

Таблица пропорций круп и воды

Сколько воды нужно на крупу, сколько её варить и во сколько раз увеличится масса: гречка, рис, пшено, перловка, булгур, киноа, бобовые и макароны.

Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/porcii-kруп/>

Крупа : вода по объёму, время и выход

Крупа	Крупа : вода	Время, мин	Выход	Из 100 г сухой
Гречка ядрица	1 : 2	15–20	×2,7	270 г
Рис круглозёрный	1 : 2	18–20	×2,8	280 г
Рис длиннозёрный	1 : 1,5	15–18	×2,7	270 г
Рис бурый	1 : 2,5	35–45	×2,6	260 г
Пшено	1 : 2,5	20–25	×3	300 г
Перловка	1 : 3	50–60	×3,5	350 г
Овсяные хлопья	1 : 2	5–10	×5	500 г
Булгур	1 : 2	15–20	×3	300 г
Кускус	1 : 1,25	5–7	×2,6	260 г
Киinoa	1 : 2	15–20	×3	300 г
Манная крупа	1 : 8	3–5	×9	900 г
Ячневая крупа	1 : 2,5	30–40	×3,2	320 г
Кукурузная крупа	1 : 3,5	30–40	×3,8	380 г
Чечевица красная	1 : 2	12–15	×2,5	250 г
Чечевица зелёная	1 : 2,5	25–35	×2,4	240 г
Горох колотый	1 : 3	45–60	×2,4	240 г
Фасоль	1 : 3	60–90	×2,5	250 г
Нут	1 : 3,5	90–120	×2,4	240 г
Макароны (рожки)	1 : 4,5	8–12	×2,3	230 г

Пояснения

Соотношение дано по объёму: на 1 стакан крупы — указанное число таких же стаканов воды. Выход — во сколько раз масса готовой крупы больше сухой.

Время ориентировочное и зависит от сорта и обработки крупы — сверяйтесь с упаковкой.

