Творог . . . . .	200 г
Рыба свежая и моро- женная всех видов (включая обезглав- ленную потрошё- ную треску) . . . . .	100 г	Рыба копчёная и вяленая . . . . .	75 "
		Пищевая рыбная мука: рыбные сухари, крупа, хлопья . . . . .	20 "
		Консервы <sup>1</sup> в масле (треска жа- ренная и копчёная, сардины и шпроты) . . . . .	77 "

<sup>1</sup> Вес консервов везде указан нетто.

Заменяемый продукт		Заменитель	
Наименование	Количество	Наименование	Количество
Рыбные консервы (для офицерского состава) . . . . .	100 г	Овощные и закусочные консервы: перец фаршированный, баклажаны фаршированные, томаты фаршированные, баклажаны сотэ, кабачки сотэ, баклажанная икра, кабачковая икра . . . . .	100 г
		Консервы фруктовые: груша, черешня, персики, абрикосы . .	100 "
Птица, дичь потрошёная . . . . .	100 г	Телятина, свинина и мясо говяжье . . . . .	100 "
		Птица и дичь непотрошёная . .	120 "
		Консервы <sup>1</sup> : филе куриное, рагу куриное и языковое . . . . .	100 "

### III. Жиры

Масло сливочное . .	100 г	Сливки . . . . .	400 "
		Сметана . . . . .	300 "
		Сало свиное—шпиг . . . . .	100 "
Сало топлёное и масло коровье . .	100 г	Компаунд-жир, комбижир, маргагуселин и компаунд-ойль . .	100 "
		Сало свиное—шпиг и смалец, сало топлёное, ярд, масло коровье сливочное . . . . .	100 "
		Масло растительное . . . . .	150 "
		Компаунд-жир, комбижир, маргагуселин и компаунд-ойль, сало топлёное, масло коровье топлёное . . . . .	67 "
Масло растительное	100 г		

### IV. Молочно-яичные продукты

Молоко свежее цельное . . . . .	2 000 г	Молоко сгущённое с сахаром . .	410 "
		Слизки или творог . . . . .	400 "
		Сметана или сыр . . . . .	300 "
		Сухое молоко . . . . .	250 "
		Яйца . . . . .	10 шт.
Молоко сгущённое с сахаром (1 банка)	410 г	Сухое молоко цельное . . . . .	250 г
		Сгущённое кофе и какао с молоком и сахаром (1 банка) . . .	410 "
		Сыр . . . . .	300 "

<sup>1</sup> Вес консервов везде указан нетто.



Заменяемый продукт		Заменитель	
Наименование	Количество	Наименование	Количество
Сгущённое кофе и какао с молоком (1 банка) . . . . .	410 г	Яйца . . . . .	10 шт.
		Масло сливочное . . . . .	150 г
		Молоко сгущённое с сахаром (1 банка) . . . . .	410 "
Сыр . . . . .	100 г	Масло сливочное . . . . .	30 "
		Сметана . . . . .	80 "
		Творог . . . . .	130 "
		Яйца . . . . .	3 шт.
		Молоко свежее цельное . . . . .	667 г
		Молоко сухое . . . . .	83 "
		Яичный порошок . . . . .	33 "
		Молоко сгущённое с сахаром . . . . .	137 "
Яйцо . . . . .	1 шт.	Яичный меланж . . . . .	37 "
		Яичный порошок . . . . .	11 "
		Птица, дичь (потрошёная) . . . . .	60 "
		Телятина . . . . .	60 "

#### V. Овощи и фрукты

Овощи и картофель свежие . . . . .	100 г	Овощи сушеные и картофель сушеный . . . . .	10 "
		Горох, чечевица, пшено, крупы: гречневая, перловая, овсяная, вермишель, макароны, лапша, мука . . . . .	20 "
		Капуста квашеная . . . . .	100 "
Фрукты свежие . . . . .	400 г	Ягоды свежие . . . . .	400 "
		Фрукты и ягоды сушеные . . . . .	70 "
		Консервы <sup>1</sup> фруктовые . . . . .	170 "
		Варенье . . . . .	100 "
		Повидло . . . . .	200 "

#### VI. Сахар, чай, шоколад, приправы

Сахар . . . . .	100 г	Мёд . . . . .	100 "
		Варенье . . . . .	150 "
		Финики . . . . .	200 "

<sup>1</sup> Вес консервов везде указан нетто.

Заменяемый продукт		Заменитель	
Наименование	Количество	Наименование	Количество
Чай натуральный . . . . .	100 г	Чай суррогатный (фруктовый) . . . . .	200 г
		Кофе суррогатный . . . . .	400 „
Кофе натуральный . . . . .	100 г	Кофе суррогатный . . . . .	200 „
Шоколад . . . . .	100 г	Шоколадный набор . . . . .	100 „
		Печенье 1-го сорта . . . . .	250 „
		Сахар . . . . .	125 „
		Сгущённое молоко с кофе или какао . . . . .	100 „
Горчица сухая . . . . .	10 г	Горчица готовая . . . . .	60 „
		Соя-кабуль . . . . .	60 „
Хрен . . . . .	100 г	Пикули . . . . .	200 „
		Соя-кабуль . . . . .	100 „
Томат-паста . . . . .	100 г	Томат-пюре . . . . .	200 „
		Кетчуп . . . . .	150 „

