



# ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

## ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ  
ΤΗ 5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 1972

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ  
108

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

#### ΥΠΟΥΡΓΙΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΓΚΡΙΣΕΙΣ

- Περί έγκρισεως εισαγωγής κεφαλαίων εκ του εξωτερικού  
δυνάμει του Ν.Δ. 2687)53, ποσού § 100.000, παρά του  
'Ιταλικού Οίκου «COMMENS», διά την ίδρυσιν βιομη-  
χανικής μονάδος παραγωγής μεταλλικών θαρελίων και  
μεταλλικών ειδών συσκευασίας βιομηχανικών και αγρο-  
τικών προϊόντων εν γένει. .... 1
- Περί καθορισμού έδραματολογίου πληρωμάτων φορτηγών  
πλοίων ολικής χωρητικότητας 500 κάρων ή 800 τόνων  
D.W. και άνω. .... 2

#### ΥΠΟΥΡΓΙΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ & ΕΓΚΡΙΣΕΙΣ

Αριθ. 9526)ΔΙΕΠ)1290. (1)

Περί έγκρισεως εισαγωγής κεφαλαίων εκ του εξωτερικού  
δυνάμει του Ν.Δ. 2687)53, ποσού δολλ. 100.000, παρά  
του 'Ιταλικού Οίκου «COMMENS», διά την ίδρυσιν βιο-  
μηχανικής μονάδος παραγωγής μεταλλικών θαρελίων και  
μεταλλικών ειδών συσκευασίας βιομηχανικών και αγροτι-  
κών προϊόντων εν γένει.

#### ΟΙ ΥΠΟΥΡΓΟΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Έχοντες υπ' όψιν: α) Τάς διατάξεις του Ν.Δ. 2687)53,  
«περί επενδύσεως και προστασίας κεφαλαίων εξωτερικού»,  
β) τας από 9.9.71 και 4.10.71 αιτήσεις του Χρήστου Γ.  
'Αλεξίου περί έγκρισεως εισαγωγής κεφαλαίων εκ του εξω-  
τερικού δυνάμει του Ν.Δ. 2687)53 ποσού δολλ. 100.000 παρά  
του 'Ιταλικού Οίκου «COMMENS» διά την ίδρυσιν εις την  
περιοχήν των χωρίων Μάνδρας — Μαγούλας της 'Ελευσί-  
νης βιομηχανικής μονάδος παραγωγής μεταλλικών θαρελίων  
και μεταλλικών ειδών συσκευασίας βιομηχανικών και αγροτι-  
κών προϊόντων εν γένει, γ) την από 12.10.71 γνωμοδότη-  
σιν της 'Επιτροπής του άρθρου 3 του ρηθέντος Ν.Δ., άπο-  
ρατίζομεν :

Άρθρον 1.

1. Έγκρίνομεν την εκ μέρους του 'Ιταλικού Οίκου «COM-  
MENS» εισαγωγήν κεφαλαίων εν 'Ελλάδι, ποσού δολλαρίων  
Η.Π.Α. εκατόν χιλιάδων (§ 100.000), διά την ίδρυσιν εις  
την περιοχήν των χωρίων Μάνδρας—Μαγούλας της 'Ελευ-  
σίνης, από κοινού μετά του Χρήστου Γ. 'Αλεξίου, βιομηχανι-  
κής μονάδος παραγωγής μεταλλικών θαρελίων και μεταλλι-  
κών ειδών συσκευασίας βιομηχανικών και αγροτικών προι-  
όντων εν γένει, δυναμικότητος παραγωγής 365.000 τεμα-  
χίων ετησίως.

2. Ο 'Ιταλικός Οίκος «COMMENS» υποχρεούται όπως  
έντός εξ (6) μηνών από της δημοσιεύσεως της παρούσης  
αποφάσεως συστήσῃ, εν συνεργασία μετά του Χρήστου Γ. 'Α-  
λεξίου, 'Ανώνυμον 'Ελληνικήν 'Εταιρείαν εις ην από της συ-  
στάσεώς της μετάδιδάξονται αὐτοδικαίως άπαντα τά εκ της πα-  
ρούσης άπορρέοντα δικαιώματα και υποχρεώσεις. Όπου εν  
τοίς επομένοις αναφέρεται ὁ 'Ιταλικός Οίκος «COMMENS»  
νοείται ἡ νέα υπό ίδρυσιν 'Εταιρεία από της συστάσεώς της.

3. Τὸ συνολικόν ὕψος της κατά τ' άνωτέρω επενδύσεως  
μετά των χρησιμοποιοηθησόμενων κεφαλαίων εξωτερικού θά  
ανέλθῃ εις τὸ ποσόν των δολλαρίων Η.Π.Α. πεντακοσίων  
χιλιάδων (§ 500.000).

4. Η εγκατασταθησόμενη εις τὸ κατά τ' άνωτέρω ίδρυ-  
θησόμενον έργοστάσιον ἱππόδύναμις θά ανέλθῃ εις 210  
ἱππους.

Άρθρον 2.

1. Τά περι ὧν τὸ προηγούμενον άρθρον κεφάλαια θά εισα-  
χθούν εξ ὀλοκλήρου εις συνάλλαγμα ἐπὶ Ζυρίχης ἢ Μιλάνου,  
χρησιμοποιοηθησόμενον δι' αγοράν εκ του εξωτερικού καινουρ-  
γῶν μηχανημάτων, εξαρτημάτων, ανταλλακτικῶν και έργα-  
λείων.

Η εισαγωγή του κατά τ' άνωτέρω συναλλάγματος πιστο-  
ποιείται υπό της Τραπεζής της 'Ελλάδος πρὸς τὴν ὁποίαν  
θέλει εκχωρηθῆ τούτο ἀπ' εὐθείας, είτε μέσω μίας των εν  
'Ελλάδι Τραπεζῶν.

2. Η κατά τὴν παράγραφον 1 του παρόντος άρθρου εισα-  
γωγή των κεφαλαίων, πρὸς πραγματοποίησιν της κατά τὸ  
άρθρον 1 επενδύσεως, δυναμένη νά πραγματοποιηται και τημ-  
ματικῶς, δέον ὅπως συντελεσθῆ εντός ἐνός (1) έτους από  
της δημοσιεύσεως της παρούσης αποφάσεως.

Ο χρόνος πραγματοποίησεως της εισαγωγής των κεφα-  
λαίων εις συνάλλαγμα ἐπὶ Ζυρίχης ἢ Μιλάνου δεδαιούται  
υπό της Τραπεζής της 'Ελλάδος ἐπὶ τῇ εἰσῆτι της ἡμερομην-  
ίας εκχωρήσεως τούτου εις ταύτην ἢ εις μίαν των εν 'Ελ-  
λάδι Τραπεζῶν.

Άρθρον 3.

1. Έγκρίνομεν, δυνάμει του άρθρου 5 του Ν.Δ. 2687)  
1953, τὴν επιστροφήν των μέχρι του ὅριου του άρθρου 1 της  
παρούσης αποφάσεως εισαχθησόμενων κεφαλαίων εξωτερικού  
δι' ετησίων δόσεων μὴ υπερβαινουσῶν τὸ δέκα ἐπὶ τοίς εκατόν  
(10 ο ο) των εισαχθησόμενων κεφαλαίων εξωτερικού.

2. Έγκρίνομεν, δυνάμει του άρθρου 5 του Ν.Δ. 2687)53,  
τὴν εξυπηρέτησιν των εν άρθρω 1 αναφερομένων κεφαλαίων  
διά κέρδη, μέχρι δώδεκα ἐπὶ τοίς εκατόν (12 ο ο) ετησίως  
κατ' ἄκωτατον ὄριον, εκ των αναλογούντων εις τὸ εκ του  
εξωτερικού εισαχθέν μετοχικόν κεφάλαιον και ἐφ' ὅσον υπάρ-  
χουν τοιαῦτα. Τὸ ποσοστὸν τούτο θά ὑπολογίζηται πάντοτε

ἐπὶ τοῦ ἐκάστοτε μὴ ἐπιστραφέντος τμήματος τοῦ ἐν λόγῳ κεφαλαίου.

3. Ἡ κατὰ τὰς προηγουμένας παραγράφους τοῦ παρόντος ἄρθρου ἐπιστροφή τῶν εἰσχυθέντων κεφαλαίων καὶ ἡ ἐξυπηρέτησις τούτων διὰ κέρδη, θέλει ἀρχίσει μετὰ πάροδον ἐνὸς (1) ἔτους ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς παραγωγικῆς δράσεως τῆς ἐπιχειρήσεως, ταύτης πιστοποιουμένης κατὰ τὴν διαδικασίαν τοῦ ἄρθρου 4 τῆς παρούσης ἀποφάσεως καὶ πάντως οὐχὶ ἐνωρίτερον τοῦ ἔτους ἀπὸ τῆς ἐξ ολοκλήρου εἰσαγωγῆς τῶν κεφαλαίων.

4. Ἐγκρίνομεν ὅπως εἰς τὴν περίπτωσιν δὲν λάθῃ χώραν ἢ ἐντὸς ἐνὸς ἢ περισσοτέρων ἐτῶν ἐν ὄλῳ ἢ ἐν μέρει ἐξαγωγῆ κερδῶν ἐκ τῶν ὑπαρχόντων τοιούτων, ἡ ἐξαγωγὴ αὕτη πραγματοποιῆται συσσωρευτικῶς κατὰ τὰ ἐπέμεια ἔτη.

5. Ἐγκρίνομεν, δυνάμει τῆς παρ. 3 τοῦ ἄρθρου 5 τοῦ Ν. Δ. 2687)53, τὴν ἐντὸς τῆς ἐπιχειρήσεως ἐπανεπένδυσιν εἰς παγίαις ἐγκαταστάσεις, ἐπὶ μίαν δεκαετίαν, τῶν ἐξαγωγίμων κερδῶν αὐτῆς τῶν ἀναλογούντων εἰς τὸ ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ εἰσχυθέν κεφάλαιον.

Ὡς δυνάμενα νὰ ἐπανεπενδυθῶν κέρδη νοοῦνται τὰ κέρδη τὰ πραγματοποιηθῆσάντα ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς παραγωγικῆς δράσεως τῆς ἐπιχειρήσεως καὶ τῶν ὁποίων ἐπιτρέπεται συμφώνως πρὸς τὴν παράγραφον 2 τοῦ παρόντος ἄρθρου ἡ ἐξαγωγὴ εἰς τὸ ἐξωτερικὸν εἰς συνάλλαγμα.

Τὰ κατὰ τ' ἀνωτέρω ἐπανεπενδύμενα κέρδη θὰ θεωροῦνται ὡς κεφάλαια ἐξωτερικοῦ τυγχάνοντα τῆς προστασίας τοῦ Ν. Δ. 2687)53 καὶ θὰ δύνανται νὰ ἐπανεπενδυθῶν εἰς τὸ ἐξωτερικὸν εἰς ποσοστὸν μὴ ὑπερβαῖνον τὸ 10 ο)ο ἑτησίως. Ὁμοίως ἢ εἰς ἐξωτερικὸν συνάλλαγμα ἐξυπηρέτησις τῶν οὕτω ἐπανεπενδυομένων κεφαλαίων διὰ κέρδη, θὰ λαμβάνῃ χώραν ἐκ ποσοστοῦ μέχρι 12 ο)ο ἑτησίως, ὑπολογιζομένου ἐπὶ τοῦ ἐκάστοτε μὴ ἐπιστραφέντος τμήματος τῶν ἐπανεπενδυθέντων κερδῶν.

