

Повар, кондитер

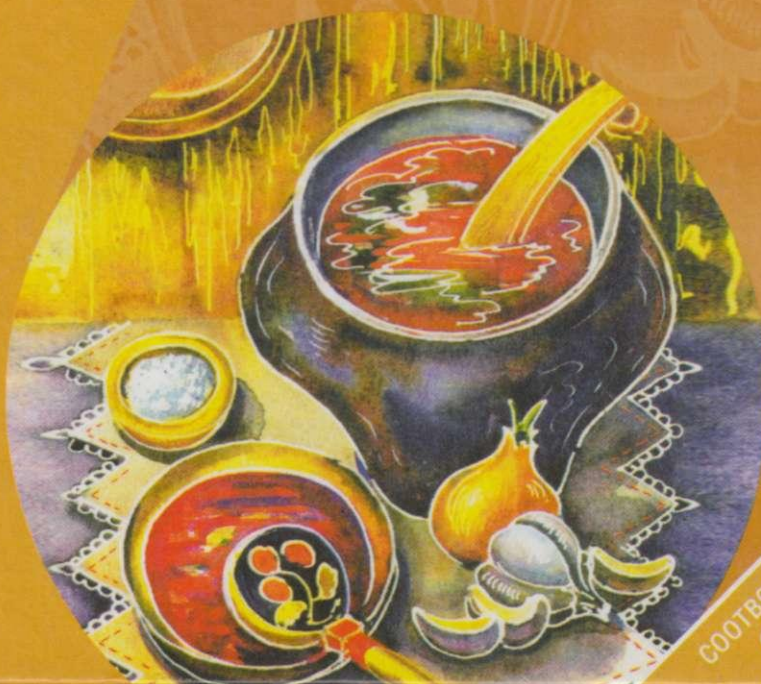


Начальное профессиональное образование

Н. Э. Харченко

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Учебное пособие



соответствует
ФГОС

НАЧАЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Н.Э.ХАРЧЕНКО

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рекомендовано

*Федеральным государственным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
в качестве учебного пособия для использования
в учебном процессе образовательных учреждений,
реализующих программы начального профессионального
образования*

*Регистрационный номер рецензии 354
от 04 октября 2010 г. ФГУ «ФИРО»*

7-е издание, стереотипное

97276



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
БИБЛИОТЕКА**

УДК 641.5(075.32)
ББК 36.99я722
Х-227

Рецензенты:

преподаватель высшей категории профессионального училища № 190
г. Москвы Т.А. Качурина;
кандидат технических наук, доцент кафедры технологии и организации питания
Санкт-Петербургского торгово-экономического института Е.А. Иванов

97276

Харченко Н.Э.

Х-227 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : учеб.
пособие для нач. проф. образования / Н.Э. Харченко. —
7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия»,
2013. — 512 с.

ISBN 978-5-7695-9961-3

Приведены наиболее востребованные в системе общественного питания рецептуры блюд и кулинарных изделий, в том числе для диетического питания. Учтены особенности питания различных групп населения. Даны рецептуры фирменных блюд, разработанных учащимися для конкурсов профессионального мастерства, рекомендации по отпуску и оформлению блюд, а также нормы вложения продуктов.

Учебное пособие может быть использовано при освоении междисциплинарных курсов, входящих в профессиональный цикл профессии 260807.01 «Повар, кондитер» в соответствии с ФГОС НПО.

Для учащихся учреждений начального профессионального образования.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УДК 641.5(075.32)
ББК 36.99я722

Оригинал-макет является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым
способом без согласия правообладателя запрещается

ISBN 978-5-7695-9961-3

- © Харченко Н.Э., 2005
- © Харченко Н.Э., 2011, с изменениями
- © Образовательно-издательский центр «Академия», 2011
- © Оформление. Издательский центр «Академия», 2011

Уважаемый читатель!

Данное учебное пособие является частью учебно-методического комплекта по профессии 260807.04 «Повар, кондитер».

Учебное пособие предназначено для изучения междисциплинарных курсов, входящих во все профессиональные модули.

96276 Учебно-методические комплекты нового поколения включают в себя традиционные и инновационные учебные материалы, позволяющие обеспечить изучение общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Каждый комплект содержит учебники и учебные пособия, средства обучения и контроля, необходимые для освоения общих и профессиональных компетенций, в том числе и с учетом требований работодателя.

Учебные издания дополняются электронными образовательными ресурсами. Электронные ресурсы содержат теоретические и практические модули с интерактивными упражнениями и тренажерами, мультимедийные объекты, ссылки на дополнительные материалы и ресурсы в Интернете. В них включен терминологический словарь и электронный журнал, в котором фиксируются основные параметры учебного процесса: время работы, результат выполнения контрольных и практических заданий. Электронные ресурсы легко встраиваются в учебный процесс и могут быть адаптированы к различным учебным программам.

Учебно-методический комплект разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального образования с учетом его профиля.

Предисловие

В современных экономических условиях происходят глубокие изменения в отрасли общественного питания, повышается уровень требований к современному повару, технологу. Молодые специалисты должны уметь работать с нормативно-технической документацией и использовать современные технологии приготовления пищи.

Повар сегодня обязан не только владеть прочными практическими навыками приготовления блюд и кулинарной продукции, но и участвовать в организации производства, быть заинтересованным в повышении экономической эффективности работы предприятия.

Настоящий сборник содержит наиболее часто востребованные в современной практике рецептуры, в том числе предназначенные для диетического питания, а также рецептуры фирменных блюд.

Особенностью сборника является скомпонованный подбор рецептур блюд и кулинарных изделий, который соответствует программным требованиям, предъявляемым к подготовке учащихся.

Сборник состоит из 14 глав, включающих сведения, которые позволяют определить расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых блюд, размеры потерь при тепловой обработке блюд и изделий. В качестве основы использовались рецептуры Сборника рецептур диетического питания в столовых, изданного в 1971 г., а также Сборника рецептур и кулинарных изделий, изданного в 1982 г.

В настоящем сборнике учтены особенности питания различных контингентов населения. В главе «Фирменные блюда» приведены блюда, разработанные учащимися под руководством мастеров производственного обучения для подготовки и проведения конкурсов профессионального мастерства.

Рецептуры блюд составлены в одном варианте (по нормам, соответствующим нормам в действующих сборниках рецептур) и содержат наименования продуктов, норму вложения продуктов

массой брутто, норму вложения продуктов массой нетто, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

В сборнике приводятся рекомендации по отпуску и оформлению блюд, которые могут быть изменены с учетом сложившихся условий работы предприятий.

Рецептуры салатов, винегретов, супов, гарниров, соусов, сладких блюд, большинства напитков приведены из расчета на 1 кг или 1 л.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина — первой категории; баранина и козлятина (без ножек) — первой категории; свинина мясная; субпродукты (кроме вымени) — мороженые; вымя — охлажденное; сельскохозяйственная птица полупотрошенная — второй категории; кролик потрошенный — второй категории;
- рыба мороженая крупная или всех размеров, неразделанная; исключение составляют карась океанический, окунь морской, лугфарь и бельдюга океаническая, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие потрошенными, без головы, а также осетр, севрюга, белуга, палтус черно- и белокорый, поступающие потрошенными, с головой;
- картофель — приняты нормы отходов, действующие по 31 октября; морковь и свекла — по 31 декабря года урожая;
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %;
- яйца куриные второй категории средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы;
- маргарин столовый различных видов;
- сыр «Голландский».

В рецептурах мясных блюд предусмотрено использование частей туш говядины, баранины, свинины с учетом их кулинарных свойств и пригодности для указанного вида тепловой обработки.

При изготовлении описанных в сборнике изделий производитель вправе вносить в рецептуры блюд некоторые изменения, расширять перечень компонентов, не допуская при этом нарушений санитарных правил, технологического режима производства продукции, ухудшения потребительских свойств и качеств, а после утверждения — в установленном порядке использовать в производстве.

Продукты, отмеченные в сборнике знаком «✓», соответствуют требованиям промышленной рецептуры, поэтому какое-либо изменение их недопустимо.

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов, готовых блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1324—03, «Гигиеническими требованиями к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», утвержденными главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21 мая 2003 г. и введенными с 25 июня 2003 г.

Глава 1

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

К холодным блюдам относятся бутерброды, банкетные закуски, гастрономические продукты, салаты, винегреты и другие блюда и кулинарные изделия, для приготовления которых широко используются свежие, квашеные, соленые и маринованные овощи, плоды, ягоды и грибы; яйца, мясо, рыба, мясные и рыбные продукты, масло, сыр, копчености и др. Эти блюда принято употреблять в холодном виде.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Приведенные в последующих рецептурах холодных блюд нормы расхода овощей, плодов и зелени на салаты, винегреты и гарниры могут быть увеличены или уменьшены (в пределах 10...15 %), а также заменены другими аналогичными продуктами при условии сохранения выхода блюда.

В качестве заправок к холодным блюдам используют сметану, растительное масло, майонез, маринады, заправки из растительного масла с уксусом, горчицей и специями.

Гарниры к холодным блюдам предусмотрены в основном в количестве 50...75 г, но норма их может быть увеличена до 100 г, при этом соответственно изменяется выход блюда.

Рекомендуемые к блюдам соусы в отдельных случаях могут быть заменены другими, подходящими по вкусу. Предполагается использование майонеза, главным образом промышленного производства.

Блюда могут быть приготовлены без гарнира и соуса, если это допускается по технологии.

Для приготовления холодных рыбных блюд предусмотрено использование рыбных гастрономических товаров следующего промышленного производства:

- сельдь — соленая, пряная или маринованная неразделанная средняя;
- семга — соленая потрошенная мелкая;
- лосось — соленый потрошенный (семужной резки);
- рыба холодного копчения — горбуша потрошенная; скумбрия дальневосточная потрошенная обезглавленная;
- рыба горячего копчения — севрюга и осетр потрошенные обезглавленные; морской окунь и треска крупные потрошенные обезглавленные; сом (кроме океанического) потрошенный обезглавленный;
- рыба в банках — килька и другая мелкая рыба.

Расход соли, специй и зелени для оформления блюд в рецептурах не указан. На одно блюдо установлена следующая норма расхода, г: соли — 2...3, перца молотого — 0,02, перца горошком — 0,05, лаврового листа — 0,01, салата или зеленого лука — 5...10, перца сладкого — 5...10, зелени укропа или петрушки — 2...3. Эти продукты включаются при калькулировании по мере необходимости.

1.2. БУТЕРБРОДЫ

Для приготовления бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, а также из смеси той и другой муки. Если для приготовления бутербродов используются жирные продукты (шпик, корейка и др.), а также продукты с резко выраженным вкусом и запахом (сельдь, килька и др.), то рекомендуется выбирать ржаной хлеб.

Бутерброды можно приготовить открытыми и закрытыми. В открытых бутербродах на ломтик хлеба кладут какой-либо продукт, в закрытых — ломтик хлеба с продуктом накрывают другим ломтиком хлеба.

Указанную в рецептурах норму хлеба (30 г) можно уменьшить до 15 г или увеличить до 40 г на 1 порцию, соответственно изменив выход бутербродов.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30...40 мин до отпуска и хранят на холоде.

РЕЦЕПТУРА БУТЕРБРОДОВ

Рецепт № 1. Бутерброды с маслом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное (варианты): шоколадное, фрук- товое, медовое, килечное (рецепт № 383), селедоч- ное (рецепт № 383), зеленое (рецепт № 383), сырное (рецепт № 384)	10	10
Хлеб	30	30
Выход	—	40

Способ приготовления. Масло нарезают тонкими кусочками различной формы с таким расчетом, чтобы оно покрывало большую часть ломтика хлеба.

Рецепт № 2. Бутерброды с сыром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сыр (варианты):		
«Российский», «Волжский», или «Угличский»	16	15
«Голландский», «Швейцарский» или «Чеддер»	16,5	15
«Латвийский»	17	15
«Московский» или «Ярославский»	16	15
«Степной» или «Костромской»	15,5	15
Масло сливочное	5	5
Хлеб	30	30
Выход	—	50

Способ приготовления. Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

Рецепт № 3. Бутерброды с отварными мясными продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясные продукты свежие (варианты): говядина	43	32

Окончание рецепта № 3

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
свинина	39	33
баранина	43	31
телятина	47	31
язык говяжий	34	34
язык бараний	38	38
язык свиной	34	34
Мясные продукты отварные	—	20
Хлеб	30	30
Выход	—	50

Способ приготовления. На ломтик хлеба укладывают отварные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками.

Рецепт № 4. Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясные гастрономические продукты (варианты):		
колбаса		
вареная («Чайная», «Докторская», «Молочная» и др.)	21	20
полукопченая, варено-копченая («Полтавская», «Краковская», «Украинская», «Свиная» и др.)	21	20
сырокопченая («Свиная», «Московская» и др.)	20	20
окорок		
сырокопченный со шкурой и костями («Сибирский»), используемый в сыром виде	24	20
копчено-вареный и вареный со шкурой и костями («Тамбовский», «Воронежский»)	26	20
рулет копчено-вареный со шкурой и костями («Ленинградский», «Ростовский»)	32	20
карбонад или буженина	20	20
ветчина в форме	20	20
шпик	21	20
Хлеб	30	20
Выход: с вареной колбасой, окороком, рулетом, карбонатом, бужениной, ветчиной в форме, корейкой, грудинкой и шпиком, колбасой полукопченной, варено-копченной или сырокопченной	—	50

Способ приготовления. На ломтик хлеба укладывают мясные гастрономические продукты, нарезанные тонкими кусочками.

Бутерброды с вареной колбасой можно отпускать с маслом сливочным (5 г), соответственно увеличив выход.

Рецепт № 5. Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыбные продукты (варианты):		
севрюга горячего копчения	28	20
осетр горячего копчения	27	20
кета или чавыча соленые	31	20
горбуша соленая	29	20
лосось каспийский, или балтийский, или озерный соленый	31	20
семга соленая	28	20
спинка осетровая или спинка севрюжья холодного копчения	26	20
теша		
осетровая холодного копчения	25	20
белужья холодного копчения	24	20
боковник		
белужий холодного копчения	23	20
осетровый холодного копчения	25	20
севрюжий холодного копчения	25	20
Хлеб	30	30
Выход	—	50

Способ приготовления. На ломтик хлеба укладывают рыбные гастрономические продукты, нарезанные тонкими кусочками.

Бутерброды с солеными продуктами можно отпускать с маслом сливочным (5 г), соответственно увеличив выход.

Рецепт № 6. Бутерброды с рыбными консервами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыбные консервы в масле (шпроты, сардины и др.)	21	20
Хлеб	30	30
Выход	—	50

Способ приготовления. На ломтик хлеба кладут шпроты, или сардины, или другую рыбу, консервированную в масле.

Рецепт № 7. Бутерброды с икрой зернистой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Икра зернистая или паюсная	10,2	10
Масло сливочное	2	2
Хлеб	30	30
Выход	—	42

Способ приготовления. На ломтик хлеба горкой кладут зернистую икру или нарезанную кусочками различной формы паюсную икру, оформляют маслом сливочным.

Рецепт № 8. Бутерброды с икрой кетовой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Икра кетовая	10,2	10
Масло сливочное	2	2
Хлеб	30	30
Выход	—	42

Способ приготовления. На ломтик хлеба горкой кладут кетовую икру, оформляют маслом сливочным.

Рецепт № 9. Бутерброды с сельдью или килькой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь или килька	42	20
	44	20
Масло сливочное	5	5
Лук зеленый	6	5
Хлеб	30	30
Выход	—	60

Способ приготовления. Сельдь или кильку разделяют на филе. Филе сельди режут наискось по 2—3 кусочка на бутерброд.

Кусочки сельди или филе кильки укладывают по краям хлеба, посередине кладут нашинкованный лук и масло цветочками. Для оформления можно использовать яйцо (10...20 г на порцию).

Бутерброд можно отпускать без лука и масла, соответственно уменьшив выход.

Рецепт № 10. Бутерброды с филе кильки и яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Килька	44	20
Яйцо	1/4 шт.	10
Майонез (или масло сливочное)	5	5
Хлеб	30	30
Выход	—	65

Способ приготовления. На хлеб кладут кружочки вареного яйца, сверху помещают филе кильки, свернутое колечком, середину которого заполняют майонезом или маслом сливочным.

1.3. БАНКЕТНЫЕ ЗАКУСКИ

Приготовление канapé. Для приготовления канapé обычно используют пшеничный хлеб и только для некоторых их видов (с килькой, бужениной) — ржаной. Отпускают из расчета 3...5 шт. на порцию. В табл. 1.1 приведена рецептура разных канapé с использованием мясных гастрономических изделий и сыра. В табл. 1.2 приведена рецептура канapé с использованием икры и рыбных гастрономических изделий.

Канapé

С сыром

Способ приготовления

Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают ломтики сыра так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину ломтиков сыра с помощью кондитерского мешка наносят рисунок из сливочного масла и оформляют зеленью и перцем. Нарезают на порции.

С сыром и окороком	Длинные полоски сыра и окорока укладывают по краям кусочков намазанного маслом хлеба, между ними располагают мелко нарубленные яйца и зелень. Оформляют маслом. Нарезают на порции.
С бужениной и окороком	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Буженину и окорок укладывают полосками по краям хлеба. Середину оформляют огурцом или перцем и измельченной зеленью. Эти канапе можно готовить с использованием ржаного хлеба. Нарезают на порции.
С паштетом	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Из корнетика выпускают паштет. Оформляют перцем, рублеными яйцами и зеленью. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.
С икрой и севрюгой	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Ломтики севрюги укладывают так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину помещают горькую икру, оформляют свежим огурцом и зеленым луком. Нарезают на ломтики различной геометрической формы.
С икрой, семгой и осетром	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают зернистую икру, ломтики семги и осетра. Оформляют маслом и зеленым луком. Полоски хлеба нарезают на прямоугольники, треугольники, ромбы и т.д.
С паюсной икрой	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Сверху укладывают икру, кружочки очищенного свежего огурца и рубленые яйца. По краям располагают нашинкованный зеленый лук. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.
С килькой и яйцами	На гренку круглой формы из ржаного хлеба укладывают кружочек яйца, на него кружочек свежего очищенного огурца, а сверху — филе кильки в виде кольца. Середину оформляют нашинкованным зеленым луком.