## VII. Концентраты

Концентрат каша пшённая . . . . .	100 г	Крупа . . . . .	95 „
		Жир . . . . .	10 „
		Соль . . . . .	3 „
Концентрат суп-пюре гороховый . . . . .	100 г	Крупа . . . . .	100 „
		Жир . . . . .	10 „
		Соль . . . . .	8 „

## СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Наименование продуктов	Количество витамина А в 100 г про- дукта в ми- лиграммах	Количество витамина С в 100 г про- дукта в ми- лиграммах
<b>Мясо и мясoproductы</b>		
Мясо . . . . .	0,12—1,25	—
Печень . . . . .	7—12	—
Почки . . . . .	20,8	—
<b>Молоко, молочные продукты и яйца</b>		
Масло сливочное:		
летнее . . . . .	8—12,5	нет
зимнее . . . . .	1—2	нет
Масло коровье топленое:		
летнее . . . . .	21,25	нет
зимнее . . . . .	6,25	нет
Молоко коровье цельное:		
зимнее . . . . .	0,04—0,18	—
летнее . . . . .	0,35—0,45	0,7—2,6
сгущенное . . . . .	1	—
сухое . . . . .	2,5—5	—
Сыр:		
chedder . . . . .	3,5—5	нет
твёрдый . . . . .	1	—
мягкий жирный . . . . .	2	—
Яйца . . . . .	1—6	нет
<b>Овощи и зелень, свежие и переработанные</b>		
Баклажаны:		
фаршированные (консервы) . . . . .	12	4,5
икра (консервы) . . . . .	2,9	9,19
сотэ (консервы) . . . . .	6,2	3,7
Брюква желтая — корень . . . . .	следы	17—48
Горох проросший . . . . .	—	40
Кабачки свежие . . . . .	—	18—80
То же, икра (консервы) . . . . .	—	} практиче- ски нет
То же, сотэ (консервы) . . . . .	—	
Капуста белокочанная:		
свежая . . . . .	—	25—100
квашеная нележалая . . . . .	следы	17—30
квашеная, пролежавшая зиму . . . . .	"	мало
Картофель:		
свежий (клубень) . . . . .	—	40—60
вареный нележалый . . . . .	нет	20—30
вареный лежалый . . . . .	—	5—15

Наименование продуктов	Количество витамина А в 100 г про- дукта в мил- лиграммах	Количество витамина С в 100 г про- дукта в мил- лиграммах
Лук репчатый:		
лук репчатый сушеный . . . . .	—	нет
лук зелёный перо . . . . .	до 6	16—90
лук-репка . . . . .	—	2—10
Морковь:		
свежая нележалая красная . . . . .	6—13	3—14
„ желтая . . . . .	1,5	—
„ белая . . . . .	нет	—
лежалая варёная . . . . .	—	0—2,5
красная, высушенная на воздухе . . . . .	6—25	нет
Огурцы:		
свежие с кожурой . . . . .	0,2—0,3	4—20
свежие без кожуры . . . . .	следы	—
солёные . . . . .	нет	нет
Пастернак . . . . .	—	40—44
Перец:		
горький зелёный . . . . .	5—10	10—20
сушеный зелёный . . . . .	5—10	—
красный сладкий свежий . . . . .	1,6—2,4	90—300
красный горький свежий . . . . .	13,9	100—380
красный сушёный . . . . .	22,5	—
фаршированный (консервы) . . . . .	17	13—40
Петрушка — зелень . . . . .	10	75—850
Редиска разная, листья . . . . .	7—8	не исслед.
То же, корень . . . . .	следы	10—43
Редька . . . . .	—	20—40
Репя:		
жёлтая (корень) . . . . .	0,04	8—44
белая . . . . .	нет	не исслед.
листья сушеные . . . . .	8,25	нет
Салат кочанный . . . . .	1,5—4	25—45
Свекла:		
нележалая (корень) . . . . .	нет	8—20
лежалая . . . . .	нет	1—6
ботва . . . . .	7,5	40—65
Сельдерей:		
корень . . . . .	следы	6—10
зелёные листья . . . . .	3,2—7,5	—
Томаты разные:		
свежие красномясные . . . . .	1,25—2,6	13—75
„ розовомясные . . . . .	0,57—0,85	не исслед.
„ желтомясные . . . . .	0,275	„
„ зелёные . . . . .	—	нет
кетчуп . . . . .	9,7	4—19
паста (в банках) 30% . . . . .	2,9	50—80
пюре (в бутылках) . . . . .	5	3—60
сок . . . . .	0,55	4—38
цельные (консервы) . . . . .	1,1	20—22