6. Ἐγκρίνομεν, δυνάμει τοῦ ἄρθρου 7 τοῦ Ν. Δ. 2687)53, τὴν παρὰ τῆς συσταθῆσάντων Ἀνωτάτου Ἑλληνικῆς Ἐταιρείας χρησιμοποίησιν ἐνὸς (1) ἀλλοδαποῦ τεχνικοῦ ὑπαλλήλου ἐπὶ ἐξ (6) μῆνας δι' ἕκαστον ἔτος καὶ συνολικῶς ἐπὶ δύο (2) ἔτη, μὲ ἑτησίαν ἀμοιβὴν μέχρι τοῦ ποσοῦ τῶν δολαρίων ὀκτὼ χιλιάδων (§ 8.000).

Ἡ ὡς ἀνω ἀμοιβὴ θὰ καταβάλλεται εἰς δραχμάς ποσοστοῦ μέχρι 40 ο)ο ταύτης δυνάμενου νὰ ἐξάγῃται εἰς τὸ ἐξωτερικὸν εἰς συνάλλαγμα.

7. Ἡ ἐνάρξις ἐπιστροφῆς τῶν κεφαλαίων καὶ ἡ ἐξυπηρέτησις τούτων διὰ κέρδη, θὰ πραγματοποιῆται ἐπὶ τῆ ἑστέι ὀδηγιῶν τοῦ Ἰπουργοῦ Ἑθνικῆς Οἰκονομίας πρὸς τὴν Τράπεζαν τῆς Ἑλλάδος, μετὰ τὴν πλήρωσιν τῶν κατὰ τὴν παρούσαν ἀπόφασιν προϋποθέσεων καὶ διαδικασίας.

Ἐπὶ τῇ λήψει τῶν κατὰ τὴν παρούσαν παράγραφον ὀδηγιῶν ἐκ μέρους τοῦ Ἰπουργοῦ Ἑθνικῆς Οἰκονομίας, ἡ Τράπεζα τῆς Ἑλλάδος ὑποχρεοῦται νὰ χορηγῇ τὸ ἀπαιτούμενον συνάλλαγμα εἰς τὸ εἰσχυθέντο νόμισμα διὰ τὴν ἐπιστροφήν τῶν κεφαλαίων καὶ τὴν ἐξυπηρέτησιν τούτων διὰ κέρδη, κατὰ τὰ ὀριζόμενα εἰς τὸ ἄρθρον 6 τοῦ Ν. Δ. 2687) 1953. Ἡ Τράπεζα τῆς Ἑλλάδος θὰ χορηγῇ ἐπίσης τὸ κατὰ τὴν προηγουμένην παράγραφον ἀναγκαῖον συνάλλαγμα διὰ τὴν πληρωμὴν τοῦ περὶ οὗ αὕτη ἀλλοδαποῦ ὑπαλλήλου, ἀναλόγως τοῦ χρόνου ἀπασχολήσεως τούτου καὶ ἐπὶ τῇ ἑστέι ὑπευθύνου διπλώσεως τῆς ρηθείσης ἐπιχειρήσεως τεθεωρημένης ὑπὸ τῆς Γενικῆς Διευθύνσεως Ἐργασίας τοῦ Ἰπουργοῦ Ἑθνικῆς Οἰκονομίας.

#### Ἄρθρον 4.

1. Ἡ ὑπὸ τοῦ ἄρθρου 1 προβλεπομένη ἐπένδυσις δέον νὰ συμπληρωθῇ ἐντὸς ἐνὸς (1) ἔτους ἀπὸ τῆς δημοσιεύσεως τῆς παρούσης ἀποφάσεως.

2. Ἡ Γενικὴ Διεύθυνσις Βιομηχανίας τοῦ Ἰπουργοῦ Ἑθνικῆς Οἰκονομίας, ἐντὸς δύο (2) μηνῶν ἀπὸ τῆς υποβολῆς αἰτήσεως ἐκ μέρους τοῦ ἐνδιαφερομένου, ἥτις δέον νὰ υποβληθῇ αὐτῷ τὸ βραδύτερον ἐντὸς τριῶν (3) μηνῶν ἀπὸ τῆς λήξεως τῆς κατὰ τὴν προηγουμένην παράγραφον τοῦ

παρόντος ἄρθρου προβλεπομένης προθεσμίας, συντάσσει ἐκθεσιν διακείμενην εἰς τὸ Ἰπουργεῖον Ἑθνικῆς Οἰκονομίας, Διεύθυνσιν Ἰδιωτικῶν Ἐπενδύσεων, κοινοποιουμένην εἰς τὴν Τράπεζαν τῆς Ἑλλάδος. Τμήμα Ἐλέγχου Ἐμπορικῶν Συναλλαγῶν μετὰ τοῦ Ἐξωτερικοῦ καὶ εἰς τὸν ἐνδιαφερομένον καὶ πιστοποιοῦσαν:

α) Τὴν συμπλήρωσιν τῆς ἐν ἄρθρῳ 1 προβλεπομένης ἐπενδύσεως, καὶ

β) Τὴν πραγματοποίησιν ἔργου τὸ ὅποιον δύναται εὐλόγως νὰ θεωρηθῇ ὡς ἀνταποκρινόμενον τόσον ὡς πρὸς τὴν φύσιν, ὅσον καὶ ὡς πρὸς τὴν ἀξίαν αὐτοῦ πρὸς τὴν διὰ τοῦ ἄρθρου 1 τῆς παρούσης ἀποφάσεως ἐγκριθείσαν ἐπένδυσιν.

Ἐν περιπτώσει διαφωνίας τοῦ ἐνδιαφερομένου πρὸς τὸ περιεχόμενον τῆς ἐκθέσεως, ταύτης ἀνακινουμένης δι' ἀναφορὰς τοῦ πρὸς τὸ Ἰπουργεῖον Ἑθνικῆς Οἰκονομίας, Διεύθυνσιν Ἰδιωτικῶν Ἐπενδύσεων, ἐντὸς δέκα (10) ἡμερῶν, ἀπὸ τῆς εἰς αὐτὸν κοινοποιήσεως τῆς ἐκθέσεως, ὁ Ἰπουργὸς Ἑθνικῆς Οἰκονομίας παραπέμπει τ' ἀνωτέρω πρὸς πιστοποιηθῆσιν θέματα εἰς τριμελῆ Ἐπιτροπὴν συγκροτουμένην δι' ἀποφάσεώς του ἐκ δύο (2) ἐκπροσώπων τοῦ Ἰπουργοῦ Ἑθνικῆς Οἰκονομίας καὶ ἐνὸς ἐκπροσώπου τοῦ ἐνδιαφερομένου ὑποδεικνυομένου ὑπὸ τούτου. Ἡ Ἐπιτροπὴ ἀποφαίνεται ἐπὶ τῶν παραπεμπομένων αὐτῇ πρὸς ἐξέτασιν θεμάτων ἐντὸς 25 ἡμερῶν ἀπὸ τῆς συγκροτήσεώς της.

3. Ὁ Ἰπουργὸς Ἑθνικῆς Οἰκονομίας, ἐπὶ τῇ κατὰ τ' ἀνωτέρω πιστοποίησιν τῆς πραγματοποιήσεως τῆς ἐγκριθείσης ἐπενδύσεως, ἀποφαίνεται δι' ἀποφάσεώς του περὶ τῆς πληρώσεως τῶν κατὰ τὴν προηγουμένην παράγραφον ὄρων καὶ ἐντέλλεται πρὸς τὴν Τράπεζαν τῆς Ἑλλάδος τὴν χορηγήσιν τοῦ κατὰ τὸ ἄρθρον 3 ἀπαιτούμενου συναλλάγματος, διὰ τὴν ἐντὸς τῶν προθεσμιῶν αὐτοῦ ἐπιστροφήν τῶν ἐπενδυθέντων κεφαλαίων, καθορίζων καὶ τὸ μέγεθος τοῦ ἐπιστραφυσμένου κεφαλαίου.

#### Ἄρθρον 5.

Ἡ διὰ τῆς παρούσης ἀποφάσεως παρεχομένη ἐγκρίσις ἐπέχει θέσιν ἀδείας σκοπιμότητος ἰδρύσεως τῆς ἐπιχειρήσεως, ὑποκαθιστῶσα πλήρως τὴν ὑπὸ τῶν κειμένων διατάξεων ἀπαιτούμενην τοιαύτην ἀδειαν, ἰσχυουσῶν κατὰ τὰ λοιπὰ τῶν περὶ ἰδρύσεως, λειτουργίας καὶ ἐπεκτάσεως βιομηχανικῶν ἐγκαταστάσεων κειμένων διατάξεων.

#### Ἄρθρον 6.

1. Ἡ διὰ τῆς παρούσης ἀποφάσεως χρησιμοποιημένη ἐγκρίσις θεωρεῖται ὡς μηδέποτε χορηγηθεῖσα, τὰ δὲ εἰσχυθέντα κεφάλαια στεροῦνται τῆς προστασίας καὶ τῶν προνομίων τῶν παρεχομένων ὑπὸ τοῦ ὑπ' ἀριθ. 2687)53 Ν. Δ.:

α) Ἐν περιπτώσει μὴ πραγματοποιήσεως τῆς εἰσαγωγῆς τοῦ 80 ο)ο τοῦλάχιστον τῶν ἐν ἄρθρῳ 1 ὀριζομένων κεφαλαίων ἐξωτερικοῦ ἐντὸς τῆς ὑπὸ τῆς παραγράφου 2 τοῦ ἄρθρου 2 ὀριζομένης προθεσμίας.

β) Ἐν περιπτώσει χρησιμοποίησεως τῶν εἰσχυθέντων κεφαλαίων διὰ σκοπὸν διάφορον τοῦ ἐν ἄρθρῳ 1 καθοριζομένου.

γ) Ἐν περιπτώσει μὴ ἐμπροθέσμου συστάσεως τῆς ὑπὸ τῆς παραγράφου 2 τοῦ ἄρθρου 1 τῆς παρούσης προβλεπομένης Ἐταιρείας.

#### Ἄρθρον 7.

Ἐν περιπτώσει ὀλικῆς ἢ μερικῆς πωλήσεως ἢ ἐκχωρήσεως τῆς ἐπιχειρήσεως ἢ τῶν περιουσιακῶν στοιχείων τῶν κτηθέντων διὰ τῶν ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ εἰσχυθέντων κεφαλαίων, ἐπιτρέπεται ἡ ἐπιστροφή τῶν εἰσχυθέντων κεφαλαίων κατὰ τὰ ἐν ἄρθρῳ 3 τῆς παρούσης ὀριζόμενα.