Приготовление корзиночек. Корзиночки (тарталетки) готовят из сдобного или слоеного теста с выходом 12...25 г. В табл. 1.3 приведена рецептура корзиночек с использованием разных продуктов и кулинарных изделий.

Таблица 1.1. Рецептура канапе с мясными гастрономическими изделиями и сыром

Продукт	Рецепт № 11. Канапе с сыром		Рецепт № 12. Канапе с сыром и окороком		Рецепт № 13. Канапе с бужениной и окороком		Рецепт № 14. Канапе с паштетом	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб пшеничный	45	30	45	30	45	30	45	30
Масло сливочное	15	15	10	10	5	5	10	10
Окорок копчено-вареный или вареный со шкуркой и костями	—	—	20	15	20	15	—	—
Паштет из печени (рецепт № 79)	—	—	—	—	—	—	—	20
Буженина	—	—	—	—	20	20	—	—
Сыр	27	25	16,5	15	—	—	—	—
Огурцы	—	—	—	—	—	—	—	—
маринованные, или свежие,	—	—	—	—	18	10	—	—
или перец маринованный	—	—	—	—	13	10	—	—
	20	10	—	—	20	10	20	10
Яйцо	—	—	—	10	—	—	—	10
Выход, г (шт.)	—	80 (3...5)	—	80 (3...5)	—	80...100 (3...5)	—	80 (3...5)

Таблица 1.2. Рецепттура канапе с икрой и рыбными гастрономическими изделиями

Продукт	Рецепт № 15. Канапе с икрой и севрюгой		Рецепт № 16. Канапе с икрой, семгой и осетром		Рецепт № 17. Канапе с паюсной икрой		Рецепт № 18. Канапе с килькой	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб:								
пшеничный	45	30	45	30	45	30	—	—
ржаной	—	—	—	—	—	—	45	30
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10
Икра кетовая	10,2	10	—	—	—	—	—	—
Севрюга горячего копчения	21	15	—	—	—	—	—	—
Икра паюсная	—	—	10,2	10	10,2	10	—	—
Семга соленая	—	—	21	15	—	—	—	—
Осетр не отварной	—	—	35	20	—	—	—	—
Осетр отварной	—	—	—	15	—	—	—	—
Яйцо	—	—	—	—	$\frac{2}{5}$ шт.	15	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Кильки	—	—	—	—	—	—	44	20
Огурцы свежие	—	15	—	—	19	15	13	10
Выход, г (шт.)	—	80 (3...5)	—	80...101 (3...5)	—	80 (3...5)	—	80 (3...5)

97276

Таблица 1.3. Рецептúra корзинок с различными гастрономическими продуктами и кулинарными изделиями

Продукт и изделия	Рецепт № 19. Корзиночки с салатом		Рецепт № 20. Корзиночки с паштетом		Рецепт № 21. Корзиночки с языком или ветчиной		Рецепт № 22. Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Корзиночки (рецепт № 531)	—	50	—	50	—	50	—	50
Салат [рецепты № 50 (с крабами), 41, 42, 43]	—	50	—	—	—	—	—	—
Паштет из печени	—	—	—	35	—	—	—	—
Язык отварной или окорок копчено-вареный со шкурой и костями	—	—	—	—	—	40	—	—
Морепродукты под майонезом	—	—	—	—	—	—	—	50
Яйцо	—	—	1/4 шт.	10	—	—	—	—
Соус (рецепт № 404)	—	—	5	5	10	10	—	—
Выход, г (шт.)	—	100 (2 ... 4)	—	100 (2 ... 4)	—	100 (2 ... 4)	—	100 (2 ... 4)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
БИЗНЕС-ИНТЕЛЕКТ

Таблица 1.4. Рецептура волованов с различными гастрономическими продуктами и кулинарными изделиями

Продукт	Рецепт № 23. Волованы с салатом		Рецепт № 24. Волованы с икрой		Рецепт № 25. Волованы с курицей		Рецепт № 26. Волованы с окороком		Рецепт № 27. Волованы с семгой или кетой	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Волованы (рецепт № 514)	2 ... 4 шт.	40	2 ... 4 шт.	40	2 ... 4 шт.	40	2 ... 4 шт.	40	2 ... 4 шт.	2 ... 4 шт.
Салат (рецепты № 40, 41, 42, 43)	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—
Икра зернистая (паюсная, кетовая)	—	—	15,3	15	—	—	—	—	—	—
Курица отварная (мякоть)	—	—	—	—	—	30	—	—	—	—
Окорок копчено-ва- ренный и вареный со шкурой и костями	—	—	—	—	—	—	—	25	—	—
Кета соленая или семга соленая	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20
Масло сливочное	—	—	5	5	—	—	—	—	—	20
Огурцы свежие	—	—	13	10	—	—	—	—	—	10
Яйцо	—	—	1/4 шт.	10	—	—	—	—	—	—
Майонез	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—
Майонез с хреном	—	—	—	—	—	—	15	15	—	—
Выход, г (шт.)	—	80 (2 ... 4)	—	80 (2 ... 4)	—	80 (2 ... 4)	—	80 (2 ... 4)	—	80 (2 ... 4)

Корзиночки	Способ приготовления
С салатом	Выпеченные корзиночки или волованы наполняют готовыми салатами (столичный, с птицей или дичью, мясной, с рыбой горячего копчения или морепродуктами (с крабами), рыбный, яичный), оформляют продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.
С паштетом	Корзиночки наполняют готовым паштетом из печени, поверхность которого оформляют яйцом, майонезом с корнишонами и зеленью.
С языком или ветчиной	Корзиночки наполняют мелко нарезанным вареным языком или ветчиной, заправленным майонезом с корнишонами, оформляют зеленью.
С крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком	Подготовленные морепродукты укладывают в корзиночки и оформляют зеленью.

Приготовление волованов. Волованы готовят из слоеного теста с выходом 10...20 г. В табл. 1.4 приведена рецептура разных волованов с использованием различных продуктов и кулинарных изделий.

Волованы	Способ приготовления
С икрой	Икру укладывают в волован, оформляют сливочным маслом в виде цветка, свежим очищенным огурцом, яйцом и зеленым луком.
С курицей	Мякоть отварных кур без кожи нарезают содомкой, заправляют майонезом, укладывают в волован и посыпают зеленью.
С окороком	Готовят, как волованы с курицей, но вместо майонеза используют майонез с хреном.
С семгой или кетой	Мякоть семги или кеты нарезают брусочками, укладывают кольцами в волованы, в середину кладут кусочки свежего очищенного огурца, масло и оформляют зеленым луком.

1.4. ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Отдельными порциями подают масло, сыр, колбасу, рыбные и другие продукты, копчености, а также рыбные и овощные консервы.

Продукты подают порциями с гарниром или без него. Для гарнира используют овощи (огурцы, помидоры, редис и др.) или овощные салаты массой 30...100 г.

Норма расхода продуктов массой нетто (г) на оформление гастрономических продуктов порциями установлена следующая: зелень петрушки, сельдерея, укропа — 1...2; салат зеленый, шпинат, лук зеленый — 3...5; огурцы, помидоры, сладкий перец и др. — 5...10.

РЕЦЕПТУРА ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Рецепт № 28. Масло (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное или шоколадное, фруктовое, медовое, килечное (рецепт № 399), селедочное (рецепт № 399), сырное (рецепт № 400) и др.	10	10
Выход	—	10

Способ приготовления. Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

Рецепт № 29. Сыр (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сыр (варианты):		
«Советский», «Российский», «Волжский», «Угличский» или «Рокфор»	32	30
«Голландский», «Швейцарский» или «Чеддер»	33	30
«Латвийский»	34	30
«Московский» или «Ярославский»	32	30
«Степной» или «Костромской»	31	30
копченый, плавленый или брынза	31	30
Выход	—	30

Способ приготовления. Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки и нарезают на порции.

Рецепт № 30. Икра (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Икра зернистая паюсная или кетовая	20,4	20
Лук зеленый	6	5
Выход	—	25

Способ приготовления. Нашинкованный зеленый лук подают отдельно. Икру можно отпускать и без лука.

Рецепт № 31. Рыба соленая (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кета или:	77	50
семга	70	50
лосось каспийский, балтийский, озерный	77	50
Лимон	10	9
Выход	—	59

Способ приготовления. Соленую рыбу пластуют вдоль позвоночника, удаляют позвоночник и реберные кости, нарезают тонкими кусочками (по 2—3 на 1 порцию).

Рецепт № 32. Рыба холодного копчения (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Спинки-балыки (варианты):		
осетровые или севрюжки	65	50
белорыбьи или лосося балтийского	66	50
кеты, чавычи или нерки	68	50
Боковник (варианты):		
севрюжий	63	50
осетровый	62	50
белужий	58	50
Горбуша	86	50
Скумбрия дальневосточная	68	50
Выход	—	50

Способ приготовления. Балыки перед нарезкой зачищают от кожи, костей или хрящей. К блюду можно подать лимон (массой нетто 9...18 г).

Рецепт № 33. Рыба горячего копчения (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
севрюга	69	50
осетр	67	50

Окончание рецепта № 33

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
сом (кроме океанического)	71	50
треска	77	50
Гарнир (рецепты № 355, 356, 357)	—	50
Соус (рецепты № 402, 405)	—	20
Выход	—	120

Способ приготовления. Рыбу очищают от кожи, костей или хрящей и нарезают на порции. Соус к блюду подают отдельно.

Рецепт № 34. Рыбные консервы (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Консервы (варианты):		
в масле (шпроты, сардины, корюшка и др.)	53	50
в томатном соусе (частик крупный, мелкий, осетровые, треска, печень трески, бычки и др.)	53	50
пресервы в горчичном соусе	53	50
натуральные (кроме лососевых)	53	50
Выход	—	50

Способ приготовления. Содержание банки порционируют. Масло, томатную заливку и сок при отпуске консервов распределяют равномерно по порциям. Рыбные консервы можно отпустить с гарниром (30...100 г).

Рецепт № 35. Сельдь с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь	52	25
Гарнир (рецепты № 359, 360)	—	50
Заправка для салатов (рецепт № 407)	—	10
Выход	—	85

Способ приготовления. Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками и чередуют с гарниром из отварных овощей, нарезанных мелкими кубиками. Перед отпуском сельдь с гарниром поливают заправкой.

Рецепт № 36. Сельдь с картофелем и маслом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь	52	25
Картофель свежий	137	103
вареный	—	100
Масло сливочное (или растительное)	10	10
Выход	—	135

Способ приготовления. Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками. Картофель к сельди подают горячим, политым растительным маслом или с кусочком сливочного масла.

Рецепт № 37. Сельдь с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь	52	25
Лук репчатый или	24	20
зеленый	25	20
Заправка для салатов (рецепт № 407)	—	10
Выход	—	55

Способ приготовления. Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, или нашинкованным зеленым луком.

Блюдо поливают заправкой для салатов. К блюду можно отпустить отварной картофель (50 г), вместо заправки — использовать сметану или майонез (10, 20 г).

Рецепт № 38. Килька (или хамса, салака, тюлька) с луком и маслом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Килька, или хамса, или салака, или тюлька*	33	25
Лук репчатый или	18	15
зеленый	19	15
Масло сливочное или	5	5
уксус 3%-ный	5	5
и масло растительное	5	5
Выход: со сливочным маслом	—	45
с растительным маслом и уксусом	—	50

* Норма закладки дана на кильку, хамсу, салаку и тюльку целиком.

Способ приготовления. Салаку, кильку, хамсу или тюльку раскладывают на порции и посыпают нарезанным кольцами репчатым луком или нашинкованным зеленым луком.

Отпускают со сливочным маслом или поливают уксусом и растительным маслом. К блюду можно подать отварной картофель (75... 100 г), соответственно увеличив выход блюда.

Рецепт № 39. Килька с яйцом и луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Килька*	45	25
Яйцо	1/4 шт.	10
Лук репчатый или	12	10
зеленый	13	10
Масло растительное (или горчичная заправка) (рецепт № 408), или заправка для салатов (рецепт № 407)	5	5
Выход	—	50

* Норма закладки дана на кильку без головы и внутренностей.

Способ приготовления. Кильку раскладывают на порции. Рядом кладут кружочками яйца, посыпают нашинкованным репчатым луком и поливают маслом или заправкой горчичной, или салатной. Блюдо можно отпускать и без яйца, соответственно уменьшив выход блюда.

Рецепт № 40. Отварная рыба под майонезом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба свежая (варианты):		
осетр	107	64
севрюга	100	64
окунь морской*	87	61
Припущенная рыба	—	50
Майонез	—	25
Заправка для салатов (рецепт № 407)	—	10
Гарнир (рецепты № 355, 357)	—	75
Выход	—	160

* Норма закладки дана на окуня морского потрошеного обезглавленного.

Способ приготовления. Осетровую рыбу варят звеньями с кожей и хрящами, как указано в рецепте № 233. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей (без реберных костей) и готовят, как указано в рецепте № 231.

Охлажденную рыбу нарезают на порции. Одну треть гарнира заправляют частью майонеза. На этот гарнир помещают рыбу, вокруг которой располагают остальной гарнир. Рыбу поливают майонезом, а гарнир — заправкой.

Для оформления блюда можно использовать крабы консервированные — 5...10 г нетто на 1 порцию. Рыбу под майонезом можно отпускать без гарнира и заправки.

Рецепт № 41. Колбаса (порциями)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Колбаса (варианты):		
вареная («Чайная», «Докторская», «Молочная», «Диабетическая») или ветчинно-рубленая	41	40
полукопченая, варено-копченая («Полтавская» и др.)	31	30
сырокопченая («Деликатесная» и др.)	31	30
Гарнир (рецепты № 355, 357)	—	50
Выход колбасы:		
вареной или ветчинно-рубленой	—	90
полукопченной или варено-копченной	—	80
сырокопченной	—	80

Примечание. К вареной колбасе можно подать соусы: хрен (рецепт № 405) или майонез с корнионами (рецепт № 404) — 20...25 г на 1 порцию.

1.5. САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты готовят из разных овощей, зелени, грибов, в некоторые из них добавляют также мясные и рыбные продукты, птицу, дичь в отварном, припущенном, жареном или консервированном виде.

Овощные салаты и винегреты используются не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры к мясным и рыбным изделиям.

Большинство рецептов на салаты и винегреты составлено на выход 1 кг. Наиболее целесообразной нормой отпуска салатов и винегретов является 100...150 г на порцию, однако эта норма может быть изменена (увеличена или уменьшена).

При изготовлении салатов и винегретов необходимо соблюдать следующие основные правила:

- продукты, используемые для приготовления салатов и винегретов, должны быть предварительно охлаждены до температуры от 10...8 °С;
- овощные наборы для салатов и винегретов из вареных овощей можно готовить заранее (за 1...2 ч до отпуска) и хранить в охлажденном помещении, а салаты из свежих овощей следует готовить только порциями, по мере спроса. Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском, чтобы их вкус и внешний вид не ухудшались. Перемешивают продукты осторожно, чтобы они не мялись.

РЕЦЕПТУРА САЛАТОВ И ВИНЕГРЕТОВ

Рецепт № 42. Салат из свежих огурцов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие	1 013	810
Сметана (или заправка для салатов) (рецепт № 407)	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свежие, нарезанные кружочками огурцы перед отпуском солят и поливают сметаной или заправкой для салатов. При отпуске салата можно добавить лук зеленый (10...15 г) и яйцо — $\frac{1}{2}$... $\frac{1}{4}$ шт. на 1 порцию, в этом случае соответственно увеличивается выход. Салат можно отпускать без сметаны и заправки, а только с луком зеленым (масса лука зеленого на 1 кг салата составляет 125 г нетто), соответственно изменив норму закладки огурцов.

Рецепт № 43. Салат из свежих помидоров

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры свежие	718	610
Лук зеленый или репчатый	250	200
	238	200
Сметана (или заправка для салатов) (рецепт № 407)	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают сметаной или заправкой. Салат можно отпускать без лука, а также без сметаны или заправки, соответственно уменьшив выход. При отпуске салата допускается добавлять вареные яйца — $\frac{1}{2}$... $\frac{1}{4}$ шт. на 1 порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

Рецепт № 44. Салат из свежих помидоров и огурцов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры свежие	482	410
Огурцы свежие	375	300
Лук зеленый или репчатый	125	100
Сметана (или заправка для салатов) (рецепт № 407)	119	100
	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый — кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают вперемешку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают сметаной или заправкой. Салат можно отпускать без сметаны и заправки или без лука, соответственно уменьшив выход.

Рецепт № 45. Салат из свежих помидоров со сладким перцем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры свежие	600	510
Лук зеленый	125	100
Перец сладкий	267	200
Заправка для салатов (рецепт № 407)	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Помидоры нарезают тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук шинкуют. Овощи смешивают, поливают заправкой или майонезом. Салат можно отпускать с яйцом ($\frac{1}{2}$... $\frac{1}{4}$ шт. на 1 порцию).

Рецепт № 46. Салат «Весна»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Салат	292	210
Редис красный обрезной	215	200
Огурцы свежие	250	200
Лук зеленый	175	140
Яйца	1½ шт.	60
Сметана	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Зеленый салат нарезают крупно, редис и огурцы — тонкими ломтиками, лук шинкуют. Овощи перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной и оформляют яйцом.

Допускается приготовление салата без огурцов, в этом случае соответственно увеличивают норму редиса и салата. Можно использовать редис, очищенный от кожицы, соответственно увеличив его закладку.

Рецепт № 47. Салат из редиса

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Редис белый с ботвой или красный обрезной	1220	610
Лук зеленый	656	610
Яйца	125	100
Сметана (или заправка для салатов) (рецепт № 407)	2½ шт.	100
	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Красный редис очищают от ботвы, а белый — и от кожицы. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с нашинкованным зеленым луком.

При отпуске салат заправляют сметаной или заправкой, оформляют яйцом.

Салат можно отпускать без яйца и лука, в этом случае увеличивают соответственно норму закладки редиса. Допускается часть редиса заменять зеленым салатом. Можно использовать редис красный, очищенный от кожицы, соответственно увеличив его закладку.

