



# Рацион питания солдата-срочника Вооруженных Сил России

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ОБЩЕВОЙСКО- ВОЙ ПАЕК	ЛЕТНЫЙ ПАЕК	МОРСКОЙ ПАЕК	ПОДВОДНЫЙ ПАЕК
	ГРАММ НА ЧЕЛ./СУТКИ			
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки 1-го сорта	300	200	300	200
Хлеб белый из пшеничной муки 1-го сорта	350	300	400	300
Мука пшеничная 1-го сорта	50	60	50	20
Печенье	–	–	–	20
Крупа разная, бобовые	120	60	120	65
Макаронные изделия высшего сорта	30	40	40	40
Мясо	250	250	250	250
Мясо птицы	–	100	–	50
Печень (консервы мясные «Паштет печеночный»)	–	–	–	50 (30)
Колбасы полукопченые (мясокопчености)	–	25	25	30
Рыба потрошенная без головы	120	90	120	120
Сельдь	–	–	–	20
Балычные изделия	–	–	–	5
Масло растительное	30	25	30	25
Масло коровье	45	60	60	50
Молоко коровье (мл)	150	250	150	200
Сметана	–	30	–	20
Творог	–	30	–	30
Молоко цельное сгущенное с сахаром	–	–	–	40
Яйцо куриное (шт.)	1	1	1	1
Сыр сычужный твердый	10	15	10	20
Сахар	65	80	70	70
Варенье (джем)	–	30	–	–
Соль поваренная пищевая	20	20	20	20
Чай	1	1	1	2
Кофе натуральный растворимый	1,5	5	1,5	5
Шоколад	–	15	–	–
Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
Перец	0,3	0,3	0,3	0,3
Горчичный порошок	0,5	1	0,5	1
Дрожжи хлебопекарные прессованные	0,5	0,5	0,5	0,5
Желатин	–	0,5	–	–
Уксус	2	2	2	2
Томатная паста	6	6	6	6
Картофель	600	550	600	550
Капуста	120	100	120	120
Свекла	30	40	30	30
Морковь	40	40	40	40
Лук	50	50	50	60
Чеснок	–	10	–	–
Огурцы, помидоры, тыква, кабачки	60	110	60	100
Консервы «Зеленый горошек»	–	–	–	10
Фрукты свежие	–	200	–	100
Соки плодовые и ягодные (мл.)	100	100	100	150
Сок томатный натуральный (мл.)	–	–	–	50
Фрукты сушеные (изюм, курага, чернослив)	10	10	30	20
Компоты из плодов и ягод (консервированные) (мл.)	–	–	–	125
Лимоны	–	–	–	15
Экстракты плодовые и ягодные	–	–	–	5
Поливитаминовый препарат (драже)*	1	1	1	1