#### Ἄρθρον 8.

Μετὰ τὴν ὀλικὴν ἐπιστροφήν τῶν εἰσχυθέντων κεφαλαίων, τὸ παραμένον ἐν Ἑλλάδι καθαρὸν ἐνεργητικὸν τῆς ἐπιχειρήσεως παύει τυγχάνον τῆς προστασίας τοῦ ὑπ' ἀριθ. 2687)53 Ν. Δ., ὑποκείμενον εἰς τὰς ἰσχυούσας ἐκάστοτε διατάξεις ἐν σχέσει μὲ τὴν ἐξαγωγὴν κεφαλαίων ἐκ τῆς Χώρας.

## Άρθρον 9.

1. Διαφοραί ανακύπτουσαι μεταξὺ τοῦ Ἑλληνικοῦ Δημοσίου καὶ τοῦ Ἰταλικοῦ Οἴκου «COMMENS» καὶ ἀναγόμεναι εἰς τὴν ἐρμηνείαν ἢ εἰς ἐνδεχόμενα κατὰ τῆς παρούσης, λύονται ἀποκλειστικῶς διὰ διαιτησίας ὑπὸ τριῶν διαιτητῶν κατὰ τὴν ἀκόλουθον διαδικασίαν.

2. Ὁ αἰτῶν τὴν διαιτησίαν δι' αἰτήσεώς του ἀπευθυνόμενης καὶ κοινοποιουμένης πρὸς τὸν ἀντισυμβαλλόμενον (προκαείμενος δὲ περὶ τοῦ Δημοσίου ἢ περὶ διαιτησίας αἰτήσεις ἀπευθύνεται· καὶ κοινοποιεῖται εἰς τὸν Ὑπουργὸν Ἑθνικῆς Οἰκονομίας) καθορίζει ἐπακριβῶς τὸ ἀντικείμενον διαφοράς καὶ διορίζει τὸν διαιτητὴν αὐτοῦ, προσκαλῶν τὸ ἕτερον μέρος ὅπως προεβῆ καὶ αὐτὸ εἰς τὸν διορισμὸν τοῦ διαιτητοῦ του. Τὸ πρὸς ὃ ἢ πρόσκλησις μέρος ὑποχρεοῦται ἐντὸς προθεσμίας δέκα πέντε (15) ἡμερῶν ἀπὸ τῆς εἰς αὐτὸ κοινοποιήσεως τῆς ὡς ἄνω αἰτήσεως διαιτησίας ὅπως διορίσῃ τὸν διαιτητὴν αὐτοῦ καὶ κοινοποιήσῃ πρὸς τὸν αἰτοῦντα τὴν διαιτησίαν τὸν τοιοῦτον διορισμὸν.

Παρελθούσης ἀπράκτου τῆς προθεσμίας ταύτης τὸν δευτέρου διαιτητὴν διορίζει ὁ Πρόεδρος τοῦ Ἀρείου Πάγου τῆ αἰτήσεως τοῦ ἐπισπεύδοντος τὴν διαιτησίαν.

3. Οἱ διορισθέντες διαιτηταὶ ὑποχρεοῦνται ὅπως ἐντὸς δέκα (10) ἡμερῶν ἀπὸ τῆς κοινοποιήσεως τοῦ διορισμοῦ τοῦ δευτέρου διαιτητοῦ ἐκλέξουν κοινῇ συμφωνίᾳ τὸν τρίτον διαιτητὴν ὁ ὁποῖος θὰ εἶναι καὶ Πρόεδρος τοῦ Διαιτητικοῦ Δικαστηρίου.

Μὴ συμφωνούντων τῶν διαιτητῶν εἰς τὸ πρόσωπον τοῦ τρίτου διαιτητοῦ ἢ παρελθούσης ἀπράκτου τῆς προθεσμίας πρὸς ἐκλογὴν αὐτοῦ, τρίτος διαιτητὴς θὰ εἶναι ὁ Πρόεδρος τοῦ Ἀρείου Πάγου καὶ ἐν ἀρνήσει ἢ κωλύματι τούτου ὁ νόμιμος αὐτοῦ ἀναπληρωτὴς.

4. Οἱ διαιτηταὶ δὲν ὑποχρεοῦνται νὰ ἐφαρμόζουν τὰς ἰσχυοῦσας διαδικαστικὰς καὶ οὐσιαστικὰς δικαίους διατάξεις, ὀρίζουν αὐτοὶ τὴν διαιτητικὴν διαδικασίαν, ἰδίᾳ δικαιούνται νὰ λαμβάνουν ὕπ' ὄψιν πᾶν κατὰ τὴν κρίσιν των ἀποδεικτικὸν στοιχείον, νὰ ἐξετάζουν μάρτυρας, οἰονδήποτε καὶ ἐὰν εἶναι τὸ ἀντικείμενον τῆς διαφοράς, νὰ ἐνεργῶν αὐτοψίαν, νὰ διατάσσουν πραγματογνωμοσύνην καὶ ἐν γένει πᾶν πρόσφορον μέτρον διὰ τὴν διευκρίνισιν τῆς υποθέσεως καὶ ἀνέυρεσιν τῆς ἀληθείας.

Οἱ διαιτηταὶ ἀποφασίζουν κατὰ τὸ ἴσον καὶ δίκαιον, λαμβάνοντες ὕπ' ὄψιν τὰς διατάξεις τῆς παρούσης, τὰς ἀρχὰς τῆς καλῆς πίστεως, ὡς καὶ τὰ συναλλακτικὰ καὶ χρηστὰ ἥθη.

5. Οἱ τρεῖς διαιτηταὶ ἐξαιροῦνται ἐὰν ἔχουν οἰονδήποτε συμφέρον εἰς τὴν ὑπὸ κρίσιν αὐτῶν διαφοράν. Περὶ τῆς ἐξαιρέσεως ἀποφασίζουν οἱ ἴδιοι οἱ διαιτηταὶ.

6. Ἐν περιπτώσει ἀρνήσεως ἢ κωλύματος τίνος τῶν διαιτητῶν ὅπως ἀποδεχθῆ ἢ ἐξακολουθήσῃ τὴν διαιτησίαν ἢ ἐν περιπτώσει ἐξαιρέσεως αὐτοῦ ἀντικαθίσταται οὗτος, ἐὰν μὲν πρόκειται περὶ διαιτητοῦ ὁρισθέντος ὑπὸ τίνος μέρους ὕπ' αὐτοῦ ἐντὸς 10 ἡμερῶν, ἀρ' ἧς ἐγνωστοποιήθη εἰς αὐτὸ ἢ ἀρνήσις ἢ τὸ κώλυμα ἢ ἡ ἐξαιρέσις τοῦ διαιτητοῦ, ἄλλως παρελθούσης τῆς προθεσμίας ταύτης ἀπράκτου, οὗτος διορίζεται τῆ αἰτήσεως τοῦ ἑτέρου μέρους ὑπὸ τοῦ Προέδρου τοῦ Ἀρείου Πάγου, ἐὰν δὲ πρόκειται περὶ τοῦ τρίτου διαιτητοῦ οὗτος ἀντικαθίσταται, ἐφαρμόζομένων τῶν διατάξεων τῆς παραγράφου 3 τοῦ παρόντος άρθρου, τῆς προθεσμίας τῶν δέκα ἡμερῶν ἀρχομένης ἀρ' ἧς γνωστοποιήθη εἰς τοὺς διαιτητὰς ἢ ἀρνήσις ἢ τὸ κώλυμα ἢ ἡ ἐξαιρέσις.

7. Οἱ διαιτηταὶ ὀφείλουν νὰ ἐκδώσουν τὴν ἀπόφασιν των ἐντὸς προθεσμίας ἐξήκοντα (60) ἡμερῶν ἀπὸ τῆς ὑπὸ τοῦ Προέδρου τοῦ Διαιτητικοῦ Δικαστηρίου ὁρισθείσης δικασίμου.

Ἡ προθεσμία αὕτη δύναται νὰ παραταθῆ εἴτε ὑπὸ τῶν διαιτητῶν εἴτε δι' ἐγγράφου συμφωνίας τῶν μερῶν.

Εἰς τὰς περιπτώσεις τῆς παραγράφου 6 ἢ προθεσμία πρὸς ἐκδοσιν τῆς διαιτητικῆς ἀποφάσεως διακόπτεται καὶ ἀρ-

χεται ἐκ νέου ἀπὸ τῆς ἀντικαταστάσεως τοῦ κωλυμένου ἢ ἀρνούμενου ἢ ἐξαιρουμένου.

8. Οἱ διαιτηταὶ ἀποφασίζουν κατὰ πλειοψησίαν καὶ ἐν περιπτώσει ἰσοψηφίας νικᾷ ἡ ψῆφος τοῦ Προέδρου. Τὴν διαιτητικὴν ἀπόφασιν ὑπογράφει ὁ Πρόεδρος τοῦ Διαιτητικοῦ Δικαστηρίου.

9. Οἱ διαιτηταὶ διὰ τῆς ἀποφάσεώς των, κατὰ τὴν κρίσιν των ὀρίζουν τὰ ἐξόδα τῆς διαιτησίας καὶ τὴν ἀποζημίωσιν των, ὡς καὶ τὸν ὑπόχρεων πρὸς καταβολὴν αὐτῶν, δύναται δὲ καὶ νὰ διατάξουν τὸν ἐπιμερισμὸν των.

10. Ἡ διαιτητικὴ ἀπόφασις εἶναι ὀριστικὴ, τελεσίδικος καὶ ἀμετάκλητος καὶ ἀποτελεῖ τίτλον ἐκτελεστόν, μὴ ἀπαιτούμενης τῆς περιαρθῆς τύπου ἐκτελέσεως ἢ ἄλλης τινὸς διατυπώσεως, δὲν ὑπόκειται εἰς τακτικὸν ἢ ἐκτακτικὸν ἐνδίκον μέτρον καὶ δὲν χωρεῖ κατ' αὐτῆς ἀγωγή ἀκυρώσεως ἐνώπιον τῶν τακτικῶν δικαστηρίων ἢ ἀνακοπῆ.

## Άρθρον 10.

Ἡ ἰσχὺς τῆς παρούσης ἀποφάσεως ἀρχεται ἀπὸ τῆς δημοσιεύσεως τῆς εἰς τὴν Ἐφημερίδα τῆς Κυβερνήσεως.

Ἐν Ἀθήναις τῆ 31 Ἰανουαρίου 1972

ΟΙ ΥΠΟΥΡΓΟΙ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΓΕΩΡΓ. ΠΕΖΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ  
ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΛΗΣ

Ἀριθ. 63525)71402)48)71.

(2)

Περὶ καθορισμοῦ ἐξεσματολογίου πληρωμάτων φορτηγῶν πλοίων ὀλικῆς χωρητικότητος 500 κόνων ἢ 800 τόνν. D.W. καὶ ἄνω.

## Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Ἐχόντες ὕπ' ὄψιν:

1. Τὸ ἀρθρον 3 τοῦ Νόμου 4005)1929 (περὶ τροποποιήσεως τῶν πληρωμάτων τῶν ἐμπορικῶν πλοίων).

2. Τὴν ὕπ' ἀριθ. 71402)38)70)12.11.70 ἀπόφασιν Υ.Ε.Ν. (περὶ συγκροτήσεως Ἐπιτροπῆς ἐξεσματολογίου ἀναπροσαρμογῆς πληρωμάτων φορτηγῶν πλοίων 250 κ.ο.γ. καὶ ἄνω).