Рецепт № 48. Редис с огурцами и яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Редис красный обрезной	548	510
Огурцы свежие	250	200
Яйца	2 ¹ / ₂ шт.	100
Сметана	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные редис и огурцы нарезают ломтиками; часть овощей оставляют для украшения. Подготовленные овощи перемешивают, укладывают горкой, оформляют дольками яиц и овощами.

При отпуске салат поливают сметаной. Можно использовать редис, очищенный от кожицы, соответственно увеличив норму закладки.

Рецепт № 49. Салат «Летний»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель молодой	266	213/200*
Огурцы свежие	263	210
Помидоры свежие	235	200
Лук зеленый	125	100
Яйца	2 ¹ / ₂ шт.	100
Сметана	200	200
Выход	—	1 000

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Молодой картофель очищают, отваривают. Подготовленные овощи нарезают: картофель, огурцы — ломтиками, помидоры — дольками. Зеленый лук шинкуют. Картофель и овощи перемешивают.

При отпуске поливают сметаной. К сметане можно добавить соус «Южный» или кетчуп в количестве 5 г на порцию, соответственно уменьшив закладку сметаны.

При отпуске салат оформляют дольками яиц и посыпают зеленым луком.

Рецепт № 50. Салат картофельный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощной набор:		
картофель	1 155	840*
лук зеленый или	213	170
репчатый	202	170
Овощной набор:		
из свежих овощей	—	1 000
вареных овощей	—	860
Сметана (или майонез — заправка для салатов) (рецепт № 407)	150	150
Выход	—	1 000

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нашинкованным зеленым луком или нарезанным полукольцами, или нашинкованным репчатым луком. Салат заправляют сметаной, или майонезом, или заправкой.

Рецепт № 51. Салат картофельный с грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Салат картофельный (овощной набор) (рецепт № 50)	—	710
Грибы соленые или маринованные	183	150
Сметана (или майонез — заправка для салатов) (рецепт № 407)	150	150
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Овощной набор салата картофельного смешивают с грибами и заправляют сметаной, или майонезом, или заправкой.

Рецепт № 52. Салат из белокочанной капусты

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	986	789
Капуста прогретая	—	710

Окончание рецепта № 52

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый или	125	100
морковь	125	100
Уксус 3%-ный	100	100
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Капусту шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), уксус и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и масло.

Рецепт № 53. Салат витаминный (1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	227	200
Помидоры	294	250
Огурцы свежие	250	200
Морковь	188	150
Лимон (для сока)	95	40
Сахар	10	10
Сметана	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки с удаленным семенным гнездом, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, сырую морковь — тонкой соломкой. Нарезанные плоды и овощи соединяют, заправляют соком лимона, сахаром и сметаной. Салат украшают нарезанными плодами и овощами.

Рецепт № 54. Салат витаминный (2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная	313	250
Морковь	125	100

Окончание рецепта № 54

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый	125	100
Перец сладкий	200	150
Горошек зеленый консервированный	308	200
Лимон (для сока)	100	42
Сметана	150	150
Сахар	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырую капусту, морковь, зеленый лук нарезают и заправляют соком лимона, маслом, сахаром и сметаной. Консервированные плоды укладывают сверху для украшения салата.

Рецепт № 55. Салат из моркови

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	1 075	860
Сметана	100	100
Сахар	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, добавляют сахар, выкладывают горкой и поливают сметаной.

Рецепт № 56. Салат с рыбой горячего копчения или морепродуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба и морепродукты (варианты):		
треска	38	25
окунь морской	33	25
сом	36	25
севрюга	35	25
осетр	33	25
крабы (консервы)	25	20
филе морского гребешка сыромороженое	41	39

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
креветки сыромороженные неразделанные (целые)	83	83
Вареное филе морского гребешка	—	20
Креветки (консервы)	25	20
Вареный картофель очищенный	69	50
Огурцы свежие (или соленые)	50	40
Горошек зеленый консервированный	23	15
Майонез (или заправка для салатов) (рецепт № 407)	20	20
Выход: с рыбой	—	150
с морепродуктами	—	145

Способ приготовления. Вареный картофель и огурцы нарезают ломтиками. Филе морского гребешка и креветки сыромороженные отваривают, разделяют на мякоть и нарезают ломтиками. К нарезанным овощам добавляют зеленый горошек, нарезанную тонкими ломтиками рыбу или морепродукты и заправляют частью майонеза или заправки, оформляют рыбой, морепродуктами, овощами и поливают оставшейся частью майонеза или заправки.

Рецепт № 57. Салат рыбный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба свежая (варианты):		
окунь морской*	45	30
сом (кроме океанического)	67	30
ледяная	69	31
мерланг*	42	30
Припущенная рыба	—	25
Вареный картофель очищенный	55	40
Огурцы свежие (или соленые)	38	30
Помидоры свежие	18	15
Салат или	14	10
горошек зеленый консервированный	15	10
Майонез	30	30
Соус «Южный»	4	4
Выход	—	150

* Нормы закладки даны на окуня морского и мерланга потрошеного безглавленного.

Способ приготовления. Рыбу разделывают на филе без кожи и костей и припускают. Припущенную рыбу охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Огурцы и картофель, нарезанные тонкими ломтиками, смешивают с частью нарезанного зеленого салата или с зеленым горошком, добавляют рыбу и заправляют частью майонеза с соусом «Южный». Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками рыбы, помидоров, салатом, поливают оставшимся майонезом. Соус «Южный» можно заменить майонезом.

Рецепт № 58. Салат мясной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо и мясные продукты свежие (варианты):		
говядина	43	32
баранина	43	31
свинина	39	33
телятина	47	31
язык говяжий	34	34
Вареные мясо и мясные продукты	—	20
Картофель	76	55*
Огурцы свежие (или соленые)	38	30
Яйцо	1/4 шт.	10
Салат	8	6
Майонез	30	30
Соус «Южный»	5	5
Выход	—	150

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Вареные мясные продукты, картофель и свежие или соленые огурцы режут тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза с добавлением соуса «Южный»; выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками вареного мяса, салатом зеленым и оставшимся майонезом. Соус «Южный» можно заменить таким же количеством майонеза.

Рецепт № 59. Салат «Столичный»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Птица или дичь свежие (варианты):		
курица	115	79

Окончание рецепта № 59

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
индейка	97	71
фазан	85	56
рябчик	85	56
куропатка серая	85	56
тетерев	88	56
Вареная мякоть птицы или дичи	—	30
Картофель	48	35*
Огурцы соленые или свежие	38	30
Салат	14	10
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Майонез	40	40
Выход	—	150

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Для салата используют отварную мякоть птицы или дичи без кожи. Половину мякоти мелко режут, а остальную часть используют для украшения.

Салат готовят и оформляют так же, как салат мясной (рецепт № 58).

Рецепт № 60. Винегрет овощной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	289	210*
Свекла	191	150*
Морковь	126	100*
Огурцы соленые (можно заменить капустой квашеной)	188	150
Капуста квашеная (можно заменить огурцами солеными)	214	150
Лук зеленый или репчатый	188	150
Заправка для салатов (рецепт № 407) или масло растительное	179	150
Заправка для салатов (рецепт № 407) или масло растительное	100	150
Выход	—	1 000

* Масса вареных очищенных овощей.

Способ приготовления. Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1...1,5 см, а репчатый — кольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку или масло растительное, перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Рецепт № 61. Винегрет с сельдью

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Винегрет (рецепт № 60)	—	75
Сельдь	52	25
Выход	—	100

Примечание. Винегрет раскладывают на порции, сверху кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную наискось тонкими кусочками.

Рецепт № 62. Винегрет с грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Винегрет (рецепт № 60)	—	80
Грибы соленые (или маринованные)	24	20
Выход	—	100

Способ приготовления. Грибы отделяют от рассола или маринада и промывают. Крупные грибы нарезают на 2...4 части и соединяют с винегретом.

Рецепт № 63. Винегрет с рыбой горячего копчения

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Винегрет (рецепт № 60)	—	60
Рыба (варианты):		
треска	23	15
окунь морской	20	15
сом (кроме океанического)	21	15
Выход	—	75

Примечание. Винегрет раскладывают на порции и оформляют ломтиками рыбы.

Рецепт № 64. Винегрет с кальмарами или морской капустой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Винегрет (рецепт № 60)	—	120
Кальмары свежие:		
филе	62	56
тушка или	79	61
капуста морская сушеная	5	5
Вареные кальмары (или капуста морская)	—	30
Выход	—	150

Способ приготовления. Вареные кальмары нарезают соломкой поперек волокон. В готовый винегрет добавляют нарезанные кальмары или отварную капусту морскую, нарезанную соломкой, и перемешивают.

Рецепт № 65. Винегрет рыбный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба свежая (варианты):		
осетр	343	206
севрюга	322	206
ледяная	418	188
Вареная рыба	—	150
Картофель	206	150*
Огурцы соленые	188	150
Помидоры свежие	118	100
Морковь	138	110*
Свекла	128	100*
Лук зеленый или	125	100
репчатый	119	100
Майонез	150	150
Выход	—	1 000

* Масса вареных очищенных овощей.

Способ приготовления. Осетра, севрюгу и ледяную рыбу раздывают на филе без кожи и хрящей и отваривают. Отварную рыбу нарезают тонкими ломтиками, добавляют нашинкованный лук, заправляют майонезом или майонезом со сметаной, перемешивают. При отпуске винегрет оформляют рубленным желе, приготовленным из охлажденного рыбного бульона, и овощами.

Винегрет можно готовить без помидоров, соответственно увеличив закладку других овощей.

Рецепт № 66. Винегрет мясной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо свежее (варианты):		
говядина	285	210
телятина	308	203
баранина	284	203
свинина	255	217
Вареное мясо	—	130
Картофель	247	180*
Огурцы соленые	213	170
Яйцо	2 ¹ / ₂ шт.	100
Морковь	151	120*
Свекла	204	160*
Майонез	—	150
Выход	—	1 000

* Масса вареных очищенных овощей.

Способ приготовления. Вареные мясные продукты и овощи режут мелкими ломтиками, заправляют майонезом или майонезом со сметаной и перемешивают. Заправленный винегрет кладут горкой и оформляют рубленным желе, мелко нарезанными морковью, свеклой, огурцами, яйцом.

Огурцы можно заменить квашеной капустой.

1.6. КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОВОЩЕЙ, РЫБЫ И МЯСА

РЕЦЕПТУРА ОВОЩНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 67. Помидоры, фаршированные грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры свежие	118	100
Грибы соленые или	30	25
маринованные	30	20

Окончание рецепта № 67

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый или репчатый	25	20
Заправка для салатов (рецепт № 407) (или майонез)	24	20
	10	10
Выход	—	150

Способ приготовления. Верхнюю часть помидора частично подрезают так, чтобы она образовала крышечку. В нижней части помидора делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти.

Для фарша мелко нарезанные грибы соединяют с измельченной мякотью помидоров и нашинкованным луком. Фаршем заполняют помидоры. При отпуске поливают майонезом или заправкой.

Рецепт № 68. Икра баклажанная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баклажаны свежие	1438	1050*
Лук репчатый	131	110
Масло растительное	56	56
Томатное пюре	110	110
Уксус 3%-ный	32	32
Чеснок	6	5
Выход	—	1 000

* Масса запеченных баклажанов.

Способ приготовления. Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Нашинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10...15 мин. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют толченым чесноком, уксусом, солью, перцем, охлаждают. Отпускают по 75...100 г на 1 порцию.

Рецепт № 69. Икра кабачковая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кабачки	1 343	1 074/698*
Капуста свежая	275	220
Лук репчатый	131	110
Томатное пюре	110	110
Масло растительное	50	50
Уксус 3%-ный	30	30
Выход	—	1 000

* В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полутототности, добавляют спассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют уксусом, солью, перцем, охлаждают. Отпускают по 75... 100 г на 1 порцию.

Рецепт № 70. Икра овощная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баклажаны	397	397/290*
Кабачки	558	446/290*
Морковь	200	160
Капуста свежая	288	230
Лук репчатый	131	110
Томатное пюре	100	100
Масло растительное	50	50
Уксус 3%-ный	30	30
Выход	—	1 000

* В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Нарезанные репчатый лук и морковь пассеруют с томатным пюре, со-

соединяют с нашинкованной белокочанной капустой и тушат до готовности капусты, после чего добавляют кабачки и баклажаны и тушат вместе 15...20 мин. Заправляют икру уксусом, перцем, солью, охлаждают. Отпускают по 75...100 г на 1 порцию.

Рецепт № 71. Икра грибная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы:		
сушеные	100	200*
соленые	793	650
Лук репчатый	149	125
Масло растительное	100	100
Уксус 3%-ный	25	25
Выход	—	1 000

* Масса вареных грибов.

Способ приготовления. Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, охлаждают, соединяют с солеными грибами, промытыми в холодной воде, измельчают. Нашинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, соединяют с грибами и жарят 10...15 мин, заправляют уксусом и специями. В икру можно добавить сахар (20 г на 1 кг), уменьшив норму закладки других продуктов. Готовую икру отпускают по 75...100 г на 1 порцию.

Рецепт № 72. Икра свекольная или морковная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла свежая или	957	750*
морковь	942	750*
Лук репчатый	208	175
Томатное пюре	275	275
Масло растительное	75	75
Уксус 3%-ный	15	15
Сахар	12	12
Выход	—	1 000

* Масса вареных очищенных овощей.

Способ приготовления. Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассе-

руют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют специи, уксус, сахар, прогревают и охлаждают. Отпускают по 75...100 г на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА РЫБНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 73. Сельдь рубленая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь	1 042	500
Хлеб пшеничный 1-го сорта	175	175
Молоко или вода	175	175
Лук репчатый	143	120
Масло растительное	50	50
Уксус 3%-ный	30	30
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Филе сельди (мякоть) и репчатый лук нарезают, добавляют замоченный и отжатый белый хлеб и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют масло, уксус и отбивают. При отпуске готовую массу формируют в виде сельди. Отпускают порциями по 50...100 г.

Рецепт № 74. Сельдь рубленая с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь рубленая (рецепт № 73)	—	50
Яйцо	$\frac{1}{8}$ шт.	5
Морковь	6	5
Лук зеленый	6	5
Огурцы свежие	13	10
Выход	—	75

Способ приготовления. Готовую массу, сформованную в виде сельди, посыпают рубленым яйцом и зеленым луком. Оформляют нарезанной вареной морковью и маслом. Гарнируют свежими огурцами, нарезанными кружочками или ломтиками.

Рецепт № 75. Жареная рыба под маринадом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба свежая (варианты):		
окунь морской*	85	60
муксун	111	60
навага дальневосточная	98	60
Мука пшеничная	3	3
Масло растительное	4	4
Жареная рыба	—	50
Маринад (рецепт № 406)	—	50
Лук зеленый	6	5
Выход	—	105

* Норма закладки дана на окуня морского потрошеного обезглавленного.

Способ приготовления. Рыбу разделяют на филе с кожей (без реберных костей), режут на порционные куски, которые обваливают в муке и жарят. Жареную рыбу раскладывают на порции, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком. Блюдо можно отпускать и без лука.

РЕЦЕПТУРА МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 76. Мясо, язык или поросенок заливные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясные продукты свежие (варианты):		
говядина	110	81
баранина	109	78
свинина	97	83
телятина	120	79
язык говяжий	84	84
язык бараний	96	96
язык свиной	85	85
поросенок	84	67
Вареные мясные продукты (кроме телятины)	—	50
Жареная телятина	—	50
Жир животный топленый пищевой	2	2

Окончание рецепта № 76

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	3	2
Петрушка (зелень)	3	2
Желе (рецепт № 409)	—	75
Гарниры (рецепты 356, 357)	—	50
Соус (рецепт № 405)	—	20
Выход	—	190

Способ приготовления. Вареные мясные продукты или жареную телятину режут по 1—2 куса на 1 порцию. Отварного поросенка рубят на порции. В лоток наливают тонкий слой желе и дают ему застыть. Затем на него кладут подготовленные куски мясного продукта, который сверху украшают морковью и зеленью, а поросенка — яйцом ($1/10$ шт.), заливают тонким слоем желе и охлаждают. Когда желе застынет, продукты вновь заливают желе, слой которого должен составлять над продуктами 0,5 см. Соус подают отдельно. К поросенку можно подать хрен со сметаной. Блюдо можно отпускать без соуса и гарнира.

Рецепт № 77. Заливное из птицы, дичи или мясных продуктов в форме

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица:		
свежая	190	131
отварная	—	50
Телятина:		
свежая	47	31
отварная	—	20
Окорок копчено-вареный со шкурой и костями «Тамбовский» или «Воронежский»	20	15
Язык свежий:		
говяжий	25	25
свиной	25	25
бараний	9	29
Вареный язык	—	15
Мясное ассорти из телятины, окорока и языка	—	50

Окончание рецепта № 77

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Желе мясное (рецепт № 409)	—	75
Яйцо	1/4 шт.	10
Морковь	13	10
Огурцы	13	10
Помидоры свежие	24	20
Горошек зеленый консервированный	15	10
Капуста цветная маринованная	18	10
Салат	14	10
Соус (рецепт № 405)	—	20
Выход	—	225

Примечание. Для приготовления заливного из дичи порцию дичи рассчитывают исходя из размера тушки: для заливного из фазана используют 1/5 тушки, из рябчика и куропатки серой — 1/2 тушки, из тетерева — 1/6 тушки.

Способ приготовления. Мясные продукты готовят так, как указано в рецептах № 258 (568), 259 (570), 310 (697).

Мякоть птицы, дичи, телятины и язык нарезают тонкими ломтиками.

В форму наливают желе и охлаждают. Когда оно застынет у стенок формы слоем в 1 см, доливают незастывшую часть желе в два-три приема, наполняют форму тонко нарезанными ломтиками птицы или дичи, или мяса, или мясным ассорти, а также фигурно нарезанными овощами и салатом. Каждый слой продуктов заливают желе и охлаждают.