Наименование продуктов	Количество витамина А в 100 г про- дукта в мил- лиграммах	Количество витамина С в 100 г про- дукта в мил- лиграммах
Тыква . . . . .	5—7	2,5—5
Укроп . . . . .	6,5	100—180
Хрен лежалый . . . . .	—	100—250
Чеснок:		
нележалый . . . . .	—	0—18
лежалый . . . . .	—	следы
Шпинат:		
свежий . . . . .	3—7	16—100
пюре (консервы) . . . . .	2—1	8—23
Щавель:		
свежий . . . . .	5	20—90
консервированный . . . . .	—	10
<b>Фрукты, ягоды и некоторые растения</b>		
Абрикосы:		
свежие . . . . .	0,5—2,0	7—12
сушённые . . . . .	5—6	—
Апельсины:		
сок . . . . .	0,16—0,5	40—60
кожура . . . . .	—	50
Арбуз . . . . .	1—1,12	5—10
Айва . . . . .	—	10—20
Брусника (ягоды) . . . . .	0,05—0,125	8—14
То же, листья . . . . .	—	20—50
Виноград:		
амурский . . . . .	—	10
разные сорта, в среднем . . . . .	0,025—0,125	около 3
сок . . . . .	нет	—
Вишня . . . . .	0,37—0,55	15
Голубика . . . . .	0,25	25
Гранат . . . . .	—	до 7
Груша . . . . .	следы	4—30
Дыня . . . . .	—	10—40
Ежевика . . . . .	0,5—0,8	22
Земляника садовая свежая . . . . .	—	25—100
Земляника лесная . . . . .	—	17—55
Изюм . . . . .	0,12	—
Инжир (винная ягода) . . . . .	0,12	—
Калина . . . . .	—	78
Кизил . . . . .	—	55
Клюква:		
свежая нележалая . . . . .	—	8—30
лежалая . . . . .	—	следы
сухая . . . . .	—	нет
экстракт . . . . .	—	нет
сироп . . . . .	—	нет
Крапива молодая . . . . .	14	20—200
Крыжовник (ягоды) . . . . .	0,1—0,2	30—50

Наименование продуктов	Количество витамина А в 100 г про- дукта в мил- лиграммах	Количество витамина С в 100 г про- дукта в мил- лиграммах
Лебеда . . . . .	8,1	100—200
Малина (ягоды) . . . . .	—	12—40
Мандарин (сок) . . . . .	—	40—50
Морошка . . . . .	—	25—40
Облепиха . . . . .	—*	121
Персики: желтые . . . . .	0,6—0,7	9—11
желтые сушёные . . . . .	3,8	нет
белые . . . . .	следы	—
Рожь проросшая . . . . .	—	10
Рябина: лесная . . . . .	—	20—170
кустарниковая . . . . .	—	100
Слива свежая . . . . .	0,62—2,1	0—12
Слива сушеная . . . . .	2,5—5	нет
Смородина: красная . . . . .	следы	—
черная свежая . . . . .	0,2—0,3	20—400
концентрат сока . . . . .	—	1 000—1 200
сушеная . . . . .	0,7	13
сироп . . . . .	—	нет
листья . . . . .	—	100—200
Хвоя: кедрового стланца . . . . .	—	200—285
корейского кедра . . . . .	—	более 300
сосны зимой . . . . .	—	200
сосны летом . . . . .	—	100—150
сибирской пихты . . . . .	—	374
лиственницы . . . . .	—	266—277
Хвоя кедрового стланца (водный настой 40 г хвои на 60 см <sup>3</sup> воды) . . . . .	—	40
Хвоя корейского кедра (водный настой 1:3) . . . . .	—	до 80
Хвоя ели: водный настой 1:3 . . . . .	—	33
концентрат . . . . .	—	400—500
Хвоя сосны: водный настой 1:3 . . . . .	—	50
концентрат . . . . .	—	100—200
Черёмуха . . . . .	—	следы
Черника . . . . .	0,75—1,6	6
Шиповник сухой:		
очищенный от семян и волосков . . . . .	4—6	100—4 500
концентрат сухой . . . . .	—	2 600—3 000
концентрат жидкий (экстракт) . . . . .	—	2 000—3 000
Яблоки: антоновка . . . . .	—	33
северные сорта . . . . .	—	20—40
южные сорта . . . . .	—	2,5—17

\* При отстаивании сока облепихи на поверхности образуется маслянистый слой с содержанием от 40 до 90 мг/% провитамина А (каротина).

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## ЕМКОСТЬ ПОСУДЫ ПО НЕКОТОРЫМ ПРОДУКТАМ

Наименование продуктов	Термос-ведро 12 л, емкость в кг	Круглый красно- армейский котелок 3 л, емкость в кг	Стакан граненый 0,3 л, емкость в г	Пожка алюминие- вая столовая, емкость в г
Крупа гречневая . . . . .	9,5	1,7	162	—
Пшено . . . . .	10,3	1,76	176	—
Крупа ячневая . . . . .	7,5	1,5	145	—
Крупа манная . . . . .	9	1,6	160	—
Крупа перловая средняя . . . . .	10,8	1,8	184	—
Рис . . . . .	11,2	1,8	184	—
Сахар-песок . . . . .	11,2	—	185	—
Горох лущённый . . . . .	10,9	1,82	182	—
Горох нелущённый . . . . .	9,5	1,6	160	—
Чечевица . . . . .	9,5	1,6	160	—
Фасоль . . . . .	10	1,7	165	—
Мука пшеничная . . . . .	—	1,0	125	—
Мука картофельная . . . . .	—	1,2	161	—
Молоко цельное . . . . .	—	2,0	200	20
Молоко сухое . . . . .	—	10	105	20
Яичный порошок . . . . .	—	—	90	22
Жиры . . . . .	—	1,95	188	22
Томат-паста . . . . .	—	2,0	200	30
Томат-пюре . . . . .	—	1,8	176	25
Уксус . . . . .	—	2,0	200	20
Соль крупная . . . . .	—	2,2	210	25

Примечание. В случае отсутствия весов этой таблицей можно пользоваться для приблизительного отмеривания продуктов при распределении их на отдельные варки. Посуда должна заполняться продуктами без верха, вровень с краями.