3. Τὰ ὑποβληθέντα πρακτικὰ τῆς ἐν παραγράφῳ (2) οικείας Ἐπιτροπῆς.

4. Τὴν ἀπὸ 2.8.1971 σύμφωνον γνωμοδότησιν τοῦ Συμβουλίου Ἐμπορικοῦ Ναυτικοῦ (Πρακτικὸν 11ης Συνεδριάσεως 1971), ἀποφασίζομεν:

1. Καθορίζομεν τὴν σύνθεσιν τοῦ ἡμερησίου ἐξεσματολογίου ἐνιαυτῶς διὰ τε τοὺς ἀξιωματικούς καὶ τὰ πληρώματα τῶν φορτηγῶν πλοίων ὀλικῆς χωρητικότητος 500 κόνων ἢ 800 τόνν. D.W. καὶ ἄνω, συμφωνῶς πρὸς τοὺς παρὰ πόδα τῆ παρούσης ἀναλυτικοῦ πίνακος ἐξεσματολογίου καὶ ἀναλογίας τροφίμων.

2. Ἐναρξῆς ἐφαρμογῆς τοῦ διὰ τῆς παρούσης καθοριζομένου νέου ἐξεσματολογίου ἀπὸ 1 Φεβρουαρίου 1972.

3. Ἡ παρῶτα δημοσιεύσῃ διὰ τῆς Ἐφημερίδος τῆς Κυβερνήσεως.

Ἐν Ἀθήναις τῆ 29 Νοεμβρίου 1971

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΤΕΡ

ΕΞΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΝ ΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ  
ΦΟΡΤΗΓΩΝ ΠΛΟΙΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΟΣ  
500 ΚΟΝΩΝ ἢ 800 ΤΟΝΝΩΝ D.W. ΚΑΙ ἈΝΩ

## Π Ι Ν Α Κ Ε Ι

Κατ' ἄτομον μερὶς εἰς τὰ καθ' ἕκαστα γεύματα τῶν θρεπτικῶν μέσων.

Ἀναψυκτικά: Πορτοκαλάδα, Λεμονάδα 220—250 γραμμάρια.

Ἄρτος: Κατὰ βούλησιν.

Βακαλάδος ξηρῆς: 120—150 γραμμάρια.

Βούτυρον νοπὸν (φρέσκον) προγεύματος: 20 γραμμάρια.

Εἰς τὰ παγερὰ κλίματα ἢ ποσότης αὕτη διπλασιάζεται.

Βούτυρον νωπὸν (φρέσκον) μαγειρικόν: 30 γραμμάρια.  
Εἰς τὰ παγερὰ κλίματα ἢ ποσότης αὕτη διπλασιάζεται.

Γάλα: Ἐγκυλιστμένον (Ἐλακωρὲ) διαλελυμένον 500 γρ.,  
γραμμάρια 250.

Γεώμηλα (Πατάτες): Ἄνευ κρέατος ἀκαθάριστα 450  
γραμμ., μετὰ κρέατος ἢ πρὸς παρασκευὴν πορὲ ἀκαθάριστα  
350 γραμμάρια.

Γιαούρτι: 200—300 γραμμάρια (συμπυκνωμένου 100  
γραμμάρια).

Γλυκίσμα: 100—130 γραμμάρια.

Ἐλαιὸν (Ἐλιές): 40 γραμμάρια.

Ἐλαιόλαδον (Λάδι): 20—30 γραμμ. διὰ σαλάτα καὶ σάλ-  
τσα ντομάτα—λάδι, 40 γραμμ. διὰ λαδερό, ὄσπρια, κρεατώ-  
δες φαγητῶν καὶ διὰ τὸ τηγάνισμα.

Ζαμπόν: 40 γραμμάρια.

Ζάχαρις: Καθ' ἑξοχὴν ἀναλογεῖ ποσότης 150 γραμμάρια  
διὰ τὴν παρασκευὴν τῶν προγευμάτων, γλυκισμάτων καὶ  
ἄλλων ροφημάτων. Εἰς τὰ παγερὰ καὶ λιαν ψυχρὰ κλίματα  
ἢ ὅλη ποσότης διπλασιάζεται.

Ἰχθύες νωποὶ ἢ κατεψυγμένοι: Μεγάλοι τεμαχίζομενοι: 250  
—300 γραμμ., μικροὶ 300 γραμμάρια.

Καλαμαράκια: 200 γραμμάρια.

Καυάον: Μετὰ γάλακτος 5 γραμμ., ἄνευ γάλακτος 7 γραμ-  
μάρια.

Καρῶτα: Μετὰ φυλλωδῶν λαχανικῶν ἢ γεωμήλων ἀκαθά-  
ριστα 50 γραμμάρια, μετὰ κρέατος ἀκαθάριστα 70 γραμ-  
μάρια.

Καρὲς (Κόνις): Ἐφ' ἅπαξ χρῆσις 5 γραμμάρια.

Κηπευτικοὶ Καρποί: Ἄνευ κρέατος ἀκαθάριστοι: μελιτζά-  
νες 300 γραμμ., μπάμιες 200 γραμμ., κολοκυθάκια 400  
γραμμ., ἀρακάς 150 γραμμ., φασιόλια, κουκιά 250 γραμμ.  
κλπ. Μετὰ κρέατος ἀκαθάριστοι ἢ ποσότης τῶν ὡς ἄνω εἰδῶν  
μειοῦται κατὰ 50 γραμμάρια. Διὰ γεμιστὰ ἀκαθάριστα μελι-  
τζάνες 300 γραμμ., κολοκυθάκια 400 γραμμ., ντομάτες 300  
γραμμάρια.

Κομπόστα: Μῆλα, ροδάκινα, ἀγγούρια κλπ. 200 γραμμ.,  
παρασκευασμένη.

Κόρνερ—μπήρ (CORNER BEEF): 40 γραμμάρια.

Κοτόπουλον: Ὅρα πουλερικά.

Κουάκερ (Πόρις): 60 γραμμάρια.

Κρέας: Μόσχου, θαμάλεως, νεαροῦ βοῦς, ἀπηλλαγμένου πε-  
ριστῶν λιπῶν, χοίρου μετ' ἀφαίρεσιν δέρματος καὶ λίπους καὶ  
ἀρνίου 200—250 γραμμάρια (μετὰ ὀστέων), διὰ μπιφτέκι κι-  
μὰ 160 γραμμ., διὰ γιουβαλάκια, ντολμάδες, κεφτεδες 120  
γραμμάρια.

Κρεατόπιττα: 250 γραμμάρια.

Κρέμα: Ἄλευρον (κόνον—φλάουρ) ζάχαρη καὶ γάλα εἰς  
ποσότητος ἰκανῆς διὰ τὴν καλὴν παρασκευὴν ἐνὸς πινακίου  
(πιάτου) ποσότητος 200 γραμμ. περίπου.

Κρεμμύδια: Ἀναλόγως τοῦ εἴδους τοῦ φαγητοῦ.

Λάντς—Μήτ (LUNCH MEAT): 40 γραμμάρια.

Λαχανικὰ φυλλώδη: (Διὰ ἔραστα) ραδίκια, σπανάκι, ἀντί-  
δια, ἔλιγτα, κρέμαη (λάχανον), ἀνθοκρέμαη (κουνουπίδι), ἀγ-  
κινάρα κλπ. ἄνευ κρέατος, ἀκαθάριστα 400 γραμμ. περίπου,  
μετὰ κρέατος ἢ ψαρι ἀκαθάριστα 300—350 γραμμάρια.

Λουκάνικα τύπου Φραγκοφούρης: 40 γραμμάρια περίπου.

Μακαρόνια καὶ γενικῶς ζυμαρικά: Ἄνευ κρέατος 150  
γραμμάρια, μετὰ κρέατος 100 γραμμ., διὰ σούπαν 75—100  
γραμμάρια.

Μαρμελάδα: 30 γραμμάρια.

Μέλι: 30 γραμμάρια.

Μουσταδέλλα: 40 γραμμάρια.

Μπέικον: 40 γραμμάρια.

Μπισκόττα: 3—4 τεμάχια.

Ντομάτα νωπή: Διὰ σούπα καὶ ἐντράδα 50 γραμμ., πιλάρι  
καὶ ζυμαρικά 100 γραμμάρια.

Ντομάτα καθαρισμένη εἰς κυτία: Μαγειρικὴ χρῆσιμοποίη-  
σις ἀντὶ τῆς κοινῆς ντομάτας.

Ντοματοπελτές: Ἐπιτρέπεται ἢ χρῆσις του ἐφ' ὅσον ἢ  
ἐξῆυρεσις νωπῆς ντομάτας ἢ συντετηρημένης τριζούτης εἶναι  
δυσχερῆς.

Ἐηροὶ ἐλαιώδεις καρποί: Μετὰ τοῦ εἰλινοῦ τῶν 100 γραμ-  
μάρια.

Ὀἶνος: 150 γραμμάρια.

Ὀκτάποδες: 250 γραμμάρια.

Ὀπώραι νωπαὶ (φρούτα): Διὰ μῆλα, ἀγγούρια, ροδάκινα,  
εὐρύκκινα περίπου 200 γραμμάρια, περτοκάλια 250—300  
γραμμ., καρπούζι 500 γραμμ., πεπόνι 400 γραμμ., νωπὰ στα-  
φύλια 350 γραμμ., νωπὰ σύκα 350 γραμμ. Δυνατὸν ἐπίσης  
νὰ χορηγηθῶσιν δύο μπαγιάνες μετρίου μεγέθους ἢ ἄλλα φρού-  
τα ἐποχῆς τοπικῆς παραγωγῆς ἀναλόγως ἐάρους.

Ὄρουζα: Μετὰ κρέατος ἢ διὰ σούπαν 60 γραμμ., διὰ πιλάρι  
120 γραμμάρια.

Ὄρουζογαλον: Ὄρουζα, ζάχαρη καὶ γάλα εἰς ποσότητος ἰκα-  
νῆς διὰ τὴν καλὴν παρασκευὴν ἐνὸς πινακίου (πιάτο) ποσό-  
τητος 200 γραμμ. περίπου.

Ὄσπρια: Ἐηρὰ 130 γραμμ. Εἰς τὰς παγερὰς περισχὰς καὶ  
τὰς ἡμέρας νηστείας μέχρι 180 γραμμάρια.

Παγωτῶν: 100 γραμμάρια.

Πατίτσιον: 250 γραμμάρια.

Πατάτες: (Ὅρα γεώμηλα).

Πουλερικά: (Κοτόπουλο—γαλόπουλο κλπ.): 250 γραμμ.  
περίπου.

Ρέγγα καπνιστὴ ἢ ἐλαίου: Ὡς ὀρεκτικὸν 1)3 τεμαχίου.

Σαλάτα: Ἀγγούρι—ντομάτα—μαρούλι—λάχανο κλπ. 200  
γραμμ. ἐν συνόλῳ ἢ κερωρισμένως, καθαρισμένα.

Σαρδέλλες κυτίου (Ἐλαίου): Διὰ πρόγευμα καὶ ὀρεκτικὸν  
διανεμόνται δύο τεμάχια.