Заливное готовят в порционных формах. Перед подачей форму опускают на несколько секунд в горячую воду и выкладывают заливное на блюдо. Заливное можно готовить без соуса и гарнира.

Рецепт № 78. Фаршированные курица (галантин) или поросенок

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или поросенок	94	45
Свинина	90	45
	27	23

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясное ассорти из телятины, окорока и языка	—	50
Желе мясное (рецепт № 409)	—	75
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Морковь	13	10
Огурцы	13	10
Помидоры свежие	24	20
Горошек зеленый консервированный	15	10
Капуста цветная маринованная	18	10
Салат	14	10
Соус (рецепт № 405)	—	20
Выход	—	225

Способ приготовления. На обработанной тушке курицы делают продольный надрез вдоль позвоночника и срезают целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной до 1 см. Из остальной мякоти готовят фарш. Мякоть с добавлением свинины пропускают через мясорубку два-три раза, затем — через протирочную машину в несколько приемов, добавляют сырые яйца, молоко и отбивают. В фарш кладут нарезанный мелкими кубиками шпик, фисташки или зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешивают. Полученным фаршем наполняют кожу, зашивают разрез и придают изделию форму целой тушки, завертывают ее в салфетку или пергамент, перевязывают шпагатом и варят в бульоне при слабом кипении в течение 1...1,5 ч. Готовую курицу охлаждают в бульоне, кладут под легкий пресс и ставят в холодильник для придания формы.

При отпуске курицу режут по 1—2 куса на 1 порцию, подают с гарниром, соус подают отдельно.

Тушку обработанного поросенка готовят для фарширования так же, как тушку курицы, с той лишь разницей, что надрез делают вдоль туловища (по брюшку). Фарш готовят так же, как и для курицы фаршированной, но вместо мякоти кур используют мякоть поросенка. Подготовленного поросенка завертывают в салфетку или пергамент и перевязывают. Варят поросенка вместе с удаленными костями в течение 1,5...2 ч при слабом кипении. Соль кладут в конце варки. Сваренного поросенка охлаждают вместе с бульоном и в дальнейшем готовят и отпускают, как курицу фаршированную.

Рецепт № 79. Паштет из печени

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень (варианты):		
говяжья	1 329	1 103/750*
свиная, баранья или телячья	1 253	1 103/750*
Масло сливочное	50	50
Шпик	52	50
Лук репчатый	119	100/50*
Морковь	93	74/50*
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Молоко (или бульон)	50	50
Выход	—	1 000

* В графе нетто в числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готового продукта.

Способ приготовления. Нарезанные лук и морковь поджаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную печень, специи, все жарят, пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют $\frac{2}{3}$ нормы размягченного сливочного масла, молоко или бульон и тщательно вымешивают. Формуют в виде батона и оформляют маслом и рубленым яйцом. Вместо масла сливочного для паштета можно использовать куриный, утиный или гусиный жир. Отпускают паштет по 30...100 г на 1 порцию.

Рецепт № 80. Паштет из дичи, птицы или мяса в тесте

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для паштета</i>		
Курица или	952	656/250*
гусь	953	629/250*
Мясо (варианты):		
свинина	432	368/250*
телятина	602	397/250*
баранина	555	397/250*
Печень (например, телячья)	418	368/250*
Шпик	125	120
Лук репчатый	95	80/40**
Морковь	71	57/39**
Петрушка (корень)	75	56/35**

Окончание рецепта № 80

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Перец черный молотый	0,08	0,08
Готовый пащтет	—	760***
<i>Для теста</i>		
Мука пшеничная	150	150
Маргарин столовый	60	60
Сахар	12	12
Яйцо	1 шт.	40
Сметана	50	50
Готовое тесто	—	300
Готовый полуфабрикат	—	1 060
Готовый пащтет в тесте после выпечки	—	850
Желатин	18	18
Готовое желе	—	150
Выход	—	1 000

* В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса отварной мякоти птицы (без кожи) и жареных мясных продуктов.

** В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса пассерованных овощей.

*** В том числе 50 г бульона.

Примечание. На приготовление паштета из дичи используется (шт.): рябчик — 3, куропатка серая — 3, тетерев — 1, фазан — 1.

Способ приготовления. Для приготовления паштета из птицы или дичи их печень нарезают, обжаривают с луком, морковью и $\frac{1}{2}$ частью шпика, дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Отдельно пропускают вареную мякоть птицы или дичи, отбивают ее с добавлением бульона, смешивают с печенью и оставшимся шпиком, нарезанным мелкими кубиками, и заправляют перцем.

Пресное сдобное тесто, приготовленное из муки, маргарина, сахара, яиц и сметаны, раскатывают в длинную полосу толщиной 5 мм, кладут на него пащтет, закрывают такой же полосой теста и плотно соединяют края.

На поверхности изделия делают несколько проколов, смазывают яйцами и выпекают при температуре 220...240 °С в течение 10...12 мин. Готовое изделие охлаждают, образовавшиеся между тестом и фаршем пустоты заливают полужестким желе, приготовленным из бульона с добавлением желатина. Пащтет в тесте можно готовить в специальных формах. Отпускают порциями по 30...100 г.

Мясной пащтет готовят так же, как из птицы или дичи.

Глава 2

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУПОВ

Супы готовят на бульонах (костном, мясо-костном, рыбном, из птицы), а также на грибных, овощных, фруктовых отварах, молоке, квасе, молочно-кислых продуктах (кефире, простокваше).

В состав супов входят разнообразные продукты: картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия и др.

Супы подразделяют на три группы — горячие, холодные и сладкие. Сладкие супы можно подавать как горячими, так и холодными.

2.1. ГОРЯЧИЕ СУПЫ

2.1.1. Общие правила приготовления горячих супов

В группу горячих супов входят заправочные, молочные, пюреобразные и прозрачные супы.

Рецептуры супов рассчитаны на выход 1 000 г. Норма отпускаемой порции супов может быть 500, 400, 300, 250 г в зависимости от спроса потребителей.

Супы по приведенным далее рецептурам можно готовить с различными мясными, рыбными и другими продуктами, которые закладывают в супы в соответствии с указанными в табл. 2.1 нормами, рассчитанными на порцию супа массой 500 г.

При отпуске супов с мясными, рыбными и другими продуктами выход супа увеличивается соответственно массе заложенных продуктов.

Ниже приводятся правила, которые необходимо знать для правильного приготовления супов.

1. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т. п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10...15 % при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.

Таблица 2.1. Нормы закладки продуктов на порцию супа

Продукты	Масса продукта, г		
	брутто	нетто	готового
Мясные продукты:			
говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	54	40	25
бекон соленый (с костью)	30	30	25
телятина (грудинка)	59	39	25
баранина (лопатка, грудинка)	55	39	25
свинина (лопатка, шея, грудинка)	49	42	25
фрикадельки мясные	—	47	35
Птица или дичь:			
куры	52	36	25
цыплята	46	32	25
гуси	52	34	25
утки	53	34	25
индейки	46	34	25
обработанные субпродукты птицы	—	63	50
Рыба*:			
осетр** (звено с кожей без хрящей ошпаренное)	55	30	25
судак (филе с кожей и реберными костями)	56	31	25
сом (кроме океанического) (филе без кожи и костей)	67	30	25
треска*** (филе с кожей и реберными костями)	56	43	35
окунь*** морской (филе с кожей и реберными костями)	60	44	35
хек тихоокеанский (филе с кожей и реберными костями)	86	43	35
горбуша (филе с кожей и реберными костями)	49	30	25

* Для приготовления супов могут применяться и другие виды рыб, используемые для приготовления блюд из отварной и припущенной рыбы.

** Норма закладки дана на соответствующую рыбу с головой.

*** Норма закладки дана на соответствующую рыбу потрошеную, без головы.

При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в небольшом количестве, например репа, брюква, сельдерей, пастернак и т.п., они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящими в рецептуру.

97276

2. Замена одних продуктов другими должна производиться в соответствии с нормативами.

3. Специи и соль в рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, в следующем количестве (г): перец черный горошком — 0,1, лавровый лист — 0,04 и соль — 6...10 на 1 л супа, норма закладки соли в молочные супы — 6, в пюреобразные — 6...10 на 1 л супа. Специи и соль кладут в суп за 5...10 мин до окончания варки.

4. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также не указана в рецептурах, но ее следует добавлять мелко нарезанной во все супы для улучшения их вкуса в количестве 2...3 г нетто на 1 порцию, кроме молочных, сладких, некоторых пюреобразных.

5. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75...80 °С.

Бульоны для супов варят из пищевых костей, а также пищевых костей и мясопродуктов, птицы, костей и субпродуктов птицы, рыбы и ее пищевых отходов.

Бульоны можно готовить концентрированными. Концентрированным мясным бульоном считается бульон, выход которого составляет 1 л из 1 кг костей мясных продуктов или пищевых рыбных отходов. Концентрированные бульоны разводят до требуемого объема в соответствии с нормой закладки сырья на одну порцию. Так, например, при норме 100 г костей следует брать на одну порцию 100 г мясного концентрированного бульона.

РЕЦЕПТУРА КОСТНОГО БУЛЬОНА

Рецепт № 81. Костный бульон

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости пищевые*	250	250
Морковь	10	8
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	10	8
Вода	1 250	1 250
Выход	—	1 000

* К пищевым костям относятся: говяжьи — суставные головки трубчатых костей, позвоночные и крестцовые кости; свиные и бараньи — позвоночные, грудные, тазовые, трубчатые и крестцовые кости. Реберные и лопаточные кости говяжьих туш для приготовления бульона не используют; их сдают на техническую переработку. Позвоночные кости используют для приготовления соусов.

Для приготовления бульона пищевые кости измельчают для более полного извлечения питательных веществ.

Позвоночные и плоские кости рубят поперек на части размером 5...6 см, суставные головки трубчатых костей разрубают на несколько частей, трубки оставляют целыми.

Говяжьи кости молодняка, а также свиные кости слегка обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Подготовленные кости заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5...4 ч, свиных и бараньих — 2...3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30...40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подпеченные лук репчатый и морковь, соль.

Морковь и лук нарезают на половинки (крупные корнеплоды следует разрезать вдоль на несколько частей), кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Можно также положить в бульон стебли петрушки, сельдерея, укропа, очищенные обрезки моркови, лука, белых кореньев. Готовый бульон процеживают.

Мясо-костный бульон готовят так же, как бульон костный. За 2...3 ч до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5...2 кг. Это обеспечивает более высокие вкусовые качества не только бульона, но и мяса. Кроме того, бульон получается более прозрачным.

Для бульонов из птицы используют порубленные на мелкие части кости, субпродукты (сердца, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), целые тушки птицы, которые заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении в течение 1...2 ч.

В процессе варки снимают пену и жир. За 30...40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), подпеченные морковь и лук репчатый в соответствии с рецептом № 81. Готовый бульон процеживают.

При одновременном использовании костей, субпродуктов и целых тушек сначала варят кости и субпродукты, а целые тушки кладут позже (в соответствии со сроками их варки).

Для рыбных бульонов используют пищевые отходы, получаемые при обработке свежей и свежемороженой рыбы.

К пищевым отходам относятся головы, кости, кожа, плавники. Из голов предварительно удаляют жабры, а из крупных голов — и глаза. Крупные головы и позвоночные кости разрубают на части.

Подготовленные пищевые отходы заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают образующуюся на поверхности бульона пену, добавляют петрушку (корень) и лук репчатый в соответствии с рецептом № 81 и варят 40...50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают.

При варке бульона из голов рыб семейства осетровых через 1 ч после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения в течение 1...1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Вареную мякоть и хрящи нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и используют при отпуске блюд.

При варке рыбного бульона кроме пищевых отходов используется рыба, предусмотренная для отпуски первых блюд.

2.1.2. Заправочные супы

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяются на борщи, щи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями, солянки.

Для варки заправочных супов продукты готовят в соответствии с технологией их приготовления.

Готовые супы хранят на мармите не более 3 ч.

Борщи

По составу используемых продуктов, способам приготовления, а соответственно и по своему вкусу, внешнему виду борщи весьма разнообразны.

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

Капуста должна быть нарезана соломкой или кусочками квадратной формы, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Квашеную капусту предварительно тушат. Для этого ее перебирают, крупные кусочки измельчают, кладут в сотейник, добавляют жир (10...15 % массы капусты) и тушат в течение 1,5...2 ч, периодически помешивая.

Цвет борща должен быть малиново-красный, вкус — кисло-сладкий.

Свеклу для борщей готовят двумя способами.

Способ 1. При подготовке свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлени-

ем томатного пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды (15...20 % массы свеклы).

Свекла, тушенная без уксуса, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения.

При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как сильное кипение вызывает улетучивание уксуса.

Способ 2. При подготовке очищенную свеклу варят целиком с добавлением уксуса, а неочищенную — без уксуса. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще; кроме того, окраска борща получается ярче, а вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Если борщ готовят с картофелем, то картофель кладут в котел до закладки свеклы, так как если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разварится.

Красный цвет борщу можно придать настоем свеклы. Для его приготовления используют свеклу наиболее яркой окраски, нарезанную тонкими ломтиками или натертую на терке. Подготовленную свеклу закладывают в кастрюлю или котел, заливают горячим бульоном или водой (2 л бульона на 1 кг свеклы), добавляют уксус, доводят до кипения, настаивают на краю плиты в течение 20...30 мин и процеживают.

Борщи отпускают со сметаной.

К борщам можно подавать крупеник (рецепт № 201) — по 100...150 г на порцию или ватрушки (рецепт № 519) по 2 шт. на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА БОРЩЕЙ

Рецепт № 82. Борщ

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	200	160
Капуста свежая или квашеная	150	120
Морковь	171	120
	50	40

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Жир кулинарный	20	20
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	16	16
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят в течение 10...15 мин. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща).

Рецепт № 83. Борщ с капустой и картофелем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	200	160
Капуста свежая или	150	120
квашеная	171	120
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Жир кулинарный	20	20
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	16	16
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту и доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят в течение 10...15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную

свеклу и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1 000 г борща).

Рецепт № 84. Борщ с черносливом и грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Чернослив	40	60*
Грибы белые сушеные	6	6
Вареные грибы	—	12
Бульон (или вода)	750	750
Остальные продукты, как в рецепте № 82 (кроме бульона или воды)		
Выход	—	1 000

* Масса вареного чернослива.

Способ приготовления. Борщ готовят, как в рецепте № 82. Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10...15 мин, затем промывают несколько раз, меняя воду. Тщательно промытые сушеные грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3...4 ч для набухания и затем варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой и добавляют вместе с отваром в борщ за 10...15 мин до окончания варки.

Подготовленный чернослив варят отдельно до готовности, отвар добавляют в борщ. Вареный чернослив кладут в борщ при отпуске.

Рецепт № 85. Борщ «Московский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Основные</i>		
Кости копченостей	50	50
Масло сливочное	16	16
Остальные продукты, как в рецепте № 82 (кроме жира)		
Выход	—	1 000

Окончание рецепта № 85

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Набор из мяса и мясных продуктов на порцию 500 г</i>		
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	33	24
Окорок копчено-вареный или вареный со шкурой и костями: Тамбовский, Воронежский	20	15
Сосиски	15,5	15
Готовое мясо	—	15
Готовый окорок	—	15
Готовые сосиски	—	15
Готовый набор	—	45

Способ приготовления. Бульон варят с добавлением костей копченостей. Все овощи шинкуют, свеклу тушат, морковь и лук пассеруют. В остальном борщ готовят, как в рецепте № 82 с капустой свежей.

Вареное мясо, окорок, сосиски нарезают по одному куску на порцию, заливают бульоном, доводят до кипения, проваривают 3...5 мин и кладут в борщ при отпуске.

Рецепт № 86. Борщ «Флотский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Основные</i>		
Жир кулинарный	16	16
Остальные продукты, как в рецепте № 83 (кроме жира)		
Выход	—	1 000
<i>Копчености на порцию 500 г</i>		
Бекон соленый (с костью) или:	30	25*
грудинка копченая (со шкурой без костей)	29	25*
корейка копченая (со шкурой без костей)	28	25*

* Масса копченостей в отварном виде.

Способ приготовления. Борщ готовят, как в рецепте № 83. Бульон варят с добавлением копченостей. Овощи нарезают ломтиками, капусту — шашками, картофель — кубиками. Вареные

копчености нарезают по 1 — 2 куса на 1 порцию и кладут в борщ при отпуске.

Копчености можно отпускать без шкуры, при этом норма вложения массой брутто соответственно увеличивается.

Рецепт № 87. Борщ с фасолью и картофелем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	200	160
Картофель	133	100
Фасоль	40	40
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Жир кулинарный	20	20
Чеснок	4	3
Сахар	6	6
Уксус 3%-ный	16	16
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10... 15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, за 5... 10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляют сахар, специи, растертый с солью чеснок и доводят до готовности.

Рецепт № 88. Борщ «Сибирский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Основные</i>		
Свекла	200	160
Капуста свежая или квашеная	100	80
	86	60
Картофель	53	40
Фасоль	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30

Окончание рецепта № 88

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир кулинарный	16	16
Чеснок	5	4
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	6	6
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000
Фрикадельки мясные готовые на порцию 500 г	—	35

Способ приготовления. Борщ готовят по общим правилам с добавлением картофеля.

Фрикадельки припускают отдельно в бульоне и кладут в борщ при отпуске. Борщ можно отпускать с добавлением окорока вареного — по 20...30 г на 1 порцию. В этом случае масса фрикаделек уменьшается на 50 %. Чеснок, растертый с солью, вводят одновременно со специями.

Рецепт № 89. Фрикадельки мясные для борща

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	1 549	1 140
из баранины	1 549	1 140
из свинины	1 338	1 140
Лук репчатый	119	100
Вода	100	100
Яйца	2 шт.	80
Готовый полуфабрикат	—	1 340
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мясо пропускают через мясорубку 2—3 раза, соединяют с сыром, мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, черным молотым перцем, солью и хорошо размешивают. Сформованные шарики массой 8...10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

Рецепт № 90. Борщ зеленый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	151	118*
Картофель	267	200
Лук репчатый или зеленый	24 38	20 30
Щавель	184	140
Шпинат	189	140
Мука пшеничная	6	6
Жир кулинарный	20	20
Сахар	6	6
Уксус 3%-ный	10	10
Яйцо	1/2 шт.	20
Бульон (или вода)	600	600
Выход	—	1 000

* Масса вареной очищенной свеклы.