Эти данные нельзя использовать при отпуске продуктов со складов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

СРЕДНИЕ НОРМЫ ОТХОДОВ И ВЫХОДОВ ПРОДУКТОВ  
ПРИ ОБРАБОТКЕ

Наименование продуктов	Вес сырья брутто в г	Отходы в %	Ужарка, уварка в %	Приварок в %	Выход в г	Примечание
<b>Мясо</b>						
Мясо варёное (2-й сорт)	100	26,3	38	—	34	
„ тушёное (2-й сорт)	100	26,3	40	—	43	
Куски 1,5—2 кг . . . . .	100	26,3	40	—	43	
Мясо тушёное (3-й сорт), мелкими кусками . . .	100	27,5	37	—	45	Гуляш, азу
Мясо жареное (1-й сорт)	100	31,7	37	—	40—43	Порционный ку- сок
„ „ (1-й сорт)	100	31,7	35	—	42—44	Ростбиф
Мясо жареное в суха- рях (1-й сорт) . . . .	100	31,7	27	—	60	Сухари 10 г, яйцо 5 г
Рубка мясная (мясо 3-го сорта) . . . . .	100	27,5	19	—	95—98	Хлеб 18 г, вода 22 г, сухари 10 г
Баранина жареная . . .	100	28	37	—	45	Без кости
„ варёная . . . . .	100	28	36	—	45—46	
Свинина жареная . . . .	100	18	32	—	55	
„ варёная . . . . .	100	18	40	—	48	
Шницель свиной . . . .	100	18	27	—	70—72	Сухари 10 г, яйцо 5 г
Печёнка жареная . . . .	100	8	23	—	75	Мука 5 г
Язык варёный . . . . .	100	14	26	—	62	Без горловины
Почки говяжьи варёные	100	10	47	—	46—48	
Солонина варёная . . . .	100	30	37	—	43	
Курица жареная (1-й сорт)	100	33	31	—	45	
„ варёная (2-й сорт)	100	36	25	—	48	
Гусь жареный . . . . .	100	43	40	—	34	
Утка жареная . . . . .	100	42	35	—	38	
Тетерев жареный . . . .	100	36	28	—	46	
Глухарь . . . . .	100	36	28	—	46	
Куропатка жареная . . .	100	34	25	—	48	
Рябчик жареный . . . .	100	34	25	—	48	
<b>Рыба</b>						
Судак жареный в суха- рях (филе) . . . . .	100	50	16	—	57	Сухари 10 г, яйцо 5 г, мука 5 г
Судак жареный (с кожей и рёберной костью) . .	100	47	18	—	45—48	



Наименование продуктов	Вес сырья брутто в г	Отходы в %	Уварка, уварка в %	Приварок в %	Выход в г	Примечание
Судак жареный (на хреб- товой кости) . . . . .	100	35	18	—	55—57	
Судак варёный (с кожей и рёберной костью) . . . . .	100	47	20	—	40	
Судак-филе (припущен- ный на пару) . . . . .	100	50	18	—	40	
Котлеты из судака . . . . .	100	50	15	—	76	Сухари 10 г, во- да 17 г, хлеб 15 г
Лещ жареный (без голо- вы) . . . . .	100	37	20	—	55	Мука 5 г
Лещ варёный . . . . .	100	37	25	—	45	
Сазан жареный . . . . .	100	42	20	—	50	} Мука 5 г
Карп " . . . . .	100	35	20	—	55	
Карась " . . . . .	100	20	20	—	65	
Сом жареный (на кости)	100	35	23	—	52	
" " (без кости)	100	52	23	—	40	
" варёный (на кости)	100	35	25	—	50	
Щука жареная . . . . .	100	30	18	—	60	Мука 5 г
Навага жареная в суха- рях . . . . .	100	23	14	—	80	Сухари 10 г, яйцо 5, мука 5 г
Навага жареная в муке . . . . .	100	23	21	—	65	Мука 5 г
Осетрина жареная в су- харях . . . . .	100	31+13 <sup>1</sup>	12	—	70	Сухари 10 г, яйцо 5 г, мука 5 г
Осетрина варёная . . . . .	100	31+ 5 <sup>1</sup>	15	—	56	
Осетрина жареная в муке . . . . .	100	31+13 <sup>1</sup>	14	—	55	Мука 5 г
Севрюга варёная . . . . .	100	36+ 5 <sup>1</sup>	15	—	50	
" жареная в муке . . . . .	100	36+13 <sup>1</sup>	14	—	50	Мука 5 г
" " в сухарях . . . . .	100	36+13 <sup>1</sup>	12	—	65	Сухари 10 г, яйцо 5 г, мука 5 г
Севрюга жареная пор- ционным куском . . . . .	100	36+13	17	—	45	
Треска жареная . . . . .	100	23	20	—	65	} Без голов, по- трошёная
" варёная . . . . .	100	23	18	—	63	
Треска жареная в суха- рях . . . . .	100	23	13	—	80	
<b>Овощи и зелень</b>						
Картофель отварной . . . . .	100	35	3	—	63	
" жареный . . . . .	100	35	31	—	43	Кубики

<sup>1</sup> Полезные отходы.