Σκομῆρι ἐλαίου: Ὡς ὀρεκτικὸν 80 γραμμάρια.

Σκόρδα: Ἀναλόγως τοῦ εἴδους τοῦ φαγητοῦ.

Σολομός: Ὡς ὀρεκτικὸν ἢ πρόγευμα 80 γραμμ., ὡς φαγη-  
τῶν 150 γραμμάρια.

Σπανακόπιττα: 150—200 γραμμάρια.

Σπανακόρουζον: 250 γραμμάρια.

Σταρίδες: 100 γραμμάρια.

Σύκα ἑηρὰ: 160 γραμμάρια.

Συκώτι μόσχου κ.τ.ο.: 200 γραμμάρια διὰ γεῦμα ἢ δείπνον.

Τέϊον (Τσαΐ): Δι' ἐφ' ἅπαξ χρῆσιν 2 γραμμάρια φύλλα—  
μισχοί.

Τόνος: Ὡς ὀρεκτικὸν ἢ πρόγευμα 80 γραμμάρια, ὡς φαγη-  
τῶν 150 γραμμάρια.

Τυρός: Ἐηρὸς τυρὸς (κασέρι, κεφαλοτύρι κλπ.) 50 γραμμ.,  
φέτα 60 γραμμάρια.

Φουὰ γκρά χοιρινόν: 40 γραμμάρια.

Φρούτα: Ὅρα ὀπώραι νωπαὶ.

Χαλῆας Συμιγάλι: 100—130 γραμμάρια.

Χοιρομέριον καπνιστῶν: 40 γραμμάρια.

Χορταρικά: Ὅρα λαχανικὰ φυλλώδη.

Χουμαδες: 100 γραμμάρια.

Χυμὸς φρούτων: 200 γραμμάρια περίπου διαλελυμένος.

## Π Ι Ν Α Κ Σ 2

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΝ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟΝ ΕἰΣ ΕΥΚΡΑΤΟΝ, ΚΑΙΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΑΣ

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρόγευμα: Γάλα με καφέ ἢ κακάο ἢ τσαΐ, μέλι ἢ μαρμε-  
λάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αὔγῳ, CORNER BEEF ἢ Κουάκερ  
(πόρις) με γάλα καὶ ζάχαρη, τόνος ἢ σολομός ἢ LUNCH  
MEAT, 1 αὔγῳ, μπισκόττα.

Γεῦμα: Ὄρεκτικόν, σπανακόρουζο, κρέας με πατάτες, τυρὸς,  
φρούτο ἢ Ὄρεκτικόν, κρέας με σπανάκι ἢ ἄλλα λαχανικὰ, πα-  
τάτες φούρνου, φρούτο.

Δείπνον: Ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτα—λάδι, μπιφτέκι με  
σαλάτα, γιαούρτι ἢ τυρὸς, φρούτο ἢ Πιλάρι με νωπὸ βούτυρο,  
κρέας ψητό, Πιλάρι με νωπὸ βούτυρο, κρέας ψητό, σαλάτα,  
τυρὸς, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ

Πρόγευμα: Τσαΐ, ἔλιγες, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νω-  
πὸν, τυρὸς, 1 αὔγῳ, χυμὸς φρούτων. Γάλα με καφέ ἢ κακάο  
ἢ τσαΐ, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, φουὰ—γκρά χοι-  
ρινόν, 1 αὔγῳ, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, γκιουβέτσι κρέας, χόρτα βραστά και καρῶτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, κρέας σσιφάδο, ζυμαρικά σούπα με βούτυρον νωπὸν και ντομάτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Μπριζόλα τῆς σχάρας, πιλάφι με σάλτσα λάδι— ντομάτα, πατάτες τηγανιτές, ελαιάι, φρούτο ἢ Πουλερικό ψητό, πιλάφι, σαλάτα ἢ λαχανικά βραστά, ελαιάι, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρόγευμα Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, ζαμπόν, 1 αυγό ἢ Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό.

Γεύμα: Όρεκτικόν, ὄσπρια σούπα με καρῶτα, ψάρι τηγανητό, σαλάτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, ψάρι βραστό με γαρνιτούρα, ψαρόσουπα αυγολέμονο, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Πατάτες γιαχνί, ψάρι τῆς σχάρας με λαδολέμονο, σαλάτα, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο ἢ Όρουζα με σάλτσα ντομάτα—λάδι, ψάρι τοῦ φούρνου, λαχανικά βραστά, τυρός, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, τόννος ἢ σολομός ἢ CORNED BEEF, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, ζαμπόν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρέας ψητό με πατάτες ἢ πουρέ, λαχανικά βραστά και καρῶτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, κρέας κοκκινιστό, ζυμαρικά ἢ ὄρουζα, σαλάτα ἢ λαχανικά βραστά, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Σπανακόπιττα ἢ σπανακόρυζο, μπριζόλα σχάρας, τυρός, γλύκισμα, φρούτο ἢ Πουλερικό βραστό με γαρνιτούρα, σούπα αυγολέμονο με ζυμαρικά, γιαουρτι ἢ τυρός, γλύκισμα.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, ἐληές, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, λευκάνικον Φραγκοούρτης, 1 αυγό, μπισκόττα ἢ Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, βούτυρον νωπὸν, μέλι ἢ μαρμελάδα, ζαμπόν, 1 αυγό, μπισκόττα.

Γεύμα: Όρεκτικόν, ὄσπρια, σούπα με καρῶτα, ψάρι ἢ Ξηρὸς εακαλάος τηγανιτός, σαλάτα, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, ὄφρα ἢ ὄσπρια σούπα, Ξηρὸς εακαλάος ἢ ψάρι φούρνου, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Ψαρόσουπα αυγολέμονο, ψάρι βραστό λαδολέμονο, σαλάτα, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο ἢ Πατάτες φούρνου, ψάρι τηγανιτό, βραστά λαχανικά, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο.

#### ΣΑΒΒΑΤΟΝ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, τυρός, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, χορτόσουπα, κρέας με πατάτες, τυρός, φρούτο, ἢ Όρεκτικόν, κρέας ψητό με πατάτες, ὄρουζα πιλάφι, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Συκώτι με πιλάφι ἢ πιλάφι και κροτίδες τηγανιτοί, σαλάτα ἢ λαχανικά βραστά, τυρός, φρούτο ἢ Σπανακόρυζο, μπριζόλα, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, ζαμπόν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, CORNED BEEF, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα—λάδι, κρέας κατσαρόλας με γαρνιτούρα, τυρός, γλύκισμα, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, πατίτσιο, κρέας βραστό ἢ κοκκινιστό γαρνιρισμένο με μπιζέλια ἢ πατάτες και καρῶτα, τυρός, γλύκισμα, φρούτο.

Δείπνον: Πατάτες γιαχνί, μπιστένι, σαλάτα, κρέμα ἢ γλύκισμα, φρούτο ἢ Πουλερικό ψητό με πατάτες, σαλάτα ἢ λαχανικά βραστά, γλύκισμα, τυρός, φρούτο.

Ἐκάστην Τετάρτην και Παρασκευὴν παροχὴ Ξηρῶν καρπῶν (καρῶτα ἢ φουντούκια ἢ ἀμύγδαλα ἢ φιστίκια ἢ σταφίδα ἢ Ξηρά σύκα κλπ.) εἰς ποσότητα 100 γραμμαρίων (μετὰ φλοιού) μετὰ τὸ γεῦμα και τὸ δείπνον.

### Π Ι Ν Α Ξ 3

#### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΝ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟΝ ΕΙΣ ΕΥΚΡΑΤΟΝ ΚΑΙΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΑΣ

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, 1 αυγό, τυρός, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρέας με λαχανικά (ἐντράδα), πιλάφι με βούτυρον νωπὸν, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, γαιμιστές ντομάτες ἢ κολοκυθάκια ἢ πιπεριές με κικιά και ὄρουζα, πατάτες σαλάτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Κρεατόσουπα με ζυμαρικά, κρέας βραστό με λαχανικά, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο ἢ Πουλερικό ψητό, λαδερό ἐποχῆς, τυρός, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, ἐληές, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, τυρός, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, πουλερικό ψητό, μακαρόνια με τριετό τυρί και βούτυρον νωπὸν, σαλάτα ἢ λαχανικά βραστά, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, πουλερικό βραστό γαρνιρισμένο με καρῶτα και λαχανικά, ὄρουζόσουπα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, μπιστένι ἢ μπριζόλα μότρου, λαχανικά βραστά και καρῶτα, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο ἢ Μοσχάρι με πατάτες, λαχανικά βραστά και καρῶτα, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, 1 αυγό, τυρός, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με κακάο ἢ καρὲ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, ὄσπρια, ψάρι τῆς σχάρας με λαδολέμονο, σαλάτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, ψαρόσουπα αυγολέμονο, ψάρι βραστό, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Ψάρι πλακί ἢ τῆς σχάρας, λαδερό ἐποχῆς, τυρός, φρούτο ἢ Ψάρι τηγανιτό, πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, σαλάτα, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καρὲ ἢ τσάι, ἐληές, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, σαρέλλες κυτίου ἢ τυρός, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με κακάο ἢ καρὲ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, πιλάφι, με βούτυρον νωπὸν, κρέας ψητό με πατάτες, σαλάτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, κρέας γαρνιρισμένο με μακαρόνια, λαδερό τῆς ἐποχῆς, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Κρέας βραστό, γαρνιρισμένο με καρῶτα και λαχανικά τῆς ἐποχῆς, κρεατόσουπα με ζυμαρικά, τυρός, γλύκισμα ἢ Πουλερικό ψητό, πατάτες βραστες με καρῶτα, σαλάτα, τυρός, γλύκισμα.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καρὲ ἢ τσάι, ἐληές, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, τυρός, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με καρὲ ἢ κακάο ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, βούτυρον νωπὸν, 1 αυγό, γυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, σπανακόρυζο, ψάρι φούρνου, σαλάτα, τυρός, φρούτο ἢ Όρεκτικόν, ψάρι βραστό με λαδολέμονο, ψαρόσουπα αυγολέμονο, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Ψάρι βραστό με μαγιονέζα ἢ λαδολέμονο, ψαρόσουπα αυγολέμονο, λαχανικά βραστά, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο ἢ Καλαμαράκια ἢ ψάρια τηγανιτά, λαδερό ἐποχῆς, γιαουρτι ἢ τυρός, φρούτο.

## ΣΑΒΒΑΤΟΝ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, 1 αυγό, τυρός, χυμός φρούτων ή Γάλα με κακάο ή καρέ ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρέας ψητό, πιλάρι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, σαλάτα ή λαχανικά εραστά, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, ντομάδες ή κερτέδες τηγανιστοί, πατάτες εραστές με καρῶτα, σαλάτα ή λαχανικά εραστά, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Κρέας με σπαγγέττο ή κοφτό μακαρονάκι (γιουδέτσι), λαδερό έποχῆς, τυρός, φρούτο ή Πουλερικό ψητό, πιλάρι με άρακά και νωπόν εσούτυρον, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

## ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, σαρδέλλες κωτίου ή τυρός, 1 αυγό, χυμός φρούτων ή Γάλα με κακάο, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, ζαμπόν, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρέας της κατασρόλας με γαρνιτούρα πουρέ, μακαρόνια με σάλτσα, κολοκυθάκια εραστά ή πράσινα νωπά φασιλάκια εραστά με καρῶτα, τυρός, γλύκισμα, φρούτο ή Όρεκτικόν, μισγάρι με άρακά και καρῶτα, κοφτό μακαρονάκι με τριφτό τυρί και εσούτυρον νωπόν, γλύκισμα, φρούτο.