Способ приготовления. Щавель и шпинат припускают в бульоне или воде по отдельности и протирают или мелко нарезают. Фасоль предварительно отваривают. В кипящий бульон или воду закладывают картофель и пассерованные овощи и варят почти до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки в борщ вводят подготовленные щавель, шпинат, фасоль, свеклу, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль и сахар. Яйцо кладут в суп при отпуске.

Норма закладки яиц может быть увеличена до 1/2 шт. на 1 порцию.

Рецепт № 91. Борщ «Украинский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	150	120
Капуста свежая	100	80
Картофель	213	160
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	21	16
Лук репчатый	36	30
Чеснок	4	3
Томатное пюре	30	30

Окончание рецепта № 91

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	6	6
Шпик	10,4	10
Жир кулинарный (или животный топленый пищевой)	20	20
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	10	10
Перец сладкий	27	20
Бульон	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свеклу шинкуют, добавляют уксус, жир, сахар, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона. Морковь нашинкованную и лук, нарезанный полукольцами, пассеруют с жиром.

В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, закладывают нашинкованную капусту и варят 10...15 мин, затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5...10 мин до окончания варки вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, перец сладкий, соль, специи.

Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым с чесноком.

Борщ рекомендуется отпускать с говядиной или свининой. Отдельно можно подать пампушки с чесноком.

**Рецепт № 92. Пампушки с чесноком для борща
«Украинский»**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для теста</i>		
Мука пшеничная	80	80
Вода	35	35
Сахар	5	5
Дрожжи	2,5	2,5
Масло растительное	2	2
Яйцо (для смазки)	$\frac{1}{20}$ шт.	2

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовый полуфабрикат	—	120
Готовый продукт	—	100
Для соуса		
Чеснок	3	2
Масло растительное	5	5
Соль	1	1
Вода	25	25
Готовый соус	—	30
Выход	—	100/30

Способ приготовления. Из дрожжевого теста формируют шарики массой 30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки. Затем изделия смазывают яйцом и выпекают 7...8 мин.

При подаче пампушки поливают соусом. Для его приготовления чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

Щи

Щи готовят из капусты белокочанной свежей, квашеной или савойской, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, сметками, хамсой, тюлькой соленой.

Во всех видах щей, кроме зеленых, капуста должна быть нарезана соломкой или шашками, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Квашеная капуста должна быть нашинкованной или рубленой. Вкус щей из капусты свежей — сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, из квашеной капусты — без резкой кислотности.

Щи из свежей капусты можно подавать с пирожками, ватрушками или кулебякой; щи из квашеной капусты — с рассыпчатой гречневой кашей, крупеником или ватрушками.

Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

РЕЦЕПТУРА ЩЕЙ

Рецепт № 93. Щи из свежей капусты с картофелем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная	250	200
Картофель	160	120
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный	20	20
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Капусту нарезают шашками, картофель — дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре (10 г на 1 000 г супа), пассерованную муку, разведенную бульоном или водой. Одновременно со специями в щи можно положить чеснок (2 г на 1 000 г щей), растертый с солью. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля.

Рецепт № 94. Щи зеленые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Щавель или	395	300
щавель и	132	100
шпинат	270	200
Картофель	133	100
Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	20	20
Мargarин столовый	24	24
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Щавель припускают в собственном соку, шпинат отваривают в большом количестве воды, затем все протирают. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят, затем добавляют пассерованный лук, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 мин. За 5...10 мин до окончания варки щи заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль, специи.

Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными. Сваренное вкрутую яйцо и сметану кладут при отпуске. Норма закладки яиц может быть увеличена до $\frac{1}{2}$ шт. на 1 порцию.

Щи зеленые можно готовить из консервированного щавеля, шпината или смеси щавеля и шпината.

Щи из протертой зелени должны иметь вид однородной пюреобразной массы, непротертая зелень должна быть нарезана мелкими кусочками, овощи — мелкими кубиками. Цвет щей должен быть зеленым или оливковым с белым оттенком после размещения сметаны.

Рецепт № 95. Щи из квашеной капусты

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Мука пшеничная	6	6
Жир кулинарный	20	20
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленную квашеную капусту тушат с добавлением томатного пюре. Морковь и лук шинкуют, пассеруют и добавляют в капусту за 10...15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон или воду кладут капусту, тушенную с овощами, варят в течение 25...30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут соль, специи и варят до готовности. Щи можно заправлять сахаром (6 г на 1 000 г щей) и чесноком, растертым с солью (2 г нетто на 1 000 г щей).

Щи готовят и без томатного пюре.

Рецепт № 96. Щи суточные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости копченостей	50	50
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Жир кулинарный	28	28
Мука пшеничная	6	6
Чеснок	48	38
Бульон (или вода)	850	850
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре и костей копченостей в течение 3...4 ч. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут тушеную капусту, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, соль, специи. Готовые щи заправляют чесноком, растертым с солью.

Щи можно приготовить с мясом и другими мясными продуктами.

Рецепт № 97. Щи из квашеной капусты с картофелем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста квашеная	286	200
Картофель	133	100
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Жир кулинарный	20	20
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту, тушенную с томатным пюре, и варят с момента закипания в течение 15...20 мин, добавляют пассерованные овощи, и щи доводят до готовности. Щи можно приготовить и без томатного пюре.

Готовые щи заправляют чесноком, растертым с солью.

Рецепт № 98. Щи по-уральски (с крупой)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая или рисовая)	20	20
Томатное пюре	50	50
Остальные продукты, как в рецепте № 97, кроме картофеля и томатного пюре		
Бульон (или вода)	850	850
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут капусту тушеную; через 15...20 мин после закипания добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности.

Рассольники

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники готовят вегетарианскими; на бульонах: костном, мясо-костном, рыбном, из птицы; грибном отваре. Отпускают с почками или мясом, или курицей, или куриными потрохами.

Во всех видах рассольников овощи должны сохранять свою форму нарезки, не должны быть помяты и разварены, иметь свойственный им цвет. На поверхности рассольников может быть жир оранжевого или желтого цвета, рассольник может быть и бесцветным. Бульон получается бесцветным или белым от сметаны или льезона. Огурцы должны быть оливкового или темно-зеленого цвета, без кожицы и грубых семян, с острым вкусом и запахом.

Если вкус рассольника недостаточно острый, за 5...10 мин до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

К рассольникам на мясном бульоне можно подавать ватрушки с творогом (рецепт № 519), а на рыбном — расстегаи (рецепт № 521).

Рассольники (за исключением рассольников с рыбными продуктами) подают со сметаной. При отпуске рассольники посыпают зеленью петрушки или укропа.

РЕЦЕПТУРА РАССОЛЬНИКОВ

Рецепт № 99. Рассольник

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	400	300
Лук репчатый	48	40
Огурцы соленые	67	60
Маргарин столовый	20	20
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5...20 мин вводят припущенные огурцы. За 5...10 мин до готовности вводят соль, специи.

Рецепт № 100. Рассольник домашний

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая	100	80
Картофель	400	300
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Огурцы соленые	67	60
Маргарин столовый	20	20
Бульон (или вода)	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5...7 мин пассерованные

овощи и припущенные огурцы. За 5...10 мин до готовности вводят соль, специи.

Рецепт № 101. Рассольник «Ленинградский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	400	300
Крупа (перловая или пшеничная, рисовая, овсяная)	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы соленые	67	60
Маргарин столовый	20	20
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу и варят рассольник обычным способом.

Рецепт № 102. Рассольник «Московский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Петрушка (корень)	120	90
Пастернак (корень)	80	60
Сельдерей (корень)	44	30
Лук репчатый	48	40
Лук-порей	53	40
Щавель	53	40
Шпинат или салат	54	40
Огурцы соленые	56	40
Масло сливочное	67	60
Сливки или молоко	20	20
Яйцо	150	150
Бульон (или вода)	$\frac{1}{2}$ шт.	20
	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Рассольник готовят с курицей, или субпродуктами птицы, или почками говяжьими. В кипящий бульон или воду кладут пассерованные белые корни и лук, нарезан-

ные соломкой, припущенные огурцы и варят в течение 5...10 мин. Затем добавляют нарезанные на части листья шпината, щавеля или салата, специи, соль и варят до готовности.

Из молока или сливок и яиц готовят льезон, для чего сырые яичные желтки размешивают, постепенно добавляют кипяченое и охлажденное до температуры 70...60 °С молоко или сливки. Смесь варят при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

При отпуске в рассольник кладут порции вареной курицы, или субпродукты птицы, или нарезанные говяжьи почки, добавляют яично-молочную смесь. Отдельно подают две ватрушки с творогом (рецепт № 511). При массовом приготовлении рассольника его можно заправлять льезоном перед отпуском. Рассольник можно готовить без щавеля и шпината.

Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями

Из картофеля и овощей можно приготовить разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы можно приготовить также с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Картофельные овощные супы можно готовить вегетарианскими и на бульонах. Их готовят с говядиной, бараниной, свиной, птицей, пельменями, консервами и другими мясными продуктами, а также с рыбой, грибами и морепродуктами.

Овощи в супах должны быть не разварены и не помяты; часть картофеля может быть частично разварена. Жир — желтый или бесцветный. Вкус и запах — картофеля и пассерованных овощей.

Для супов с макаронными изделиями используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки, алфавит, звездочки и др.), лапшу промышленную или домашнюю. Овощи нарезают в соответствии с формой макаронных изделий. Макароны должны сохранять форму. Жир — оранжевый или желтый. Вкус и запах — собственные макаронным изделиям и овощам, с ароматом пассерованных овощей.

Супы с бобовыми рекомендуют готовить со свиной, копченой корейкой, грудинкой, окороком сырокопченым. Картофель и овощи нарезают кубиками.

При отпуске супы посыпают зеленью. К картофельным и овощным супам подают пирожки.

РЕЦЕПТУРА КАРТОФЕЛЬНЫХ СУПОВ

Рецепт № 103. Суп картофельный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	600	450
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный (или животный топлёный пищевой)	10	10
Бульон (или вода)	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки кладут специи и соль.

Этот суп хорошо готовить с рыбой и рыбными продуктами. Для приготовления супа с грибами вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают и кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Рецепт № 104. Суп крестьянский с крупой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая	150	120
Картофель	133	100
Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная или пшенная, хлопья овсяные «Геркулес»	40	40
Морковь	20	20
Лук репчатый	50	40
Жир животный топлёный пищевой (или масло растительное)	48	40
Бульон (или вода):	20	20
для пшена, хлопьев овсяных «Геркулес»	800	800
остальных круп	850	850
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Крупу перловую, ячневую, овсяную или пшеничную промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до готовности; воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10...15 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Крупу рисовую и пшено закладывают одновременно с овощами. Хлопья овсяные «Геркулес» закладывают за 15...20 мин до готовности супа. Отпускают суп со сметаной.

Рецепт № 105. Суп картофельный с крупой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	400	300
Крупа перловая, овсяная, пшеничная или:	40	40
рисовая, пшенная, хлопья овсяные «Геркулес»	20	20
манная	30	30
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный	10	10
Бульон (или вода):		
для круп пшеничной, овсяной, перловой	700	700
остальных круп	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки кладут соль и специи. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до его готовности.

Суп картофельный с перловой крупой можно приготовить с рыбой и головизной рыб семейства осетровых. Обработанную головизну и порции рыбы варят отдельно.

При приготовлении супа с рыбой можно использовать масло растительное.

Рецепт № 106. Суп полевой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Шпик	58	56
Картофель	373	280
Крупа пшено	50	50
Лук репчатый	95	80
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Пшено промывают несколько раз теплой (40 ... 50 °С) водой, затем ошпаривают кипятком. Шпик нарезают кубиками, обжаривают, на выделившемся жире пассеруют лук репчатый, нарезанный мелкими кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленное пшено, а через 5... 10 мин добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук со шпиком и продолжают варить. За 5... 10 мин до окончания варки супа кладут специи, соль.

Рецепт № 107. Суп картофельный с бобовыми

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	267	200
Фасоль или:		
горох лущеный	81	80
чечевица	101	100
Лук репчатый	48	40
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Жир кулинарный (или животный топленый пищевой)	20	20
Бульон (или вода)	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку — мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох или чечевицу подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Рецепт № 108. Суп картофельный с мясными фрикадельками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	533	400
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Маргарин столовый	10	10
Бульон (или вода)	700	700
Выход	—	1 000
Фрикадельки мясные готовые (рецепт № 89) на 1 порцию 500 г	—	35

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусочками пассерованные овощи и варят до готовности. За 5...10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, специи и соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатного пюре.

Рецепт № 109. Суп с макаронными изделиями и картофелем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	50	50
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный	10	10
Томатное пюре	10	10
Бульон (или вода)	850	850
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель — брусочками или кубиками, коренья — брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят в течение 10...15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия — за 10...15 мин до готовности супа. Добавляют соль и специи.

Рецепт № 110. Суп-лапша домашняя

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лапша домашняя (рецепт № 525)	—	80
Вареная лапша	—	200
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный	20	20
Бульон (или вода)	950	950
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут пассерованные морковь, лук и варят с момента закипания в течение 5...8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности.

Рецепт № 111. Суп-лапша грибная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы перед варкой (варианты):		
белые сушеные	6	6
белые свежие	88	67
шампиньоны свежие	93	71
Вареные грибы:		
из сушеных	—	12
свежих	—	50
Лапша или вермишель	80	80
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный (или масло растительное)	20	20
Бульон (или вода)	950	950
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут подготовленные грибы. За 10...15 мин до готовности супа добавляют пассерованные морковь и лук, затем лапшу или вермишель и варят до готовности.

Суп можно готовить с домашней лапшой (рецепт № 525) и отпускать со сметаной.

Рецепт № 112. Суп с крупой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая, перловая, манная или овсяная, ячневая, пшеничная, пшенная	80 100	80 100
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный (или животный топленый пищевой)	20	20
Бульон (или вода): для крупы манной	950	950
остальных круп	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, за 10...15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи.

При приготовлении супа с манной крупой в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи, варят в течение 5...10 мин, затем добавляют манную крупу и варят до готовности.

Рецепт № 113. Суп с крупой и мясными фрикадельками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа манная или: рисовая, перловая	60 60	60 60
пшеничная, овсяная	80	80
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Жир кулинарный (или животный топленый пищевой)	10	10
Бульон (или вода): для круп манной, овсяной	950	950
остальных круп	1 000	1 000
Выход	—	1 000
Фрикадельки мясные готовые (рецепт № 89) на 1 порцию 500 г	—	35

Способ приготовления. Суп готовят, как указано в рецепте № 112. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

Рецепт № 114. Суп с бобовыми

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Фасоль, или горох лущеный, или чечевица	141	140
Морковь	162	160
Лук репчатый	50	40
Жир кулинарный или	71	60
грудинка свиная	20	20
Бульон (или вода)	57	50*
	800	800
Выход	—	1 000

* Масса готовой грудинки со шкурой без костей.

Способ приготовления. В кипящий бульон или воду кладут подготовленные бобовые и варят. За 15...20 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Суп с фасолью можно готовить с томатным пюре (10...20 г на 1 000 г) и заправлять чесноком (3 г нетто на 1 000 г супа), растертым с солью.

**Рецепт № 115. Суп-харчо
(грузинское национальное блюдо)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	70	70
Лук репчатый	95	80
Маргарин столовый	40	40
Томатное пюре	30	30
Соус ткемали (острая ткемаливая подлива)	30	30
Чеснок	8	6
Кориандр (кинза), петрушка (зелень)	41	30
Хмели-сунели (сушеная зелень)	1	1
Вода	1 000	1 000
Выход	—	1 000
Готовая говядина или баранина (грудинка) на 1 порцию 500 г	—	50

Способ приготовления. Грудинку говядины нарезают на кусочки массой 15...30 г и варят. Лук репчатый мелко рубят и пассеруют с добавлением томатного пюре.

В кипящий бульон кладут предварительно замоченную крупу рисовую, пассерованные лук и томатное пюре и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки суп заправляют соусом ткемали, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем, солью и зеленью.

Солянки

Солянки готовят с разнообразными мясными и рыбными продуктами, а также со свежими и сушеными грибами. Для рыбных солянок используют рыбные бульоны, которые варят из пищевых рыбных отходов или голов рыб семейства осетровых (головизны).

В состав солянок входят соленые огурцы, лук репчатый, томатное пюре, каперсы, маслины или оливки.

При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, в мясную солянку — сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки. Солянки можно отпускать без лимона.

Продукты для солянки нарезают ломтиками, огурцы (без семян и кожицы) — ромбиками. Бульон должен быть мутноватым от сметаны и томатного пюре, жир на поверхности — желтым или оранжевым, кружочек лимона — без кожицы и семян.

Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

При изготовлении солянок вместо масла сливочного можно использовать масло топленое или маргарин столовый. При отсутствии маслин их можно заменить каперсами.

РЕЦЕПТУРА СОЛЯНОК

Рецепт № 116. Солянка сборная мясная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) перед варкой	88	65
Сосиски или сардельки	41	40
Вареная говядина	—	40
Вареные сосиски или сардельки	—	40

Окончание рецепта № 116

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	107	90
Огурцы соленые	100	60
Каперсы	40	20
Томатное пюре	20	20
Масло сливочное	16	16
Бульон	900	900
Лимон	10	6
Выход	—	1 000
Сметана	20	20

Способ приготовления. В кипящий бульон закладывают пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные или рыбные продукты, специи и варят 5... 10 мин.

При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Рецепт № 117. Солянка домашняя

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) перед варкой	88	65
Окорок варено-копченый или вареный (со шкуркой и костями)	53	40
Сосиски или сардельки	41	40
Вареная говядина	—	40
Лук репчатый	83	70
Огурцы соленые	100	60
Картофель	200	150
Томатное пюре	30	30
Масло сливочное	16	16
Бульон	750	750
Выход	—	1 000
Сметана	20	20

Способ приготовления. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят почти до готовности.