Наименование продуктов	Вес сырья брутто в г	Отоходы в %	У жарки, уварки в %	Припуск в %	Выход в г	Примечание
Картофель варёный и обжаренный . . . . .	100	18	17	—	66	Брусочками Соломкой
Картофель жареный, фри . . . . .	100	35	49	—	33	
Морковь варёная . . . .	100	25	0,5	—	75	
„ пассерованная . . . .	100	25	32	—	50	
Свёкла варёная . . . . .	100	26	5	—	70	
„ пассерованная . . . .	100	26	38	—	45	
Лук репчатый пассеро- ванный . . . . .	100	17	26	—	60	
Лук жареный . . . . .	100	17	66	—	28	
Петрушка пассерован- ная . . . . .	100	20	37	—	50	
Капуста свежая варёная .	100	19	8	—	74	
„ „ тушёная . . . . .	100	19	21	—	63	
„ квашеная . . . . .	100	30	12	—	62	
Лук зелёный . . . . .	100	15	—	—	—	
Огурцы свежие . . . . .	100	15	—	—	85	
„ солёные . . . . .	100	15	—	—	85	
Редиска красная . . . .	100	50	—	—	50	
Редиска белая . . . . .	100	59	—	—	40	
Шавель . . . . .	100	19	—	—	81	
Шпинат . . . . .	100	25	50	—	38	
Грибы сухие . . . . .	100	—	—	100	200	
Баклажаны . . . . .	100	15	—	—	—	
Тыква . . . . .	100	23	22	—	60	
<b>Крупы</b>						
Каша гречневая рассып- чатая . . . . .	100	—	—	110	210	Для котлет
Каша гречневая вязкая .	100	—	—	200	300	
Каша пшениная рассып- чатая . . . . .	100	—	—	150	250	Для котлет
Каша пшениная вязкая .	100	—	—	200	300	
Каша перловая рассып- чатая . . . . .	100	—	—	200	300	Для котлет
Каша перловая вязкая .	100	—	—	300	400	
Каша рисовая рассыпча- тая . . . . .	100	—	—	200	300	
Каша рисовая вязкая .	100	—	—	300	350	
Каша манная вязкая . .	100	—	—	300	400	
Каша манная полужид- кая . . . . .	100	—	—	400	500	
Каша манная молочная .	100	—	—	500	600	
Макароны откидные . .	100	—	—	150	250	
„ для запеканок . . . .	100	—	—	200	300	

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУХИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника представляют собой природный поливитаминный концентрат, содержащий до 4% витамина С, витамин А (каротин), витамины В, Р и Е, а также необходимые человеческому организму минеральные соли.

Правильно высушенные и сохраняемые плоды шиповника являются ценным резервным источником витаминов, который следует использовать в зимне-весеннее время, когда содержание витаминов в картофеле, капусте, моркови и других растительных продуктах значительно снижается.

В течение ряда лет войска НКВД СССР заготавливают и используют плоды шиповника, витаминизируют пищу и питье и тем самым укрепляют здоровье бойцов и офицеров.

### 1. Приготовление настоя из плодов шиповника из расчёта на 20 человек

100 г сухих плодов шиповника, поместив на волосяное сито, хорошо промывают струей питьевой воды.

Промытые плоды перекладывают в чистый полотняный мешочек и раздавливают деревянной скалкой.

Мешочек с раздробленными плодами помещают в эмалированную или алюминиевую кастрюлю (можно — в чайник), заливают 0,5 л крутого кипятка, закрывают крышкой и, укрыв чистой тканью (чтобы сохранить тепло), настаивают минут 30.

Полученный настой сливают в другую посуду и закрывают крышкой, а мешочек с дробленными плодами в первой посуде еще два раза заливают крутым кипятком (каждый раз по 0,25 л) и настаивают по 15 минут; затем настой сливают в посуду, в которую перелито 0,5 л настоя плодов шиповника.

Полученный литр настоя содержит до 1000 мг витамина С.

Потребность человека в день — 50 мг. Если настоем приготавливается из плодов шиповника, очищенных от волосков и семян, т. е. из одной кожуры (мякоти), следует брать не 100 г плодов, а 50 г.

Пить по 50 г настоя ежедневно.

### 2. Очистка плодов шиповника от волосков и семян

Чистые сухие плоды шиповника всыпают в чистый холщовый мешок и раздавливают деревянной скалкой (не очень мелко), затем просеивают через сито с отверстиями в 3 мм (для отделения семян и волосков). Только кожура плодов содержит витамины (она остается на сите).

### 3. Приготовление пюре из очищенных от волосков и семян плодов шиповника

Очищенные плоды шиповника помещают на редкое волосяное сито и промывают струей холодной питьевой воды, после чего перекладывают в эмалированную (алюминиевую) кастрюлю (можно и в чайник) и заливают двойным количеством крутого кипятка. Закрывают крышкой и сохраняют в тепле в течение часа, затем набухшие плоды протирают через волосяное сито и ставят на холод.

Полученное пюре следует употребить в пищу в тот же день (в виде киселя, компота и других блюд).