Δείπνον: Μπιστέκι, μακαρόνια με τριφτό τυρί και εσούτυρον, σαλάτα ή λαχανικά εραστά, γλύκισμα, φρούτο ή Γιουβαρλάκια ή κρέας ψητό, πατάτες φούρνου, σαλάτα, τυρός, γλύκισμα, φρούτο.

## Π Ι Ν Α Ξ 4

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΝ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟΝ  
ΔΙΑ ΔΙΑΝ ΨΥΧΡΑ Ή Η ΠΑΓΕΡΑ ΚΑΙΜΑΤΑ

## ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, ζαμπόν, 1 αυγό, μπισκόττα ή Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, LUNCH MEAT, 1 αυγό, μπισκόττα.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρεατόσουπα με όρυζα ή ζυμαρικά, κρέας εραστό με πατάτες και καρῶτα, τυρός, φρούτο ή κομπόττα ή Όρεκτικόν, κρέας με λαχανικά, πατάτες γιανί, τυρός, φρούτο ή κομπόττα.

Δείπνον: Πουλερικό με άρακά, ζυμαρικά με σάλτσα και σκόρδο, τυρός, φρούτο ή Όσπρια, σαλάτα, πουλερικό με όρυζα, γιουρτι ή τυρός, φρούτο.

## ΤΡΙΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, CORNED BEEF, 1 αυγό, χυμός φρούτων ή Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, φουά-γυρά χοιρινόν, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, λαδερό έποχῆς, κρέας με μακαρονάκι κοφτό, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, κρέας σιφάδο, πιλάρι με νωπόν εσούτυρον, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Κρεατόσουπα αυγολέμονο με όρυζα ή ζυμαρικά, κρέας εραστό με γαρνιτούρα πατάτες και καρῶτα, τυρός, φρούτο ή Σούπα ζυμαρικά με ντομάτα, μπιστέκι ή μπριζόλα, πατάτες τηγανιστές, τυρός, φρούτο.

## ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, 1 αυγό, ζαμπόν, μπισκόττα ή Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, LUNCH MEAT, 1 αυγό, μπισκόττα.

Γεύμα: Όρεκτικόν, βακαλάος τηγανιστός, σκορδαλιά, όσπρια με καρῶτα, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, βακαλάος γιανί με πατάτες, ζυμαρικά με τριφτό τυρί και εσούτυρον νωπόν, φρούτο.

Δείπνον: Ψαρόσουπα αυγολέμονο, ψάρι εραστό με πατάτες, και μαγιονέζα ή λαδολέμονο, τυρός, φρούτο ή Ψάρι φούρνου με πατάτες ή ψάρι σάρας με μαγιονέζα ή λαδολέμονο και σαλάτα, πιλάρι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρός, φρούτο.

## ΠΕΜΠΤΗ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, CORNED BEEF, 1 αυγό, χυμός φρούτων ή Γάλα με καρέ ή

κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, φουά-γυρά χοιρινόν, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρεατόσουπα με όρυζα και λαχανικά, κρέας εραστό με πατάτες και καρῶτα, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, κρέας με μακαρόνια, πατάτες γιανί με καρῶτα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Πουλερικό ψητό με πατάτες και καρῶτα, ζυμαρικά με ντομάτα, γιουρτι ή τυρός, γλύκισμα, φρούτο ή Πουλερικό εραστό με γαρνιτούρα πράσινα μπιζέλια, πιλάρι με ντομάτα και ζωμό πουλερικού, τυρός, φρούτο, γλύκισμα.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, ζαμπόν, 1 αυγό, μπισκόττα ή Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, ζαμπόν, 1 αυγό, μπισκόττα.

Γεύμα: Όρεκτικόν, όσπρια, ψάρι του φούρνου με πατάτες, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, ψαρόσουπα αυγολέμονο, ψάρι εραστό με μαγιονέζα ή λαδολέμονο και λαχανικά γαρνιτούρα, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Καλαμαράκια ή ψάρια τηγανιστά, σαλάτα, όσπρια, τυρός, φρούτο ή Σπανακόρυζο, ψάρια τηγανιστά, σαλάτα, τυρός, φρούτο.

## ΣΑΒΒΑΤΟΝ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, LUNCH MEAT, 1 αυγό, χυμός φρούτων ή Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, CORNED BEEF, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, κρέας έντράδα, ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρός, φρούτο ή Όρεκτικόν, κρέας με πατάτες, πιλάρι, τυρός, φρούτο.

Δείπνον: Κρέας ψητό, σαλάτα, πιλάρι με νωπόν εσούτυρον, γιουρτι, φρούτο ή Συκότι ή κερτεδάκια τηγανιστά, λαχανικά εραστά, πιλάρι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρός, φρούτο.

## ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, λουκάνικα Φραγκοφούρτης, 1 αυγό, μπισκόττα ή Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, λουκάνικα Φραγκοφούρτης, 1 αυγό, μπισκόττα.

Γεύμα: Όρεκτικόν, παστιτσιο, κρέας φούρνου με πατάτες, σαλάτα, τυρός, γλύκισμα, φρούτο ή Όρεκτικόν, μακαρόνια σάλτσα, κρέας φούρνου με πατάτες, λαχανικά εραστά, τυρός, γλύκισμα, φρούτο.

Δείπνον: Πουλερικό ψητό με σάλτσα ντομάτα—λάδι και πατάτες, πιλάρι με εσούτυρο νωπό, γλύκισμα, γιουρτι ή τυρός, φρούτο ή Σούπα ζυμαρικά με ντομάτα, κρέας κατασρόλας και πατάτες, τυρός ή γιουρτι, γλύκισμα, φρούτο.

Ψνάστην Τρίτην και Πέμπτην παροχή Ξηρών καρπών (καρύδια, φουντούκια, φαστίκια, άμύγδαλα, σταφίδες ή Ξηρά σόγια κλπ.) εις ποσότητα 100 γραμμαρίων (μετά φλοιού) μετά τὸ γεῦμα και τὸ δείπνον.

## Π Ι Ν Α Ξ 5

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΝ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟΝ  
ΔΙΑ ΤΑ ΤΡΟΠΙΚΑ ΚΑΙΜΑΤΑ

## ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρόγευμα: Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, 1 αυγό, τυρός, χυμός φρούτων ή Γάλα με καρέ ή κακάο ή τσάι, μέλι ή μαρμελάδα, εσούτυρον νωπόν, τυρός, 1 αυγό, χυμός φρούτων.

Γεύμα: Όρεκτικόν, μπιστέκι ή μπριζόλα μόσχου με γαρνιτούρα λαχανικά, πιλάρι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρός, φρούτο, χυμός φρούτων ή Όρεκτικόν, κρέας με λαχανικά (έντράδα), σπαγγέτο με τριφτό τυρί και εσούτυρον νωπόν, φρούτο, χυμός φρούτων.

Δείπνον: Κρέας Μόσχου με λαχανικά (έντράδα), πατάτες, σαλάτα, τυρός, φρούτο, χυμός φρούτων ή Πουλερικό ψητό με πατάτες, πιλάρι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, σαλάτα, γιουρτι ή τυρός, φρούτο, χυμός φρούτων.

## ΤΡΙΤΗ

Πρόγευμα: Κουάκερ (πόριτς) με γάλα και ζάχαρη, τυρός, 1 αυγό, χυμός φρούτων ή Γάλα με κακάο ή καρέ ή τσάι, μέλι

ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, τυρὸς. 1 αὐγὸ, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, πουλερικὸν εἰσαπὸν με γαρνιτούρα λαχανικά καὶ καρῶτα εἰσαπὸν, ὄρυζουπα με ζωμὸ καὶ ντομάτα, τυρὸς ἢ γιαούρτι. φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν. πουλερικὸν ψητὸ με πατάτες πουρέ, λαδερὸ ἐποχῆς, σαλάτα, τυρὸς ἢ γιαούρτι. φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Κρέας ψητὸ κρύο με γαρνιτούρα, λαχανικά εἰσαπὸν, πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, 1 ποτήριον γάλα, φρούτο καὶ χυμὸς φρούτων ἢ Κρέας μόσχου κοκκινιστὸ με σπαγγέτο, λαχανικά, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, τυρὸς, 1 αὐγὸ, χυμὸς φρούτων ἢ Κουάκερ (πόριτς) με γάλα καὶ ζάχαρη, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, ψάρι τῆς σῆρας λαδολέμονο, σαλάτα, πατάτες φούρνου, γιαούρτι ἢ τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν, ψάρι εἰσαπὸν μαγιονέζα ἢ λαδολέμονο με γαρνιτούρα ἀπὸ εἰσαπὸν καρῶτα καὶ φυλλώδη λαχανικά, ψαρόσουπα αὐγολέμονο, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Ψάρι τηγανιστὸ, σαλάτα, πιλάφι με νωπὸν εἰσαπὸν, γιαούρτι. ἢ τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ψάρι τῆς σῆρας λαδολέμονο, γαρνιτούρα εἰσαπὸν πατάτες, λαδερὸ ἐποχῆς, γιαούρτι ἢ τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΠΕΜΠΤΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, 1 αὐγὸ, χυμὸς φρούτων ἢ Κουάκερ (πόριτς) με γάλα καὶ ζάχαρη, τυρὸς, 1 αὐγὸ, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, πουλερικὸν ψητὸ με πατάτες φούρνου, σπαγγέτο ντομάτα—λάδι, σαλάτα ἢ λαχανικά εἰσαπὸν, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν, μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα—λάδι, κρέας ψητὸ ἢ μπιφτέκι με πατάτες, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Κρέας ψητὸ κρύο με πατάτες πουρέ, σπανακόπιτα, σαλάτα, κρέμα ἢ γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Μπιφτέκι ἢ μπιφτέκι μόσχου με σαλάτα λαχανικά εἰσαπὸν, πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρὸς, κρέμα ἢ γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων ἢ Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, ψάρι τῆς σῆρας λαδολέμονο, σαλάτα, σπανακόρυζο, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν, ψάρι εἰσαπὸν μαγιονέζα ἢ λαδολέμονο, ψαρόσουπα αὐγολέμονο, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Ψάρι φούρνου με πατάτες, λαδερὸ ἐποχῆς, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ψάρι τῆς σῆρας λαδολέμονο, σαλάτα, σπαγγέτο με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΣΑΒΒΑΤΟΝ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων ἢ Κουάκερ (πόριτς) με γάλα καὶ ζάχαρη, τυρὸς, 1 αὐγὸ, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, κρέας ψητὸ, σπαγγέτο με τριφτὸ τυρὸ καὶ εἰσαπὸν νωπὸν, σαλάτα, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν, μπιφτέκι ἢ μπιφτέκι με γαρνιτούρα λαχανικά εἰσαπὸν, πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Πιλάφι με τριφτὸ τυρὸ καὶ εἰσαπὸν νωπὸν, μπιφτέκι ἢ μπιφτέκι μόσχου γαρνιρισμένη με λαχανικά εἰσαπὸν καὶ καρῶτα, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Κοτόπουλο ψητὸ γαρνιρισμένο με λαχανικά εἰσαπὸν καὶ καρῶτα, πιλάφι ντομάτα—λάδι, γιαούρτι ἢ τυρὸς, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρόγευμα: Γάλα με κακάο ἢ καφέ ἢ τσάι, μέλι ἢ μαρμελάδα, εἰς τυρόν νωπὸν, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων ἢ Κουά-

κερ (πόριτς) με γάλα καὶ ζάχαρη, 1 αὐγὸ, τυρὸς, χυμὸς φρούτων.

