

Таблица уварки и у жарки продуктов

На сколько уменьшается вес мяса, рыбы и овощей при варке, жарке, тушении и запекании.
Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/uvarka-uzharka/>

Потери массы при тепловой обработке

Продукт и способ	Потери	Коэффициент	Из 1 кг сырого
Говядина, варка крупным куском	38%	0,62	620 г
Говядина, тушение	37%	0,63	630 г
Говядина, жарка крупным куском	35%	0,65	650 г
Свинина, варка	37%	0,63	630 г
Свинина, жарка порционными кусками	32%	0,68	680 г
Свинина, запекание крупным куском	30%	0,7	700 г
Курица целая, варка	25%	0,75	750 г
Курица целая, запекание	30%	0,7	700 г
Филе куриное, жарка	25%	0,75	750 г
Котлеты из фарша, жарка	18%	0,82	820 г
Рыба (филе), варка	18%	0,82	820 г
Рыба (филе), жарка	20%	0,8	800 г
Картофель, жарка ломтиками	30%	0,7	700 г
Шампиньоны, жарка	45%	0,55	550 г
Лук репчатый, пассерование	50%	0,5	500 г
Капуста белокочанная, тушение	20%	0,8	800 г

Пояснения

Коэффициенты средние: фактические потери зависят от жирности, размера кусков, температуры и времени приготовления. Используйте таблицу для расчёта закупки и калорийности.