Полученное пюре можно также заготавливать впрок, для чего высушить до содержания 5% влаги и сохранять в стеклянных банках (плотно закрытых) в сухом и прохладном месте.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМПОРТНЫХ КОНСЕРВОВ И КОНЦЕНТРАТОВ

### Консервы

На снабжение войск НКВД используется большое количество разнообразных импортных консервов. Основную массу мясных консервов составляют консервы из свинины. К ним относятся:

- рубленая свинина,
- свинина для завтрака,
- рубленая ветчина,
- свиной сосисочный фарш,
- свиные сосиски в собственном соку,
- соленая свинина,
- свиные языки,
- свиная тушонка,
- обезвоженная свинина и
- бекон.

### Мясо-растительные консервы:

- свинина с соей,
- рубленая солонина с картофелем,
- мясо с овощами.

Консервы, выпускаемые различными фирмами, различаются по рецептуре и химическому составу. Консервы расфасованы в банки различной ёмкости.

### Таблица перевода веса нетто банок с английских мер в граммы

6 фунтов . . . . .	2724 г	16 унций . . . . .	454 г
2 фунта 8 унций	1135 »	15,5 унций . . . . .	439 »
2 фунта . . . . .	908 »	12 унций . . . . .	340 »
1 фунт 12 унций .	794 »	11,5 унций . . . . .	326 »
1 фунт 8 унций .	681 »		

За исключением свиной тушонки, обезвоженной свинины и соленой говядины, все используемые консервы относятся к закусочным и подходят для употребления в холодном виде.

В войсковых кухнях из них приходится готовить различные первые и вторые блюда.

Такие консервы, как рубленая свинина, свинина для завтрака, рубленая ветчина, свиные языки, венские сосиски, — должны доводиться до довольствующихся в виде порционных кусков, независимо от того, выдаются ли они с первыми или со вторыми блюдами.

Если они выдаются с первыми блюдами, то их (кроме венских сосисок) закладывают в котёл за 10—15 мин. до раздачи блюда, и пищу доводят до кипения.

Вынимать порционные куски перед раздачей из котла, хранить и выдавать отдельно не рекомендуется.

При выдаче со вторым блюдом порционные куски следует проваривать в кипящей воде 10—15 мин. Проваренные куски выдаются с кашей, картофелем, макаронами, лапшой, тушеными овощами и капустой.

Порционные куски можно поджаривать на противне, слегка смазанном жиром.

Венские сосиски при варке лопаются, поэтому перед раздачей их заливают крутым кипятком и выдерживают в нем 5—10 мин., после чего выдают с первым или вторым блюдом.

Консервы, имеющие мажущую консистенцию (свиной сосисочный фарш, свиные сосиски в собственном соку, мясные паштеты), при приготовлении из них горячей пищи рекомендуется закладывать в первое или второе блюдо за 15—20 минут до готовности, тщательно размешивая до равномерного распределения по всей массе.

Соленая свинина используется как мясная крошонка с первыми или вторыми блюдами.

Бекон применяется как сало-шпиг.

Свиная тушонка и соленая говядина используются, как отечественная мясная тушонка.

Обезвоженную свинину необходимо размять в порошок и залить водой для набухания на 1½—2 часа. Набухший порошок закладывается в котел с таким расчётом, чтобы он варился 40—45 мин.

Свинина с соей, рубленая солонина с картофелем, мясо с овощами закладываются в котел за 10—15 мин. до готовности блюда, причем свинину с соей следует предварительно нарезать на порции и поджарить с луком. При отпуске со вторым блюдом эти консервы можно нагревать в отдельной посуде.

### Концентраты

Ассортимент американских концентратов состоит из нескольких разновидностей супов и овсяно-соевой каши.

#### Суп горохово-соевый

Горох или бобовые . . . . .	50,0%
Соя обезжиренная . . . . .	25,0%
Молоко обезжиренное сухое . . . . .	10,0%
Соль . . . . .	7%
Специи . . . . .	8%

---

100,0%

#### Суп томатный

Молоко обезжиренное . . . . .	4,7%
Томатные хлопья . . . . .	36,3%
Кукурузный крахмал . . . . .	18,2%
Сахар . . . . .	19,2%
Жир растительный . . . . .	1,8%
Соль . . . . .	11,3%
Специи . . . . .	0,8%
Другие продукты . . . . .	7,7%

---

100,0%

### Овсяно-соевая каша

Молоко безжиренное сухое . . . . .	14,0%
Сахар . . . . .	8,0%
Овсяные хлопья . . . . .	56,0%
Соя . . . . .	20,0%
Соль . . . . .	2,0%
	<hr/>
	100,0%

Большинство американских концентратов в своем составе не имеет жира, что делает концентраты более стойкими при хранении.

Среди суповых концентратов особое место занимает томатный суп. Он содержит около 36% сухого томата и 19% сахара. Получаемый из него суп имеет красивый оранжевый цвет и приятный остро-кислый вкус томатов. При отсутствии томат-пасты взамен её можно использовать концентрат томатного супа для заправки супов и вторых блюд (за 100 г томат-пасты 75 г концентрата томатного супа).

Для приготовления пищи из американских концентратов их следует развести горячей водой и прокипятить в течение 5—10 мин.; овоще-перловый суп варится 30 минут.

Требуемое количество воды при варке:

на 100 г овоще-перлового супа . . . . .	0,8 л
на 100 г пюреобразных супов . . . . .	0,8 »
на 100 г овсяно-соевой каши . . . . .	0,4 »

### Яичный порошок

Яичный порошок представляет собой высушенные свежие яйца. При замене вместо 100 г мяса выдается 17 г яичного порошка.