Γεύμα: Ὀρεκτικόν, πουλερικὸν φούρνου με πατάτες σπανακόπιτα ἢ κρεατόπιτα, τυρὸς, γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Ὀρεκτικόν, μοσχάρι με λαχανικά (ἐντράδα) σαλάτα πατάτες, τυρὸς, γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

Δείπνον: Παστίτσιο, κρέας ψητὸ κρύο γαρνιρισμένο με λαχανικά καὶ καρῶτα εἰσαπὸν, γιαούρτι ἢ τυρὸς, γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων ἢ Πουλερικὸν ψητὸ κρύο γαρνιρισμένο με λαχανικά εἰσαπὸν καὶ καρῶτα, πιλάφι με σάλτσα ντομάτα—λάδι, τυρὸς, γλύκισμα, φρούτο, χυμὸς φρούτων.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΟΥ ΕΛΘΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

1. Θεραπευτικὰ μέσα ἀντικαθιστάμενα δι' ἑτέρων τοῦ αὐτοῦ εἶδους ἢ παραπλησίων τοιούτων ἢ ἰσοτίμου θεραπευτικῆς ἀξίας ὅταν ἀποδείξη ἀνέφικτος ἢ προμήθεια τῶν ἢ δυσχερῆς ἢ συντήρησις τῶν.

Βούτυρον νωπὸν (φρέσκο) Προγεύματος: Διὰ ξηροῦ τυροῦ 50 γραμμ., φέτας 60 γραμμάρια.

Βούτυρον νωπὸν (φρέσκο) μαγειρικόν: Διὰ ἐλαιολάδου καὶ λοιπῶν ἐλαίων 80ο μικροτέρου ἔαρου.

Γάλα: Διὰ κοινοῦ γάλακτος 250 γραμμ., ζαχαροῦχοῦ ἀναλόγου ἔαρου, ξηροῦ τυροῦ 50 γραμμ., φέτας 60 γραμμάρια.

Γιαούρτι: Διὰ ξηροῦ τυροῦ 50 γραμμ. ἢ φέτας 60 γραμμάρια.

Ἐλαιόλαδον: Διὰ σογελαιίου, ἀραβοσιτελαιίου, σιτελαιίου, φουντουκλαιίου, ἀραχιδελαιίου, ἡλιεσπορελαιίου κ.ἀ.δ., ἴσου ἔαρου, εἰσαπὸν νωποῦ (φρέσκου) μαγειρικῶ 80ο μεγαλύτερου ἔαρου.

Ζυμαρικά: Δι' ὄρυζης 50ο, μικροτέρου ἔαρου, κουάκερ (πόριτς) 10ο) ο μεγαλύτερου ἔαρου.

Ἰγθύες νωποί ἢ κατεψυγμένοι: Διὰ τόνου ἢ σολομοῦ 45—50ο) ο μικροτέρου ἔαρου ἢ καὶ ἐξ ἀπαχοῦς κρέατος 150ο) ο μικροτέρου ἔαρου.

Καρὲς (κόνις): Διὰ κακάου (κόνις) ἴσου ἔαρου, φύλλων καὶ μίσχων τείου ἢ χυμαμῆλου ἢ φασκομήλου.

Κηπευτικοὶ καρποὶ: (ντομάτες, ἀρακάς, φαστολάκια, κουνιά, μελιτζάνες, μπάμιες, κολοκυθάκια, ἀγγούρια κλπ.): Διὰ εἰσαπὸν φυλλωδῶν λαχανικῶν (σπανακίου), ραδικίου, ελῆτων, ἀντιδιῶν κ.ἀ.) ἢ ἀνθρακόμητη (κουνουπίδι) ἢ ἀγκινάρες κ.ἀ. ἢ αὐτοφύων χόρτων.

Τὰ φυλλώδη νωπὰ λαχανικά, ἅτινα ὑποβάλλονται εἰς οἰανδήποτε μαγειρικὴν ἐπεξεργασίαν, δύνανται ν' ἀντικατασταθοῦν διὰ κατεψυγμένων ἢ εἰς κυτία συντηρημένων τοιούτων. Τὰ παρεχόμενα ὅμως ὡς σαλάτα (μαρούλια, λάχανο κλπ.) δύνανται νὰ ἀντικατασταθοῦν μόνον διὰ κατεψυγμένων τοιούτων. Ἐπι ἀνυπερβλήτου ἀδυναμίας ἐξευρέτως τοῦτων διὰ ὀσπρίων ἢ γεωμήλων.

Κόρνερ μπηρ (CORNER BEEF): Διὰ LUNCH MEAT, Μπιρίου, ζαμπόν, φουά-γκρά χειρινόν, χοιρμερίον κλπιστόν ἴσου ἔαρου. Τὰ εἶδη αὐτὰ δύνανται ν' ἀντικατασταθοῦν μεταξὺ τῶν.

Κρέας: Διὰ πουλερικῶν ἴσου ἔαρου, κόρνερ-μπηρ (CORNER BEEF) 40ο) ο μικροτέρου ἔαρου, σπλάγχων (ἥπατος, σπληνός κλπ.) ἴσου ἔαρου, ἰγθύων νωπῶν 30ο) ο μεγαλύτερου ἔαρου, τόνου ἢ σολομοῦ 30ο) ο μικροτέρου ἔαρου.

Μαρμελάδα: Διὰ μέλιτος.

Μπιφτέκι: Διὰ μπιφτέκι, τηγανιστῶν καρτέδων, γεμιστῶν ἢ ἑτέρων φαγητῶν, ἅτινα ἔχουν ὡς κύριον συστατικὸν κίμα (γιοὺδαρλάκια, ντοματῆς κ.π.δ.).

Ντοματοπολιτὸς ἀλμυτὸς (Πελτές): Διὰ χυμοῦ ντομάτας, ὀλοκῆρου νωπῆς ντομάτας ἢ καλῶς συντηρημένης ντομάτας.

Ὀπῶραι νωπαὶ (Φρεῦτο): Διὰ συντηρημένων τοιούτων ἢ τῶν χυμῶν αὐτῶν καλῶς διατηρημένων ἢ κομπούτας ἢ ἀπεξηραμμένων φρούτων.

Ὀἶνος: Διὰ ζῦθου 330 γραμμάρια.

Σαρδέλλες κυτίου (Ἐλαίου): Διὰ σολομοῦ, τόνου, σκομβρίου ἐλαίου 80 γραμμ., φέτας κλπιστῆς. Τὰ εἶδη αὐτὰ δύνανται νὰ ἀντικαθίστανται μεταξὺ τῶν.

## 2. Ξεξηγρηματικά διασφραγίσαις.

Πάντα τα τρόφιμα πρέπει να είναι υγιεινά και άριστης ποιότητας. Το έδαφος πάντων των διατροφικών υλικών, πλην του άρτου, υπολογίζεται πρό πάσης μαγειρικής αυτών επεξεργασίας.

Ο άρτος παρασκευάζεται εν τῷ πλοίῳ ἀνὰ δύο ἡμέρας τὸ ἑραδύτερον. Ἡ ζύμωσις καὶ ἔψυξις αὐτοῦ πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἀρκούντα καὶ νὰ παρέχεται εἰς τὸ πλήρωμα νωπός. Μόνον ἐπὶ καιροκαρίας ἢ νοσήσεως τοῦ ἀρτοποιοῦ χορηγείται διπλο-ρίτης.

Τὸ κρέας παρέχεται κατὰ προτίμησιν ἐν μόνῳ ἢ θαλά- λειος καὶ μόνον σπανίως ἐναλλάσσεται διὰ κρέατος νεαροῦ βοῦς καὶ ἄμνου. Πάντα τὰ κρεατώδη πρέπει νὰ εἶναι ἀπηλλα- γμένα τῶν περιττῶν λιπῶν. Ἐν ὄρμῳ ζέον νὰ παρέχεται νωπὸν κρέας ἐρ' ὅσον ἐξευρίσκεται εὐχερῶς ἐπιτοπίως.

Μπιρτέλι τῆς σφάρας ἢ ψητὸ ἢ φούρνου εἶναι ἐόσιον κρέας (μύσχοι, θαλάλειος ἢ νεαροῦ βοῦς) κοπανιστῶν ἢ ἀλεσμένων (κιμάς) ψηθόμενον χωρὶς ἐπιπρόσθετον λίπος.

Ο κίμας ἀνεξαρτήτως τῆς χρήσεώς του (κεφτέδες τηγα- νιτοί, γιουδαρικάκια, ντολμαδες, γεμιστὰ κ.ά.) πρέπει νὰ προ- ἔργεται ἐκ καλῆς ποιότητος ἐοσίου κρέατος.

Εἰς τὸ ἐτέρας παρασκευῆς κρέας θὰ περιλαμβάνεται 250) ο κόκκαλον.

Τὸ αὐγὸ παρέχεται κατὰ βούλησιν θραστὸν ἢ τηγανιτὸν.

Ὅσάκις προβλέπεται ἐν τῷ ἐδεσματολογίῳ ἢ χορήγησις λαχανικῶν ἢ σαλάτας νοεῖται ἢ χορήγησις λαχανικῶν ἢ σα- λάτας ἐποχῆς. Ἡ γαρνιτούρα ὅταν δὲν καθορίζεται θὰ εἶναι ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς, καρῶτα μὲ νωπά κουνιά ἢ ἀρακά, κα- ρῶτα μὲ λάχανο, μαρούλια καὶ ραπανάκια, ἀγκινάρες καὶ κρεμμύδια, καρῶτα μὲ κουνουπίδι, καρῶτα μὲ σάλτσες ντομάτα — λάδι. Εἰς τὸ ἐλαιόλαδον πρέπει νὰ καθορίζεται ἐκ τῶν προ- τέρων τὸ ἀνώτατον ὄριον ὀξύτητος, ὅπερ εἶναι 20. Ἡ χρήση σπορελαίου διὰ τὸ τηγάνισμα ἀντὶ τοῦ ἐλαιολάδου εἶναι γευ- στικῶς καλωτέρα καὶ υγιεινότερα.

Ἀλλαντοειδῆ (λουκάνικα, μορταδέλλα κ.τ.δ.): Πάντα τὰ ἀλίπαστα καὶ γενικῶς πάντα τὰ κρεατώδη, καθ' ἃ ἐγένετο χρήση γημικῶν χρωστικῶν ἢ ἐπιθελῶν, συντηρητικῶν μέσων πρέπει νὰ ἀπορῶνται.