Далее готовят и отпускают, как указано в рецепте № 116.
 Для улучшения вкусовых качеств в солянку домашнюю можно добавить каперсы (20 г нетто на 1 000 г солянки).

Рецепт № 118. Солянка рыбная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба перед варкой (варианты):		
судак	239	122
треска	161	122
белуга	244	123
окунь морской	174	122
осетр	248	123
зубатка пятнистая (пестрая)	185	120
Головизна перед варкой	94	75
Вареная рыба	—	100
Вареная головизна	—	40
Лук репчатый	107	90
Огурцы соленые	100	60
Каперсы	40	20
Томатное пюре	20	20
Масло сливочное	16	16
Бульон рыбный	780	780
Лимон	10	6
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей, а рыбу осетровых семейств — на филе с кожей без хрящей и нарезают на порционные куски.

Солянку рыбную по индивидуальному заказу готовят порционно. В кипящий бульон закладывают все подготовленные для солянки продукты (кроме оливок, маслин) и варят до готовности. В конце варки добавляют сваренную нарезанную головизну. При отпуске в солянку добавляют маслины, кружочек очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью.

При массовом приготовлении солянок в кипящий бульон кладут пассерованные лук и томатное пюре, припущенные соленые огурцы, каперсы с рассолом, специи; солянку доводят до кипения и варят 5...10 мин. При отпуске в порционную посуду кладут припущенные до готовности куски рыбы, нарезанную головизну, наливают солянку, кладут маслины, кружочек лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Рецепт № 119. Солянка «Донская»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Осетр перед варкой	175	86
Головизна перед варкой	71	57
Вареный осетр	—	70
Вареная головизна	—	30
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	40	30
Лук репчатый	83	70
Огурцы соленые	100	60
Каперсы	40	20
Маслины	30	30
Помидоры свежие	94	80
Томатное пюре	20	20
Масло сливочное	16	16
Бульон рыбный	700	700
Лимон	10	6
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь и лук нарезают кружочками и пассеруют вместе с томатным пюре. При порционном приготовлении в кипящий бульон кладут подготовленные овощи, нарезанные ошпаренные порционные куски осетра, припущенные огурцы, каперсы и варят до готовности рыбы. За 5...10 мин до окончания варки кладут нарезанные кружочками свежие помидоры, специй.

Отпускают солянку «Донская» так же, как солянку рыбную (рецепт № 118).

При массовом приготовлении солянки куски рыбы предварительно отваривают и кладут в суп при отпуске.

Рецепт № 120. Солянка грибная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы перед варкой (варианты):		
белые свежие	88	67
шампиньоны свежие	93	71
белые сушеные	—	50
Вареные грибы:		
из свежих	—	30
сушеных	15	15

Окончание рецепта № 120

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	107	90
Огурцы соленые	100	60
Каперсы	40	20
Томатное пюре	20	20
Масло сливочное	16	16
Грибной отвар	900	900
Выход	—	1 000
Сметана	40	40

Способ приготовления. Солянку готовят обычным способом. Вареные свежие или сушеные грибы шинкуют и кладут в кипящий отвар одновременно с другими продуктами и специями.

2.1.3. Супы молочные

Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Кроме натурального молока для супов можно использовать молоко сгущенное стерилизованное без сахара, молоко коровье цельное сухое.

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами. Готовый суп заправляют маслом или маргарином столовым. Срок реализации готовых супов не более 1 ч.

РЕЦЕПТУРА МОЛОЧНЫХ СУПОВ

Рецепт № 121. Суп молочный с макаронными изделиями

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Вода	420	420
Макароны, лапша, лапша домашняя (рецепт № 525), вермишель, фигурные изделия	80	80
Масло сливочное	8	8
Сахар	6	6
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Макароны варят в воде до полуготовности (макароны — 15...20, лапшу — 10...12, вермишель — 5...7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске поливают маслом.

Рецепт № 122. Суп молочный с крупой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Вода	550	550
Крупа рисовая или:	60	60
манная, кукурузная, хлопья овсяные «Геркулес»	60	60
ячневая, гречневая, перловая, пшенная	80	80
Масло сливочное	8	8
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Рисовую, кукурузную, гречневую, ячневую, перловую, пшенную крупы, хлопья овсяные «Геркулес» варят в подсоленной воде до полуготовности в течение 10...15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Кукурузную, перловую крупы можно варить в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), затем откидывают на дуршлаг и закладывают в смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

Манную крупу предварительно просеивают, всыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят 5...7 мин до готовности. При отпуске заправляют маслом.

К супу можно подавать отдельно пшеничные или кукурузные хлопья (по 25 г на 1 порцию).

Рецепт № 123. Суп молочный с овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Вода	250	250

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста цветная или белокочанная	115 75	60 60
Картофель	333	250
Морковь	50	40
Масло сливочное (или маргарин столовый*)	10	10*
Выход	—	1 000

* 50 % жира используется для пассерования овощей.

Способ приготовления. Морковь нарезают ломтиками или дольками; картофель — кубиками или дольками; белокочанную капусту — шашками; цветную капусту разбирают на мелкие соцветия. Некоторые сорта белокочанной капусты и цветную капусту предварительно бланшируют для удаления горечи.

В кипящую воду кладут пассерованную морковь, затем картофель, капусту и варят при слабом кипении до готовности.

За 5... 10 мин до окончания варки вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

2.1.4. Супы-пюре

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, птицы, печени, грибов и других продуктов. Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном бульоне, отварах или бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

Супы-пюре должны представлять собой однородную массу без заварившейся муки и кусочков непротертых овощей. Часть входящих по рецептуре продуктов можно не протирать и вводить в суп при отпуске как гарнир (15... 20 г на 1 порцию). Цвет супа — белый или соответствующий основному продукту.

Ко всем супам-пюре отдельно можно подать кукурузные или пшеничные хлопья (25 г на 1 порцию), или пирожки, или гренки из пшеничного хлеба (20 г на 1 порцию).

РЕЦЕПТУРА СУПОВ-ПЮРЕ

Рецепт № 124. Суп-пюре из картофеля

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	480	360
Морковь	25	20
Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное	20	20
Молоко	150	150
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности, кладут пассерованные морковь и лук репчатый, варят до готовности, протирают.

Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют горячим молоком с маслом сливочным.

Рецепт № 125. Суп-пюре из разных овощей

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая	100	80
Картофель	120	90
Репи	80	60
Морковь	75	60
Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное	20	20
Молоко	150	150
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук шинкуют и пассеруют, остальные овощи нарезают и припускают, репу предварительно бланшируют. За 5...10 мин до окончания припускания добавляют пассерованный лук, затем все протирают. В остальном готовят, как указано в рецепте № 124.

Рецепт № 126. Суп-пюре из бобовых

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Горох шелушенный (лущенный) или фасоль	121	120
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное или	10	10
шпик	13	12
Бульон (или вода)	850	850
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные бобовые варят до размягчения в бульоне, кладут пассерованные морковь, лук репчатый и варят до готовности, затем протирают, соединяют с белым соусом, добавляют оставшийся бульон, кладут соль и доводят до кипения.

Отдельно подают гренки (рецепт № 526). Суп можно варить с копченой свиной грудинкой или корейкой. Бульон после варки копченостей добавляют в суп.

Рецепт № 127. Суп-пюре из крупы перловой или рисовой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	25	20
Лук репчатый	24	20
Крупа перловая или	80	80
рисовая	100	100
Масло сливочное	10	10
Молоко	150	150
Бульон (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Вареную крупу, пассерованные и припущенные овощи вместе с отваром протирают. Полученную массу разводят до консистенции супа-пюре, доводят до кипения и заправляют горячим молоком с маслом.

Отдельно подают гренки (рецепт № 526).

Рецепт № 128. Суп-пюре из птицы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Птица (варианты):		
курица	218	150
индейка	204	150
цыпленок-бройлер	209	150
утка	232	150
Морковь	25	20
Лук репчатый	24	20
Мука пшеничная	40	40
Масло сливочное	40	40
Молоко	150	150
Яйцо	¹ / ₄ шт.	10
Вода	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Птицу варят, мякоть отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. В остальном суп варят обычным способом. Готовый суп заправляют льезоном. При отпуске в порционную посуду кладут филе птицы, нарезанное соломкой, отдельно подают гренки (рецепт № 526).

Рецепт № 129. Суп-пюре из печени

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень (варианты):		
говяжья	120	100
телячья, баранья, свиная	114	100
куриная, индейки, утиная, гусиная	—	100
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	27	20
Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	40	40
Масло сливочное	40	40
Молоко	150	150
Яйцо	¹ / ₄ шт.	10
Бульон (или вода)	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Печень, нарезанную кусочками, слегка поджаривают вместе с морковью и луком, тушат до готовности в небольшом количестве бульона, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как указано в рецепте № 124.

2.1.5. Супы прозрачные

Основой прозрачных супов является прозрачный бульон, к которому добавляют гарнир. Гарнир готовят отдельно.

Бульоны для прозрачных супов получают в результате осветления и насыщения экстрактивными веществами бульонов из пищевых костей, птицы, дичи или рыбы. Для осветления используют мясо, кости птицы и дичи, белок яйца. Наряду с обычным способом осветления прозрачных бульонов можно рекомендовать осветление оттяжкой, приготовленной из смеси моркови с яичными белками.

Во всех случаях бульон для супов должен быть прозрачным: куриный — с золотисто-желтым оттенком, говяжий и из дичи — желтым с коричневым оттенком, рыбный — желтым. Аромат бульона должен быть резко выраженным. На поверхности бульона не должно быть блесков жира.

В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют различные овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, крупы, а также гренки, пирожки, кулебяки, расстегаи и др.

При отпуске в порционную посуду кладут гарнир и наливают бульон. В бульонных чашках **отпускают** только прозрачный бульон. Пирожки, кулебяки, расстегаи, гренки пшеничные отпускают отдельно на пирожковой тарелке. Выход бульона дан в рецептурах на 1000 г, а гарниры — на порцию. Рекомендуемая порция бульона — 300 или 400 г.

РЕЦЕПТУРА ПРОЗРАЧНЫХ СУПОВ

Рецепт № 130. Бульон мясной прозрачный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости пищевые (говяжьи, кроме позвоночных)	250	250
Говядина (котлетное мясо) для оттяжки	113	83
Яйцо для оттяжки	$\frac{1}{4}$ шт.	10

Окончание рецепта № 130

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	10	8
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	7	5
Лук репчатый	7	5
Вода	10	8
	1 400	1 400
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Из костей готовят бульон. Для приготовления оттяжки мясо пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5... 2 л воды на 1 кг мяса), добавляют соль и настаивают на холоде в течение 1... 2 ч. Можно добавить пищевой лед вместо части воды. Перед окончанием настаивания в смесь добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают оттяжку.

Чтобы придать мясному прозрачному бульону свойственные ему коричневый оттенок и аромат, морковь, лук и белые корни подпекают до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Сваренный бульон охлаждают до 60... 50 °С, частью его разводят оттяжку, вводят ее в бульон и осторожно размешивают, добавляя подпеченные лук и корни. Бульон с оттяжкой нагревают и проваривают при слабом кипении в течение 1... 1,5 ч до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. При этом бульон не только осветляется, но и обогащается из оттяжки растворимыми питательными веществами. По окончании варки с бульона снимают жир, осторожно процеживают и снова доводят до кипения. Хранят на мармите не более 2 ч.

Рецепт № 131. Бульон из кур или индеек прозрачный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или индейка до варки	260	179
Птица вареная* или кости кур, индейки	234	172
Яйцо для оттяжки	—	125
Морковь	625	625
	¹ / ₃ шт.	13
	13	10

Окончание рецепта № 131

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	11	8
Лук репчатый	12	8
Вода	10	8
	1 300	1 300
Выход	—	1 000

* С учетом потерь на порционирование.

Способ приготовления. Варят бульон при слабом кипении, удаляя пену и жир. За 30...40 мин до готовности бульона в него добавляют подпеченные овощи. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите.

Для осветления бульона готовят оттяжку. Для приготовления оттяжки расходуют дополнительно кости птицы (по 200 г на 1 000 г бульона). Измельченные кости кур или индеек заливают холодной водой (1...1,5 л на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают 1...2 ч на холоде при температуре 5...7 °С, затем добавляют слегка взбитый яичный белок. Бульон охлаждают до 60...50 °С, вводят оттяжку, хорошо перемешивают и варят при слабом кипении в течение 1...1,5 ч, затем процеживают.

Бульон из кур или индеек отпускают с кусочком вареной курицы или индейки.

Рецепт № 132. Борщок с гренками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости:		
пищевые	400	400
копченостей	100	100
Говядина (котлетное мясо)	120	88
Яйцо для оттяжки	1/4 шт.	10
Морковь	13	10
Петрушка (корень)	13	10
Сельдерей (корень)	9	6
Лук репчатый	12	10
Уксус 3%-ный	16	16

Окончание рецепта № 132

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	250	200
Вода	1 500	1 500
Выход	—	1 000
Гренки на 1 порцию 500 г:		
рецепт № 527	—	40
рецепт № 528	—	60

Способ приготовления. Готовят костный бульон, как указано в рецепте № 65, с добавлением костей копченостей. Измельченные кости копченостей можно добавлять в оттяжку.

В осветленный бульон вводят уксус, мелко нарезанную или натертую свеклу и варят в течение 5...10 мин, затем процеживают. Борщок отпускают в бульонных чашках, гренки подают отдельно.

Рецепт № 133. Рыбный бульон (уха)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба-мелочь (ерши, окуни) или	250	—
рыбные пищевые отходы	313	313
Яйцо для оттяжки	1 шт.	40
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Вода	1 300	1 300
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Рыбу-мелочь, не очищая от чешуи, потрошат и удаляют жабры. Подготовленную рыбу-мелочь или рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, ставят на огонь, после закипания снимают пену, добавляют петрушку и лук и варят в течение 40...50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками, для чего в рыбный бульон, охлажденный до температуры 60...50 °С, вводят яичные белки, тщательно смешанные с 5-кратным количеством холодного бульона, соль, размешивают и варят при слабом кипении в течение 20...30 мин. Готовый бульон процеживают.

Рецепт № 134. Уха с расстегаями

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лимон	14	13
Петрушка (зелень) или укроп	11	8
Рыбный бульон (уха) (рецепт № 138)	1 000	1 000
Выход	—	1 000
Расстегаи (рецепт № 521) на 1 порцию 400 г	—	100

Способ приготовления. Лимон и мелко нарезанную зелень подают к ухе отдельно, расстегаи — по 1—2 шт. на 1 порцию.

Уху можно подавать без лимона и зелени.

Рецепт № 135. Уха ростовская

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (судак) перед варкой	342	188
Вареная* рыба	—	150
Кости рыбные	200	200
Картофель	400	300
Петрушка (корень)	53	40
Лук репчатый	60	50
Помидоры свежие	200	170
Масло сливочное	5	20
Петрушка (зелень) или укроп	1 100	4
Вода	—	1 100
Выход	—	1 000

* На 1 порцию (500 г) масса вареной рыбы равна 75 г.

Способ приготовления. Из рыбных костей варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель и овощи, нарезанные дольками. За 10...15 мин до окончания варки кладут филе судака (с кожей и реберными костями), 1—2 куса на 1 порцию, затем помидоры, нарезанные дольками, и специи. По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Уху можно приготовить и без масла.

Рецепт № 136. Уха рыбацкая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба-мелочь (ерши, окуни)	200	—
Судак	115	63/50*
Налим (речной и озерный)	142	61/50*
Картофель	400	300
Лук репчатый	60	50
Петрушка (корень)	13	10
Масло сливочное	10	10
Петрушка (зелень) или укроп	5	4
Вода	1 100	1 100
Выход	—	1 000

* Масса вареной рыбы.

Способ приготовления. Из рыбы-мелочи варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель целыми клубнями, лук головками, коренья петрушки, нарезанные тонкими кружочками, и варят. За 15 мин до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы (филе судака с кожей и реберными костями и филе налима без кожи с реберными костями). По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Мелко нарезанную зелень подают к ухе отдельно.

При массовом приготовлении ухи рыбацкой рыбу варят отдельно и кладут в тарелку при отпуске.

Рыбацкую уху можно приготовить и без масла. Ее можно готовить из одного судака или налима, сома, щуки, кеты, сазана, соответственно увеличив закладку рыбы.

РЕЦЕПТУРА ГАРНИРОВ

Гарнир	Масса на 1 порцию, г
Пирожки (рецепты № 513, 515)	75
Гренки из пшеничного хлеба (рецепт № 526)	20
Гренки с сыром (рецепт № 52)	40
Гренки острые (рецепт № 528)	60
Хлопья кукурузные или пшеничные	25
Расстегаи (рецепт № 521)	1 шт.

Окончание рецептуры гарниров

Гарнир	Масса на 1 порцию, г
Профитроли (рецепт № 529)	21
Пельмени (рецепт № 499)	100
Яйцо	40
Фрикадельки мясные (рецепт № 89)	50
Фрикадельки рыбные	50

Рецепт № 137. Рис запеченный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	40	40
Масло сливочное	12	12
Яйцо	1/3 шт.	8
Томатное пюре	5	5
Сыр	11	10
Выход	—	120

Способ приготовления. Крупу рисовую припускают (соотношение крупы и воды 1:2) с маслом и томатным пюре, охлаждают, добавляют сырые яйца, половину нормы тертого сыра, перемешивают, выкладывают массу на противень или в порционные формы, смазанные маслом, посыпают оставшимся тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Запеченный гарнир кладут при отпуске в тарелку или подают отдельно.

Рецепт № 138. Рис, запеченный с овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	25	20
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	13	10
Лук-порей	15	10
Лук-порей	26	20
Горошек зеленый консервированный	15	10
Крупа рисовая	25	25
Масло сливочное	15	15

Окончание рецепта № 138

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Сыр	11	10
Выход	—	120

Способ приготовления. Крупу рисовую припускают с маслом и заправляют, как указано в рецепте № 137. Овощи нарезают соломкой и пассеруют на масле до готовности, добавляют зеленый горошек и соль. Половину подготовленного риса выкладывают на противень, на него кладут слой овощей, разравнивают и сверху кладут слой риса, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают, как указано в рецепте № 137.