При приготовлении пищи яичный порошок разводится примерно тройным по весу количеством воды. Сначала к нему добавляют немного воды и растирают до образования однородной кашицы, после чего доливают остальную воду. Смеси дают постоять 20—30 мин. для набухания.

При приготовлении омлета, для увеличения объема порций, рекомендуется в яичный порошок добавлять подболточную или соевую муку из расчёта 50—70% к весу сухого яичного порошка.

Яичный порошок можно применять в виде примеси при приготовлении домашней лапши или клецок; при этом яичный порошок равномерно перемешивается с мукой перед замесом теста.

Яичный порошок можно закладывать непосредственно в первые блюда — супы. В последнем случае жидкость, полученную после разведения водой яичного порошка, вливают в котел в самом конце варки и тщательно размешивают, после чего доводят содержимое котла до кипения.

При приготовлении омлета жидкую массу из разведенного водой яичного порошка выливают на противень с небольшим количеством жира, обжаривают на плите и окончательно запекают в духовом шкафу.

Соль добавляется по вкусу в момент разведения яичного порошка водой.

Ввиду того что порции омлета из яичного порошка получаются недостаточными по объёму, омлет следует выдавать с соответствующим количеством картофельного, овощного или крупяного гарнира.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕНОСНЫХ КОТЛОВ И ВЁДЕР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

При отсутствии походных кухонь для приготовления пищи используются переносные чугунные котлы и вёдра.

Ёмкость чугунных котлов колеблется в пределах от 10 до 700 л. Ёмкость можно определить по диаметру котла.

Диаметр в см	Ёмкость в л	Диаметр в см	Ёмкость в л
30	10	90	250
40	20	98	300
48	40	105	350
51	50	110	400
56	60	126	500
62	80	132	600
82	200	139	700

Участок, выбранный для установки котлов, должен отвечать тем же требованиям, как и для походных кухонь.

Котлы и вёдра подвешиваются на козлах, устанавливаются на металлических треногах или каменной кладке из кирпича или булыжника. Для ускорения варки пищи и уменьшения расхода топлива котлы лучше устанавливать в выемках. Выемка делается с таким расчётом, чтобы между стенками её и стенками котла оставался зазор в 7—8 см для прохода дымовых газов.

Дно котла должно находиться от дна выемки на расстоянии 25—40 см для образования топочного отверстия. Верхняя часть котла должна выступать из выемки на 15—20 см; её вплотную обкладывают камнем на глине, оставляя 2—3 отверстия для выхода дыма. С наветренной стороны устраивается топочное отверстие, в противоположной стороне делается дымоход. Щель между стенками выемки и котла по сторонам топочного отверстия заделывается камнями и замазывается глиной.

Вёдра, используемые для приготовления пищи, не должны быть оцинкованными или окрашенными внутри масляной краской. Цинк ядовит и, растворяясь в пище, может вызвать отравление. Чем кислее пища, тем сильнее растворяется в ней цинк и тем больше опасность отравления. В исключительных случаях в оцинкованных ведрах можно готовить пресную пищу: кашу, макаронный, картофельный суп; варка овощных супов, кислых щей, борщей не допускается. Варка в окрашенных ведрах сообщает пище неприятный привкус.





## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение . . . . .	3
I. Состав и значение пищи . . . . .	4
Белки (4). Углеводы (5). Жиры (5). Минеральные вещества (5). Вода (6). Калорийность пищи (6). Усвояемость пищи (7). Витамины (7) . . . . .	4—7
II. Права и обязанности войскового повара (повара-хлебопёка) . . . . .	10
III. Личная гигиена повара-хлебопёка . . . . .	12
IV. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи и хлебопечении . . . . .	13
V. Основные правила пользования и сбережения столовой и кухонной посуды . . . . .	16
Измерительные приборы в войсковых кухнях (17). Паспортизация кухонной посуды (18) . . . . .	17—18
VI. Нормы довольствия и режим питания . . . . .	19
Порядок составления меню-раскладок . . . . .	21
Примерные нормы раскладки продуктов на 1 и на 100 человек . . . . .	23
Нормы замены одних продуктов другими . . . . .	37
VII. Порядок получения продуктов для приготовления пищи и определение их доброкачественности . . . . .	39
Простейшие признаки доброкачественности продуктов . . . . .	40
VIII. Обработка продуктов . . . . .	43
Разделка мяса . . . . .	—
Разделка рыбы . . . . .	—
Разделка овощей . . . . .	46
Обработка сушеного картофеля и овощей . . . . .	47
Приготовление свекольной окраски . . . . .	48
Приготовление пищи из мороженого картофеля . . . . .	—
Приготовление крахмала из отходов картофеля . . . . .	—
Обработка макаронных изделий, круп и бобовых . . . . .	49
Панировка из крупы . . . . .	50