Ἀναψυκτικά: Παρέχονται πορτοκαλάδες ἢ λεμονάδες ἐμ- φιαλωμένοι ἢ χυμοὶ φρούτων.

Γάλα νωπὸν: Παρέχεται μόνον ἐν λιμένι ἢ ἐν ὄρμῳ ἐρ' ὅσον καθίσταται δυνατὴ ἢ συντήρησις του.

Γιαούρτι: Παρέχεται μόνον ἐν λιμένι ἢ ἐν ὄρμῳ ἐρ' ὅσον καθίσταται δυνατὴ ἢ προμηθεῖα του καὶ ἡ τιμὴ του εἶναι λο- γική. Ὁπίσης ἐν λιμένι ἢ ἐν ὄρμῳ ἐρ' ὅσον ἐξευρίσκεται για- οῦρτι νὰ προτιμᾶται ἢ χορήγησις του ἀντὶ τοῦ τυροῦ ὡσάκις προβλέπεται γιαούρτι ἢ τυρὸς (διεζωτικῶς).

Γλυκίσματα: Τὸ γλυκίσμα τοῦ γεύματος τῆς Κυριακῆς δύ- νεται ν' ἀντικατασταθῆ διὰ παγωτοῦ.

Ἰχθύες: Ἰχθύες νωποί παρέχονται μόνον ἐν ὄρμῳ ἢ λιμένι ἐρ' ὅσον ὑρίσεται εὐχερῶς ἐξευρέτως.

Καρὲς: Καρὲς παρέχεται εἰς τοὺς αἰτούντας κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας καὶ μέχρι τρεῖς καρῆδες ἡμερησίως, Ἑλληνικὸς ἢ Γαλλικὸς ἢ Ἰταλικὸς ἢ Ἀμερικανικὸς, ἀναλό- γως τῶν διατιθεμένων ὑπὸ τοῦ πλοίου μέσων παρασκευῆς.

Ὁρεκτικά: Διὰ τὸ ἐδεσματολόγιον τῆς θερινῆς ἐποχῆς καὶ τῶν τροπικῶν κλιμάτων πρέπει νὰ περιορίζονται μόνον εἰς τὰς ἐλαίας καλῶς συντηρημένας καὶ προσφερομένας μετ' ἐλαιολάδου καὶ ὄξους καὶ τὰς σαρδέλλας κυτίου ἢ σκόμβρου ἐλαίου.

Διὰ τὸ ἐδεσματολόγιον τῆς χειμερινῆς ἐποχῆς καὶ τῶν πα- γερῶν κλιμάτων νὰ παρέχονται πληρὴ τῶν ἐλαίων καὶ τόνος ἢ σολομός ἢ σαρδέλλαι κυτίου ἢ καπνιστὴ ρέγγα ἢ λουκάνικα τύπου Φραγκοῦρτης.

Σάλτσαι: Κατὰ τὸ δυνατόν, αἱ σάλτσαι νὰ παρασκευάζων- ται ἐξ ἐλαιολάδου.

Σούπα: Ὅπου ἀναρῆται ἀπλῶς «σούπα ζυμαρικὰ μὲ βού- τυρον νωπὸν καὶ ντομάτα» δύναται νὰ ἀντικαθίσταται διὰ σού-

πας παρασκευασμένης συμφώνως πρὸς τὰς ὁδηγίας τῶν κατασκευαστῶν.

Χρήσις οἴνου: Οἴνος παρέχεται καθ' ἡμερινῶς εἰς ποσότητα 100 γραμμαρίων κατ' ἄτομον δι' ἕκαστον γεῦμα καὶ δεῖπνον ἀντιστοίχως, εἰς τὰς ἐξῆς περιπτώσεις: α) ὡσάκις τὸ πλοῖον εὑρίσκεται ἐν πλῶ εἰς τὰς λίαν ψυχρὰς ἢ παγερὰς περιοχὰς, β) κατὰ τὴν παραμονὴν τοῦ πλοίου ἐν ὄρμῳ ἢ ἐν λιμένι: εἰς ἀπάτας τὰς περιοχὰς ἐξαιρέσει τῆς τροπικῆς, γ) ἐν πλῶ ἢ ἐν λιμένι κατὰ τὰς ἐπισήμους ἐορτὰς τὰς καθοριζόμενας ὑπὸ τῆς ἰσχυροῦς ἐκάστοτε Συλλογικῆς Συμβάσεως.

Οἴνος δὲν παρέχεται ὡσάκις τὸ πλοῖον εὑρίσκεται ἐν πλῶ εἰς περιοχὰς τροπικῶν ἢ εὐκράτων κλιμάτων, ἐξαιρέσει τῆς ἐν ἐθαλίῳ (γ) περιπτώσεως.

Ἐν ἐλλείψει ἢ ἀδυναμίας προμηθεῖας οἴνου παρέχεται ζῦθος εἰς ποσότητα 330 γραμμαρίων δι' ἕκαστον γεῦμα καὶ δεῖπνον ἀντιστοίχως εἰς φιλόνη ἢ κυτίον ἐκπωματομένων ὑποχρεω- τικῶς τὴν ὄραν τῆς διανομῆς. Συνιστάται εἰς τοὺς ναυτικὸς τοὺς ἄγοντας ἠλικίαν μικροτέραν τῶν 18 ἐτῶν καὶ εἰς τοὺς πάτχοντας ἐκ νοσημάτων τοῦ ἥπατος, στομάχου κλπ., ὅπως ἀπορῶντας τὴν χρήση οἴνουπνευματωδῶν ποτῶν.

## 3. Γενικαὶ Παρατηρήσεις.

Εἰς τοὺς ἀνδρας φυλακῶν 20.00—24.00 καὶ 00.01— 04.00 καὶ εἰς ἕκαστον νοκτοφύλακα καταστρώματος ἢ μηχαν- νῆς, τόσον ἐν πλῶ ὅσον καὶ ἐν λιμένι, χορηγοῦνται ἐκτός τῶν κανονικῶν φαγητῶν, ἓνα αὐγὸ, σαρδέλλες κυτίου ἢ CORNED BEEF ἢ ζυμπὸν μία μερίδα, τυρὸς 1 1)2 μερίδος, δύο καφέ- δες ἢ τείον καὶ γάλα, μετὰ τῆς ἀναλόγου ποσότητος ζαχα- ρῶς.

Ὅλα τὰ συντηρημένα κρεατώδη ἢ θαλάσσια εἶδη πρὸ παντὸς ὀκτώποδες, καλαμαράκια, καὶ γενικῶς μαλάκια πρέπει νὰ υποβάλλωνται εἰς αὐστηρὸν ἐλεγχον.

Εἰς αὐστηρὸν ἐλεγχον πρέπει νὰ υποβάλλωνται ἐπίσης αἱ δε- ξικραναὶ νεροῦ, αἱ ἀποθήκαι τροφίμων, τὰ σκεῦη μαγειρικῆς καὶ σερβιρίσματος.

Ὁ ἄρτος, τὰ ποτὰ καὶ τὰ μαγειρευόμενα φαγητὰ κατανα- λίσκονται ἐντὸς τοῦ πλοίου. Αἱ μερίδες αἱ μὴ χρησιμοποιούμε- ναι ἐν τῇ τραπέζῃ ἀπαγορεύεται νὰ μεταβιβάζωνται ὑπὸ τοῦ δικαιούχου εἰς πρόσωπα ἔξω τῆς τραπέζης καὶ ἔξω τοῦ πλοίου ἢ νὰ ἀπορρίπτονται ὑπ' αὐτοῦ εἰς τὴν θάλασσαν. Ἀπαγορεύε- ται ἐπίσης ἢ χρησιμοποίησις ὑπολειμμάτων φαγητοῦ τῆς προ- ηγουμένης ἡμέρας κατὰ τὴν ἐπομένην.

Εἰς περίπτωσιν καθ' ἣν διαπιστωθῆται κατ' ἐπανάληθιν πλεόνασμα παρασκευασμένου τινὸς φαγητοῦ, πρὸς ἀποτροπὴν ἀδικαιολογήτου σπατάλης, παρέχεται ἢ δυνατὸς εἰς τὴν Ἐπιτροπὴν Τροφίμων τοῦ πλοίου ὅπως περιορίσῃ ἀναλόγως τὴν κατ' ἄτομον μερίδα τῶν διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ φαγητοῦ αὐτοῦ ἀπαιτουμένων θρεπτικῶν μέσων, ἐνεργουμένης πρὸς τοῦτο μνείας εἰς τὸ εἰδίον Ὑπιτροπῆς Τροφίμων.

Τροφὴ εἰς ἀσθενεῖς παρέχεται ἄνευ περιορισμοῦ ὡς πρὸς τὸ εἶδος καὶ τὴν ποσότητα, συμφώνως πρὸς τὰς ὁδηγίας τοῦ ἱατροῦ, μὴ ὑπάρχοντος θε τοιοῦτου ὑπὸ τοῦ ὑποπλοιάρχου. Ἡ μερὶς τῶν ἀσθενούντων δὲν τίθεται εἰς τὸ σιτηρέσιον.

Κατὰ τὰς ἡμέρας Καθαρᾶς Δευτέρας, Μεγάλης Παρα- σκευῆς καὶ Ὑψώσεως Τιμίου Σταυροῦ (14 Σεπτεμβρίου) θε- σπίζεται θρησκευτικὴ νηστεία.

Κατὰ τὰς λοιπὰς ἡμέρας Ἀργίας, ὡς αὗται ὀρίζονται ὑπὸ τῆς ἰσχυροῦς ἐκάστοτε Συλλογικῆς Συμβάσεως, θεσπίζεται ἐδεσματολόγιον Κυριακῆς, ἐρ' ὅσον αὗται δὲν συμπίπτουν μετ' αὐτῆς.

Ὁ πλοίαρχος καὶ ὁ Α' μηχανικὸς εἶναι συνυπεύθυνοι διὰ τὴν ὑγιεινὴν ποιότητα τοῦ παρεχόμενου εἰς τὸ πλήρωμα πο- σίμου ὕδατος συμφώνως πρὸς τοὺς ἰσχύοντας Κανονισμούς.

Διευκρινίζεται ὅτι εἰς περίπτωσιν καθ' ἣν πλοῖον τι κατὰ ταξιδίον του πρόκειται νὰ διέλθῃ ἐκ πλειόνων τῶν δύο γεω- γραφικῶν περιοχῶν (ζωνῶν) καὶ συνεπείᾳ τούτου ἢ τήρησις τοῦ ἐδεσματολογίου ἀπάσων τῶν περιοχῶν αὐτῶν καθίσταται δυσχερῆς, ἐλλείψει προμηθεῖας τροφίμων τινῶν, παρέχεται ἢ εὐχερῶς εἰς τὸν πλοίαρχον ὅπως ἐπιλέξῃ καὶ ἐφαρμόσῃ τὰ ἐδεσματολόγια δύο ἐκ τῶν ἀνωτέρω περιοχῶν καὶ δι' ἐκείνων ἐνδεὴ τὸ πλοῖον θὰ παρεμείνῃ τὸν περισσότερον χρόνον.