Рецепт № 139. Овощи

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	75	60
Репка или брюква	27 26	20 20
Петрушка (корень)	7	5
Капуста белокочанная	38	30
Масло сливочное	10	10
Выход	—	100

Способ приготовления. Капусту мелко шинкуют, ошпаривают кипятком. Остальные овощи нарезают соломкой, слегка пассеруют на масле. Затем капусту и овощи соединяют, заливают бульоном (10...15 % массы овощей) и доводят до готовности.

Отпускают, как указано в рецепте № 137.

Рецепт № 140. Омлет натуральный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Молоко	25	25
Масло сливочное	1	1
Соль	1	1
Выход	—	40

Способ приготовления. Яйца, молоко, соль хорошо перемешивают и процеживают, затем разливают в формы или противни, смазанные маслом сливочным, и варят на водяной бане при температуре не выше 85 °С.

Рецепт № 141. Клецки из кур с шампиньонами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица	167	60*
Молоко	30	30
Яйцо	$\frac{1}{6}$ шт.	7
Масло сливочное	5	5
Шампиньоны свежие	26	20
Томатное пюре	3	3
Шпинат	24	9**
Соль	1	1
Готовый полуфабрикат	—	100
Выход	—	75

* Мякоть кур (без кожи).

** Масса припущенного шпината.

Способ приготовления. Мякоть кур измельчают, протирают, отбивают с добавлением молока, яиц и масла сливочного.

Вареные рубленые шампиньоны добавляют в протертую массу. Эту массу делят на две части: в одну добавляют пюре шпината, в другую — томатное пюре, благодаря чему клецки приобретают пестрый, розовый или зеленоватый цвет.

Подготовленную массу выпускают из конверта на противень в форме пуговок или раковых шеек, заливают водой и варят, не доводя до кипения, при температуре 80...85 °С.

Клецки кладут в бульон при отпуске.

2.2. ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

В группу холодных супов включены супы, приготовляемые из овощей и других продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире. В эту группу входят окрошки, борщи холодные, свекольники, ботвинья, щи зеленые.

Окрошки, борщи, свекольник и другие холодные овощные супы посыпают мелко нарезанным укропом — 4 г нетто на 1 порцию 500 г. Норма соли — 3 г на 1 порцию 500 г.

Холодные супы хранят в холодильнике. Отпускают при температуре не выше 14 °С.

Хлебный квас может быть приготовлен на самом предприятии общественного питания¹ или быть промышленного приготовления (ОСТ 18-118—73).

РЕЦЕПТУРА ХОЛОДНЫХ СУПОВ

Рецепт № 142. Хлебный квас

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сухари ржаные или	4 000	4 000
сухой хлебный квас	3 500	3 500
Сахар	3 000	3 000
Дрожжи (прессованные)	150	150
Мята кудрявая*	150	150
Вода	120 000	120 000
Выход	—	100 л

* Можно готовить без мяты.

Способ приготовления. Хорошо прожаренные сухари измельчают до величины частиц 5...6 мм и засыпают тонкой струей при непрерывном помешивании в воду, предварительно вскипяченную и охлажденную до 80 °С. На 4 кг сухарей берут 70 л воды. Засыпанные в воду сухари оставляют на 1...1,5 ч для настаивания в теплом месте, периодически их перемешивая. Полученное сусло сливают, а сухари снова заливают водой (50 л) и вторично настаивают в течение 1...1,5 ч, затем полученное сусло сливают.

В сусло, полученное в результате первого и второго настаивания, добавляют сахар, мяту кудрявую, дрожжи, разведенные небольшим количеством сусла. Температура сусла при введении дрожжей должна быть доведена до 23...25 °С и поддерживаться в течение всего процесса брожения — 8...12 ч. После брожения

¹ При условии наличия необходимого оборудования и разрешения местного учреждения санитарно-эпидемиологической службы в каждом отдельном случае.

квас процеживают и охлаждают. Технология приготовления кваса из сухого хлебного кваса аналогична.

Рецепт № 143. Окрошка мясная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покровка):		
до варки	110	81
вареная	—	50
Квас хлебный	680	680
Лук зеленый	100	80
Огурцы свежие	75	60
Картофель	137	100*
Сметана	10	10
Яйцо	1/2 шт.	20
Сахар	10	10
Горчица готовая	4	4
Выход	—	1 000
Сметана	20	20

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Мясо, картофель и корни варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой.

Лук зеленый шинкуют. Часть лука (1/4 нормы) растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока.

У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно очищают кожицу и удаляют семена. Огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами не очищают. При использовании неочищенных огурцов (с кожицей и семенами) норма вложения их массой брутто соответственно уменьшается.

Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны (в соответствии с рецептурой), горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром.

В приготовленную смесь добавляют растертый с солью лук и нарезанные продукты, затем все перемешивают. Остальную часть сметаны или яиц кладут в порционную посуду при отпуске.

При массовом приготовлении окрошки на квасе нарезанные продукты смешивают и хранят в холодильнике. Перед отпуском

подготовленные продукты (смесь) кладут в порционную посуду, заливают заправленным квасом и добавляют оставшуюся часть яиц и сметаны.

Цвет окрошки должен быть от светло- до темно-коричневого, вкус и запах — без резкой кислотности, с выраженным ароматом огурцов, лука, укропа.

Вместо говядины можно использовать нежирную свинину, баранину, соответственно изменив нормы закладки. Мясную окрошку можно готовить без яиц. В этом случае норма вложения вареного мяса увеличивается на 20 г нетто на 1 000 г окрошки.

Рецепт № 144. Окрошка сборная мясная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покровка):		
до варки	88	65
вареная	53	40
Окорок варено-копченый (со шкурой и костями)	—	40
Остальные продукты, как указано в рецепте № 143, кроме говядины	—	—
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Приготавливают и отпускают окрошку, как указано в рецепте № 143.

Рецепт № 145. Окрошка овощная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Квас хлебный	670	670
Картофель	206	150*
Лук зеленый	75	60
Огурцы свежие	163	130
Сметана	10	10
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	10	10
Горчица	4	4
Выход	—	1 000
Сметана	20	20

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Подготовленные овощи нарезают кубиками или короткой соломкой. Окрошку готовят и отпускают, как указано в рецепте № 143.

Рецепт № 146. Окрошка мясная на кефире

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кефир	350	350
Вода кипяченая	350	350
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка покровка):		
до варки	110	81
вареная	—	50
Лук зеленый	100	80
Огурцы свежие	125	100
Картофель	137	100*
Яйцо	¹ / ₂ шт.	20
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Вареные мясо, картофель и яйца, свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Лук зеленый шинкуют. В кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, добавляют соль, сахар и хранят на холоде.

При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные продукты, заливают охлажденной смесью и посыпают мелко нарезанным укропом.

Для приготовления окрошки можно использовать и другую пастеризованную нежирную молочнокислую продукцию (простоквашу, ацидофилин).

Рецепт № 147. Окрошка овощная на кефире

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кефир	325	325
Вода	325	325
Картофель	275	200*

Окончание рецепта № 147

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый	75	60
Огурцы свежие	163	130
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Вареные овощи и яйца нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. В остальном готовят и отпускают окрошку, как указано в рецепте № 146.

Рецепт № 148. Борщ холодный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	150	120
Лук зеленый	63	50
Огурцы свежие	75	60
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	16	16
Вода	800	800
Выход	—	1 000
Сметана	30	30

Способ приготовления. Свеклу нарезают соломкой, припускают с уксусом до готовности, добавляют горячую воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные огурцы, лук, вареные яйца, наливают борщ, кладут сметану.

Цвет должен быть от темно-красного до бордового, с белым оттенком после размешивания сметаны. Вкус — кисло-сладкий, со специфическим привкусом свеклы.

Огурцы можно заменить редисом. Борщ можно готовить без яиц. Норма вложения сметаны при этом увеличивается на 20 г на 1 000 г борща.

Рецепт № 149. Борщ холодный мясной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покровка):		
до варки	110	81
вареная	—	50
Свекла	150	120
Лук зеленый	63	50
Огурцы свежие	75	60
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	10	10
Уксус 3%-ный	16	16
Вода	800	800
Выход	—	1 000
Сметана	30	30

Способ приготовления. Говядину нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Готовят и отпускают борщ, как указано в рецепте № 148.

Рецепт № 150. Свекольник холодный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	200	160
Морковь	50	40
Уксус 3%-ный	16	16
Квас хлебный	700	700
Лук зеленый	63	50
Огурцы свежие	75	60
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	10	10
Выход	—	1 000
Сметана	30	30

Способ приготовления. Свеклу и морковь нарезают кубиками или соломкой и припускают (свеклу припускают с уксусом), овощи охлаждают и кладут в квас. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и отваривают отдельно. Свеколь-

ник можно готовить без моркови, норма вложения свеклы при этом соответственно увеличивается. Отпускают свекольник, как указано в рецепте № 148.

Рецепт № 151. Щи зеленые с яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Щавель	132	100
Шпинат	135	100
Картофель	206	150*
Лук зеленый	63	50
Огурцы свежие	75	60
Яйцо	1/2 шт.	20
Сахар	107	10
Вода	750	750
Выход	—	1 000
Сметана	30	30

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Щавель и шпинат припускают по отдельности, протирают, смешивают, разводят горячей водой, добавляют соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Вареный картофель нарезают кубиками или вводят его в виде пюре.

При использовании одного шпината в щи добавляют лимонную кислоту (0,5 г на 1 000 г супа). Щи зеленые можно готовить из консервированного щавеля или шпината или из смеси щавеля и шпината. Огурцы, яйца, сметану кладут при отпуске. Щи можно готовить без огурцов.

Рецепт № 152. Щи зеленые с мясом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покровка)		
до варки	110	81
вареная	—	50
Все остальные продукты, как указано в рецепте № 151		
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Способ приготовления такой же, как и щей зеленых с яйцом. Щи можно готовить без добавления яиц. Вместо говядины можно использовать нежирную свинину, баранину, кролика, телятину.

Рецепт № 153. Ботвинья

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для ботвиньи</i>		
Квас хлебный	—	700
Шпинат	189	140
Щавель	105	80
Сахар	10	10
Готовая ботвинья	—	800
<i>Для гарнира</i>		
Лук зеленый	50	40
Огурцы свежие	163	130
Хрен (корень)	47	30
Укроп	27	20
Готовый овощной гарнир	—	220
Выход	—	1 000
Рыба (варианты):		
белуга*	107	60
осетр*	109	60
севрюга*	102	60
треска*	79	61
Готовая рыба на порцию	—	50

* Норма закладки на белугу, осетра, севрюгу (звено с кожей без хрящей); на треску потрошеную обезглавленную (филе с кожей и реберными костями).

Способ приготовления. Шпинат и щавель припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар, лимонную цедру.

При отпуске кусок вареной холодной рыбы и гарнир кладут в ботвинью. Ботвинья должна иметь ярко-зеленый или оливковый цвет и представлять собой однородную массу без кусочков и волокон зелени. Вкус — в меру острый от хрена, запах — свежих овощей, кваса и лимонной цедры.

Готовую ботвинью хранят на холоде. Ботвинью можно отпускать с раками (по 1—2 шт. на 1 порцию).

2.3. СЛАДКИЕ СУПЫ

Основой для приготовления сладких супов являются свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы (полуфабрикаты). Для приготовления сладких супов можно использовать фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью. Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, а также цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают с различными гарнирами, которые готовят отдельно. Сладкие супы можно отпускать со сметаной или сливками (10 г на 1 порцию). Гарнир подают вместе с супом или отдельно на пирожковой тарелке.

РЕЦЕПТУРА СЛАДКИХ СУПОВ

Рецепт № 154. Гарниры к сладким супам
(на 1 порцию 500 г)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая или:	18	18
саго	17	17
лапша (или вермишель, рожки, фигурные изделия)	17	17
Готовая крупа (или макаронные изделия)	—	50
Хлопья пшеничные или кукурузные	20	20
Клецки (рецепт № 524)	—	60*

* Масса в готовом виде.

Рецепт № 155. Суп из плодов свежих

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	300	210
Груши	300	219
Крахмал картофельный	20	20
Сахар	80	80
Вода	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки и груши очищают от кожицы и семенного гнезда.

Очистки яблок и груш заливают водой, варят до готовности и охлаждают. Отвар процеживают, добавляют до нормы воду, кладут сахар и доводят до кипения.

Затем закладывают нарезанные плоды и варят с момента закипания 3...4 мин, заваривают подготовленным крахмалом, доводят до кипения.

Рецепт № 156. Суп из цитрусовых

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Апельсины свежие или мандарины	373	250
Крахмал картофельный	338	250
Сахар	20	20
Вино виноградное	100	100
Вода	60	60
	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Апельсины или мандарины, очищенные от кожицы, нарезают кружочками или разбирают на дольки. Цедру нарезают соломкой, бланшируют, заливают горячей водой и доводят до кипения. Полученный отвар процеживают, добавляют сахар, кладут нарезанные плоды, варят с момента закипания 3...4 мин, заваривают подготовленным крахмалом, доводят до кипения, охлаждают и добавляют виноградное вино. Суп можно приготовить без вина.

Рецепт № 157. Суп из смеси сухофруктов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.):		
до варки	80	80
вареные	—	160
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	20	20
Вода	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сушеные плоды и ягоды перебирают, промывают и сортируют по видам. Крупные яблоки и груши разрезают на 2...4 части, заливают холодной водой и варят в закрытой посуде в течение 15...20 мин, затем добавляют остальные плоды и ягоды, сахар и варят до готовности, после чего заваривают подготовленным крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

Рецепт № 158. Суп из плодов или ягод сушеных

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Плоды (варианты):		
яблоки	80	200*
груши	100	200*
урюк	100	200*
чернослив	100	200*
изюм**	100	200*
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	20	20
Лимонная кислота***	1	1
Вода	1 100	1 100
Выход	—	1 000

* Масса вареных плодов и ягод.

** С изюмом закладку воды уменьшить на 150 г.

*** Кислоту добавляют при недостаточной кислотности супа.

Способ приготовления. Приготавливают и отпускают так же, как суп из смеси сухофруктов (рецепт № 157).

Рецепт № 159. Суп-пюре из плодов сушеных

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курага	120	120
Яблоки	100	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	16	16
Корица	1	1
Вода	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сушеные яблоки и курагу перебирают, тщательно промывают, крупные яблоки режут на части, заливают холодной водой и варят до готовности, протирают, добавляют сахар, корицу, доводят до кипения, заваривают крахмалом и снова доводят до кипения.

Глава 3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Для приготовления блюд картофель, овощи и грибы подвергают различным приемам тепловой обработки: варке, припусканию, жаренью, тушению и запеканию.

При тепловой обработке в картофеле, овощах и грибах происходят различные физико-химические изменения, в результате которых они приобретают новые свойства, характерные для кулинарно обработанных продуктов.

Пищевая ценность получаемых блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов и минеральных солей, легкоусвояемых и необходимых организму человека.

Приготовленные блюда и гарниры нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшается их внешний вид, снижается пищевая ценность, разрушается витамин С.

3.1. КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ВАРЕННЫЕ

Перед варкой картофель и морковь должны быть хорошо очищенными, без глазков и темных пятен. Свеклу варят в кожице. Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают водой и оставляют для набухания на 1...3 ч, затем варят в этой же воде. Сушеные грибы промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 3...4 ч, затем в этой же воде варят при слабом кипении 1,5...2 ч; соленые грибы промывают.

Варить овощи можно в воде или на пару. Для лучшего сохранения пищевой ценности и вкусовых качеств продукта картофель и морковь лучше варить на пару. Особое значение приобретает варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6...0,7 л воды на 1 кг овощей). Уровень воды должен быть на

1...1,5 см выше уровня овощей. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды. Свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Овощи, имеющие зеленую окраску (стручки бобовых, зеленый горошек, шпинат, капусту брюссельскую), варят в большом количестве воды (3...4 л на 1 кг), в открытой посуде, при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Во время варки очищенных овощей в отвар переходят различные питательные вещества, поэтому отвары (кроме картофеля молодого или весеннего периода) следует использовать для приготовления супов и соусов.

Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

Консервированные овощи прогревают с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Рецепт № 160. Картофель отварной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сырой картофель не молодой или молодой	344	258
Вареный картофель	333	266
Масло сливочное или:	—	250
соус (рецепты № 366, 388, 393)	10	10
сметана	—	50
	20	20
Выход: с маслом	—	260
соусом	—	300
со сметаной	—	270

Способ приготовления. Очищенный картофель варят одним из способов, приведенных выше.

Когда картофель сварится, воду сливают, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5...7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.

Варить картофель следует небольшими порциями по мере спроса. Отварной картофель хранят на мармите не более 2 ч. При про-

должительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается вкус и снижается его пищевая ценность. Картофель, сваренный на пару, имеет лучшие вкусовые качества.

Отпускают отварной картофель неразрезанными клубнями, политыми растительным или растопленным сливочным маслом, сметаной, а также луковым, сметанным или грибным соусом.

Сливочное масло, сметану или соус к картофелю можно подать отдельно.

Рецепт № 161. Картофель в молоке

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	240	180
Молоко	75	71
Масло сливочное	5	5
Выход	—	250

Способ приготовления. Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 мин. Затем воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50 % нормы) масла и доводят до кипения. Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью.

Рецепт № 162. Картофельное пюре

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	300	225
Молоко	40	38
Готовое пюре	—	250
Масло сливочное или	5	5
лук репчатый	36	30
Мargarin столовый	5	5
Лук пассерованный или	—	15
яйцо	1/4 шт.	10
Масло сливочное	5	5
Выход: с маслом	—	255
луком	—	265
яйцом и маслом	—	265

Способ приготовления. Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирачную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным сливочным маслом или сверху кладут пассерованный лук, или сваренные вкрутую рубленые яйца, смешанные предварительно с растопленным сливочным маслом, и посыпают зеленью. Масло можно подать отдельно.