	Стр.
<b>Х. Приготовление пищи</b> . . . . .	<b>51</b>
Приготовление концентрированного мясного бульона из костей . . . . .	—
Приготовление мясного бульона . . . . .	52
Приготовление рыбного бульона . . . . .	53
Первые блюда . . . . .	—
Щи свежие с мясом (53). Щи кислые с мясом (54). Щи зелёные (54). Борщ с мясом (55). Щи из молодой крапивы (55). Суп из листьев редиса, клевера и ботвы (56). Суп картофельный рыбный (56). Суп-рассольник (57). Суп пшённый (57). Суп перловый (57). Суп рисовый (58). Суп гороховый (58). Суп фасолевый (59). Суп макаронный (59). Суп-лапша и суп с вермишелью (59). Лапша молочная (60). Суп с клецками (60). Суп-пюре гороховый (60). Суп-пюре картофельный (60) . . . . .	53—60
Вторые мясные блюда . . . . .	61
Котлеты, битки мясные (61). Зразы (62). Мясо тушёное (62). Гуляш (63). Бёф-строганов (63). Голубцы (64). Рагу из баранины (64). Плов из баранины (65). Запеканка картофельная с мясом (65). Солянка мясная (66). Баранина жареная (66). Свинина жареная (66). Духовая говядина (67). Солонина разварная (67) . . . . .	61—67
Вторые рыбные блюда . . . . .	68
Котлеты рыбные (68). Судак жареный в сухарях (68). Судак отварной (69). Солянка рыбная (69) . . . . .	63—69
Вторые овощные, крупяные и мучные блюда . . . . .	70
Рагу из овощей (70). Картофельное пюре (70). Картофель тушёный (70). Капуста тушёная (70). Котлеты картофельные (71). Гречневая каша (71). Пшённая каша (72). Перловая каша (72). Каша рисовая (72). Каша манная (73). Котлеты и биточки пшённые (73). Котлеты и биточки рисовые (73). Пшённый (74). Макаронник с мясом (74). Макароны в масле (74). Макаронник (75) . . . . .	70—75
Холодные блюда . . . . .	75
Винегрет (75). Салат из помидоров и огурцов (76). Салат из рыбы (76). Салат из квашеной капусты (76). Салат из картофеля (76). Салат из белокочанной капусты (76). Студень говяжий (76). Селёдка с гарниром (77) . . . . .	75—77
Соуса . . . . .	77
Красный соус (77). Луковый соус (78). Томатный соус на мясном бульоне (78). Белый соус (78). Томатный соус на рыбном бульоне (79). Грибной соус (79) . . . . .	77—79
Сладкие блюда . . . . .	79
Кисель клюквенный (79). Кисель сахарный (80). Кисель на повидло (80). Компот из сухих фруктов (80) . . . . .	79—80
Приготовление горчицы . . . . .	80
Приготовление хлебного кваса . . . . .	81
Приготовление пассеровки из муки . . . . .	82
Приготовление концентрированного солевого раствора . . . . .	—
Приготовление болтушки из муки (для заправки первых блюд) . . . . .	83
Колерование жира . . . . .	—

	Стр.
Замена белого хлеба крупой в изделиях из рубленого мяса	84
Приготовление пищи из концентратов	—
Суп-пюре гороховый (84). Борщ и щи из овощей (84). Каша гречневая (84). Каша пшённая (85). Лапшевник молочный (85). Кисели (85)	84—85
Применение соевой муки	85
Применение в питании пищевых дрожжей (сухих, прессованных и жидких)	—
Приготовление витаминных настоев	87
Приготовление настоя хвои (87). Настой сушеной чёрной смородины (90). Настой из трав (90). Проращивание семян гороха, бобов, фасоли, ржи (90)	87—90
<b>X. Порядок отпуска приготовленной пищи</b>	90
<b>XI. Походные кухни и приготовление в них пищи</b>	92
Приготовление первых блюд	93
Приготовление вторых блюд	—
Расположение походных кухонь	—
Правила пользования походными кухнями	94
Использование ёмкости кухонь	95
Лужные кухонных котлов	96
Правила ухода за кухней	—
Правила хранения кухонь	—
Двухосная двухкотельная походная кухня	97
Одноосная трёхкотельная кухня-автоприцепка	98
Одноосная однокотельная походная кухня кавалерийского образца	100
Двухосная однокотельная походная кухня пехотно-артиллерийского образца	101
Горно-вьючная кухня	102
Термос-кухня	103
Хранение пищевых продуктов	104
<b>XII. Основные краткие сведения по хлебопечению (при самостоятельном войсковом хлебопечении)</b>	105
Материалы для хлебопечения (105). Приготовление теста на опаре (106). Приготовление теста для заварного ржаного хлеба (108). Тесто для белого пшеничного хлеба (109). Выпечка хлеба (110)	105—110
<b>Приложения:</b>	
1. Состав и калорийность пищевых продуктов	117
2. Таблица замены продуктов	122
3. Содержание витаминов в пищевых продуктах	127
4. Емкость посуды по некоторым продуктам	131
5. Средние нормы отходов и выходов продуктов при обработке	132
6. Примерное меню-раскладка продуктов, вкладываемых на одного человека в сутки по норме пайка № 1	135
7. Использование сухих плодов шиповника	135
8. Использование импортных консервов и концентратов	137
9. Использование переносных котлов и ведер для приготовления пищи в полевых условиях	140

Редактор майор интендантской службы  
*Богданкевич М. М.*

Технический редактор *Троицкая А. Н.*  
Корректор *Плотникова В. Я.*

---

Г532888. Подписано к печати 7.12.44.

Объем 9 п. л. + 1 вкл.  $\frac{1}{2}$  п. л.

Изд. № 30865. 8,4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> уч.-авт. л.

В 1 п. л. 38 016 тип. зн. Заказ 464.

---

1-я тип. Управления\*Воениздата НКО  
имени С. К. Тимошенко