Рецепт № 163. Капуста отварная с маслом или соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста не вареная (варианты):		
белокочанная	340	272
белокочанная ранняя	348	278
цветная	535	278
цветная маринованная	455	250
брюссельская обрезная	452	294
брюссельская обрезная на стебле	1176	294
савойская	349	272
Вареная капуста	—	250
Масло сливочное или:	10	10
соус (рецепты № 384, 388, 396)	—	50
соус (рецепт № 39)	—	20
Выход: с маслом	—	260
соусом (рецепты № 384, 388, 396)	—	300
соусом (рецепт № 39)	—	270

Способ приготовления. Подготовленную капусту (кроме маринованной) погружают на 20...30 мин в холодную подсоленную воду, после чего вновь промывают. Затем закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг.

Готовую капусту хранят до отпуска в горячем отваре, но не более 1 ч, так как при длительном хранении изменяется ее цвет и ухудшаются вкусовые качества. Для более длительного хранения ее охлаждают и хранят без отвара в холодильнике, а по мере использования прогревают в отваре.

При подаче капусту поливают маслом или соусами: молочным, сметанным, голландским с уксусом, сухарным.

Рецепт № 164. Горох овощной отварной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Горошек не вареный (варианты):		
быстрозамороженный	163	163
сушеный	63	63
консервированный	231	150
горох овощной (лопатка) свежий	189	170
Вареный горошек	—	150
Масло сливочное или	10	10
соус (рецепт № 384)	30	30
Выход: с маслом	—	160
соусом	—	180

Способ приготовления. Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3...5 мин. Горошек овощной (лопатка) свежий очищают от боковых жилок и варят так же, как горошек быстрозамороженный.

Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сушеный горошек замачивают в холодной воде на 3...5 ч, промывают, сливают воду, снова заливают холодной водой и варят в течение 1...1,5 ч. Сваренный горошек откидывают на дуршлаг (отвар используют для приготовления супов и соусов).

Отварной горошек подают с кусочком сливочного масла или заправляют маслом или молочным соусом. Можно отпускать горошек с гренками (50 г), соответственно увеличив при этом выход блюда.

Рецепт № 165. Фасоль овощная отварная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Фасоль овощная (лопатка) свежая или	189	170
стручковая консервированная	250	150

Окончание рецепта № 165

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вареная фасоль	250	150
Масло сливочное или соус (рецепт № 384)	10 50	10 50
Выход: с маслом	—	160
соусом	—	200

Способ приготовления. Стручки фасоли очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят в течение 8...10 мин и откидывают на дуршлаг. Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре.

Отварную фасоль подают с кусочком сливочного масла или заправляют маслом или соусом молочным и посыпают молотым перцем.

Рецепт № 166. Кукуруза отварная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кукуруза не вареная (варианты):		
свежая в початках	250	225
в початках молочной спелости	798	455
консервированная	250	150
Вареный початок кукурузы	—	225
Зерна кукурузы	—	150
Масло сливочное или	5	5
соус (рецепты № 384, 388)	—	50
Выход: початка с маслом	—	230
соусом	—	275
зерен с маслом	—	155
соусом	—	200

Способ приготовления. С початка кукурузы срезают стебель так, чтобы не отпали листья, и тщательно промывают. Варят початки в подсоленной воде до готовности и оставляют в отваре до подачи. При отпуске початков целиком с них удаляют листья, отдельно подают масло сливочное. С вареных початков можно снять зерна. Перед отпуском их заправляют соусом, доводят до кипения. Зерна можно довести до кипения в отваре, а затем откинуть на

дуршлаг и заправить сливочным маслом. Норму масла сливочного можно увеличить до 15 г, соответственно увеличив выход блюда.

Кукурузу консервированную прогревают вместе с отваром, который затем сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом молочным или сметанным.

Рецепт № 167. Спаржа отварная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Спаржа:		
свежая	156	114
отварная	—	100
Соус (рецепт № 384) или:	—	75
соус (рецепт № 398)	—	20
соус (рецепты № 396, 156)	—	30
Выход: с соусом (рецепт № 384)	—	175
соусом (рецепт № 398)	—	120
соусом (рецепт № 396)	—	130

Способ приготовления. Спаржу освобождают от кожицы, отступив на 2...3 см от верхней ее части (головки), промывают в холодной воде и связывают в пучки. Хранить спаржу в очищенном виде нельзя, так как при этом изменяется ее цвет и грубеет клетчатка.

Подготовленную спаржу кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Горячую отварную спаржу заправляют соусом молочным, прогревают и подают к ней отдельно соусы — яичный сладкий, или сухарный, или голландский с уксусом.

Отварную спаржу отпускают на порционной сковороде и украшают веточками петрушки.

Полученные от спаржи очистки используют для пюреобразных супов, а обрезки стеблей — для гарниров.

Рецепт № 168. Пюре из моркови или свеклы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь или	170	136
свекла	159	127
Мargarин столовый	5	5
Припущенная морковь или отварная свекла	—	125
Соус (рецепты № 386, 388)	—	75

Окончание рецепта № 168

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовое пюре	—	200
Масло сливочное или сметана	5 20	5 20
Выход: с маслом	—	205
со сметаной	—	220

Способ приготовления. Очищенную морковь нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением маргарина ($\frac{1}{2}$ нормы) и соли. Свеклу варят, очищают от кожицы. Морковь или свеклу протирают, добавляют маргарин, соус молочный средней густоты или сметанный и прогревают. Отпускают пюре со сливочным маслом или сметаной.

3.2. КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси.

Перед тушением овощи обжаривают, кроме капусты и свеклы.

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, т.е. в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде. Овощи, которые не обладают этими свойствами (свеклу, капусту, морковь), припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2...0,3 л воды или бульона и 20...30 г жира). Не допускается запах подгоревших овощей. Припущенные и тушеные блюда из овощей хранят горячими не более 2 ч.

При отпуске овощи можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа (2...3 г на 1 порцию).

Рецепт № 169. Овощи припущенные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощи сырые (варианты): морковь	340	272

Окончание рецепта № 169

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
репа	363	272
брюква	349	272
тыква	430	301
кабачки	479	321
капуста белокочанная	348	278
Маргарин столовый	5	5
Припущенные и тушеные овощи	—	250
Маргарин столовый (или масло сливочное) или соус (рецепт № 384)	10	10
	—	50
Выход: с жиром	—	260
соусом	—	300

Способ приготовления. Капусту нарезают крупными шашками, остальные овощи — дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением жира.

При использовании соуса припущенные овощи заправляют соусом молочным и прогревают. При использовании моркови в соус добавляют сахар в количестве 3 г на порцию.

Рецепт № 170. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь сырая	136	109
Маргарин столовый для припускания моркови	10	10
Припущенная морковь	—	100
Горошек зеленый консервированный или	77	50
зеленый свежий быстрозамороженный	54	54
Вареный горошек	—	50
Соус (рецепт № 384)	—	75
Маргарин столовый для готового блюда	5	5
Выход	—	230

Способ приготовления. Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают с жиром (маргарином) до готовности.

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3...5 мин, горошек зеленый консервированный прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг.

Припущенную морковь соединяют с готовым зеленым горошком, соусом молочным, добавляют соль, перемешивают, доводят до кипения.

При отпуске добавляют жир (маргарин). К блюду можно подать гренки (50 г на 1 порцию), соответственно увеличив выход.

Рецепт № 171. Капуста тушеная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая или	356	285
квашеная	357	250
Уксус 3%-ный	8	8
Жир кулинарный:	9	9
шпик	13	12
грудинка копченая	21	16
Томатное пюре	15	15
Морковь	6	5
Лук репчатый	12	10
Лавровый лист	0,02	0,02
Перец	0,05	0,05
Мука пшеничная	3	3
Сахар	8	8
Выход	—	250

Способ приготовления. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20...30 % массы сырой капусты), уксус, жир, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают, держат в кипятке в течение 3...5 мин. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, а количество сахара увеличивают до 10 г на 1 порцию.

Если тушеную капусту готовят со шпиком или копченой грудинкой, то их предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при обжаривании шпика или гру-

динки жир используется для пассерования овощей. При отпуске готовое блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рецепт № 172. Рагу из овощей*

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	107	80
Морковь	50/40**	27***
Лук репчатый	24/20**	10***
Репа или брюква	53/40**	31***
	51/40**	31***
Капуста свежая белокочанная	63/50**	45***
Жир кулинарный	10	10
Соус (рецепты № 364, 376, 388)	—	75
Перец черный горошком	0,05	0,05
Лавровый лист	0,02	0,02
Готовое рагу	—	250
Маргарин столовый (или масло сливочное)	5	5
Выход	—	225

* При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, блюдо можно приготовить из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

** В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

*** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, цветную — разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с соусом красным, томатным или сметанным и тушат в течение 10...15 мин. После этого добавляют капусту припущенную белокочанную или вареную цветную и продолжают тушить 15...20 мин. За 5...10 мин до готовности кладут специи. При отпуске рагу поливают жиром.

3.3. КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ

Картофель, овощи и грибы, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях — предварительно отваренными. Не допускает-

ся запах запаренных овощей. Картофель жареный и во фритюре можно хранить остывшим в течение дня.

Жареные картофель, овощи и грибы можно отпускать с маслом, сметаной и соусами, со свежими или солеными помидорами и огурцами. При отпуске готовое блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2...3 г нетто на 1 порцию).

РЕЦЕПТУРА КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ ЖАРЕННЫХ

**Рецепт № 173. Картофель, жаренный ломтиками
(из отварного)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель:		
сырой	413	301*
жареный	—	250
Жир кулинарный	24	24
Выход	—	250

* Масса вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Картофель, сваренный в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на сковороду с разогретым жиром и жарят, периодически встряхивая. Жарить картофель можно и на растительном масле. Готовое блюдо можно подавать с зеленым луком (по 5...10 г на 1 порцию).

**Рецепт № 174. Картофель, жаренный брусочками,
дольками, кубиками или ломтиками**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель:		
сырой	483	362
жареный	—	250
Жир кулинарный	25	25
Выход	—	250

Способ приготовления. Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят в течение 15... 20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

Если картофель полностью не прожарился, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При жаренье на электросковороде перед окончанием жаренья закрывают крышку, и картофель доводят до готовности.

При отпуске готовое блюдо посыпают зеленью.

Рецепт № 175. Картофель, жаренный во фритюре брусочками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель:		
сырой	667	500
жареный	—	250
Жир кулинарный	40	40
Выход	—	250

Способ приготовления. Сырой картофель, подготовленный, как указано в рецепте № 174, кладут в кипящий жир и жарят до готовности в течение 8... 10 мин. Жареный картофель откидывают на дуршлаг для стекания жира и посыпают затем мелкой солью.

Рецепт № 176. Котлеты картофельные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	293	220
Сухари или мука пшеничная	12	12
Готовый полуфабрикат	—	225
Жир кулинарный или масло растительное	10	10
Жареные котлеты	—	200
Маргарин столовый (или масло сливочное) или:	5	5
сметана	15	15
соус (рецепты № 376, 388, 390, 393)	—	50
Выход: с жиром	—	205
соусом	—	250
со сметаной	—	215

Способ приготовления. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Массу, охлажденную до 50...40 °С, перемешивают, из нее формуют котлеты (по 2 шт. на 1 порцию) и панируют их в сухарях или муке.

Подготовленные котлеты обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маргарином или маслом или сбoku к котлетам подливают сметану или соусы: томатный, сметанный с луком или грибной. Сметану или соусы можно подавать отдельно.

Рецепт № 177. Зразы картофельные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	248	186
Картофельная масса	—	180
Лук репчатый	48	40
Морковь	38	30
Маргарин столовый	5	5
Готовый фарш	—	40
Сухари или мука пшеничная	12	12
Готовый полуфабрикат	—	225
Жир кулинарный	10	10
Жареные зразы	—	200
Маргарин столовый (или масло сливочное) или:	5	5
сметана	15	15
соус (рецепты № 376, 388, 393)	—	50
Выход: с жиром	—	205
соусом	—	250
со сметаной	—	215

Способ приготовления. Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, формуют лепешки по 2 шт. на 1 порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и жарят с обеих сторон.

Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют; морковь, нарезанную соломкой, припускают с жиром. Лук смешивают с припущенной морковью, солят и добавляют молотый перец. При отпуске зразы поливают жиром, сметаной или соусом томатным, сметанным, грибным.

Рецепт № 178. Крокеты картофельные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	233	175
Яйцо	1/2 шт.	20
Мука пшеничная	10	10
Сухари	10	10
Готовый полуфабрикат	—	200
Масло растительное или кулинарный жир	20	20
Жареные котлеты	—	80
Соус (рецепты № 367, 376, 393)	—	50
Выход	—	230

Способ приготовления. В протертый картофель, охлажденный до температуры 50 °С, добавляют 1/3 пшеничной муки и желтки яиц и перемешивают.

Из полученной картофельной массы формуют шарики, груши (по 3...4 шт. на 1 порцию), панируют их в оставшейся муке, затем опускают в белки, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира.

При отпуске поливают соусом или красным с луком и огурцами, или томатным, или грибным.

Рецепт № 179. Котлеты морковные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	200	160
Маргарин столовый	53	53
Вода	51	18
Крупа манная	8	12
Сухари пшеничные или мука пшеничная	12	12
Готовый полуфабрикат	—	80
Жир кулинарный	10	10
Жареные котлеты	—	150
Маргарин столовый (или масло сливочное) или:	5	5
сметана	20	20
соус (рецепты № 384, 388)	—	50
Выход: с жиром	—	155
соусом	—	200
со сметаной	—	170

Способ приготовления. Морковь нарезают тонкой соломкой, затем ее припускают с жиром в воде. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 50...40 °С, добавляют соль, перемешивают, формуют котлеты (по 2 шт. на 1 порцию), панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон.

При отпуске поливают жиром или сбоку подливают сметану, или соусы (молочный или сметанный).

Рецепт № 180. Котлеты свекольные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	217	170
Маргарин столовый	5	5
Крупа манная	18	18
Сухари	12	12
Готовый полуфабрикат	—	180
Жир кулинарный	10	10
Жареные котлеты	—	150
Соус (рецепты № 384, 388, 390)	—	50
или сметана	20	20
Выход: с соусом	—	200
со сметаной	—	170

Способ приготовления. Сваренную в кожуре свеклу очищают, протирают или пропускают через овощерезку и прогревают с жиром, затем всыпают тонкой струйкой при постоянном помешивании манную крупу и варят до готовности.

Дальнейший способ приготовления такой же, как в рецепте № 179. Отпускают со сметаной или соусами: молочным, сметанным или сметанным с луком.

Рецепт № 181. Котлеты капустные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая белокочанная	213	170
Вода	35	35
Маргарин столовый	5	5
Крупа манная	18	18

Окончание рецепта № 181

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сухари	12	12
Готовый полуфабрикат	—	180
Жир кулинарный	10	10
Жареные котлеты	—	150
Мargarин столовый (или масло сливочное) или:	5	5
сметана	20	20
соус (рецепты № 384, 388)	—	50
Выход: с жиром	—	155
соусом	—	200
со сметаной	—	170

Способ приготовления. Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают с жиром в воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10...15 мин. Полученную массу охлаждают до 40...50 °С, добавляют соль, тщательно перемешивают, формируют котлеты (по 2 шт. на 1 порцию), панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маргарином, маслом, сметаной, молочным или сметанным соусами.

Рецепт № 182. Шницель из капусты

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая белокочанная	225	180
Мука пшеничная	5	5
Яйцо	1/8 шт.	5
Сухари	15	15
Готовый полуфабрикат	—	190
Жир кулинарный	10	10
Жареный шницель	—	150
Мargarин столовый (или масло сливочное) или:	5	5
сметана	15	15
соус (рецепты № 384, 388)	—	50
Выход: с жиром	—	155
соусом	—	200
со сметаной	—	165

Способ приготовления. Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком в течение 10...12 мин в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают тяпкой. Затем складывают по два листа, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. Отпускают с растопленным маргарином, маслом, сметаной, молочным или сметанным соусами.

Рецепт № 183. Оладьи из тыквы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Тыква	279	195
Мука пшеничная	50	50
Молоко	30	30
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	15	15
Сода пищевая	2	2
Жир кулинарный	15	15
Сметана	30	30
Выход	—	280

Способ приготовления. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, протирают. В полученную массу добавляют просеянную муку, молоко, сахар, яйца, соду пищевую и соль и перемешивают до образования однородной массы.

На раскаленную чугунную сковороду (или противень), смазанную жиром, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон. Подают по 2...4 шт. на 1 порцию. При отпуске поливают сметаной.

Рецепт № 184. Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощи нежареные (варианты):		
баклажаны	269	256
кабачки	374	299
тыква	357	250
Мука пшеничная	5	5

Окончание рецепта № 184

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир кулинарный	12	12
Жареные овощи	—	200
Сметана или	20	20
соус (рецепты № 384, 388, 389)	—	75
Выход: со сметаной	—	220
с соусом	—	275

Способ приготовления. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10... 15 мин для удаления горечи, затем промывают, обсушивают, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон.

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очищают от кожицы, у тыквы и крупных кабачков удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Баклажаны и тыкву доводят до готовности в жарочном шкафу.

При подаче жареные овощи поливают сметаной или молочным, сметанным, сметанным с томатом соусами и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт № 185. Грибы в сметанном соусе

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы (варианты):		
белые свежие	151	115
белые сушеные	37,5	37,5
белые маринованные или соленые (в бочковой таре)	140	115
шампиньоны свежие	247	188
сморчки свежие	179	150
Маргарин столовый	10	10
Жареные грибы	—	75
Соус (рецепт № 388)	—	75
Выход	—	150

Способ приготовления. Вареные сушеные или свежие белые грибы, или шампиньоны, или вареные сморчки нарезают ломтиками или дольками и обжаривают до готовности. Грибы маринованные отделяют от маринада, а соленые — от рассола, промыва-

ют, в дальнейшем их готовят так же, как и свежие грибы. Готовые грибы заливают соусом сметанным и кипятят в течение 5...10 мин. Грибы можно готовить с пассерованным луком (10...20 г на 1 порцию), соответственно увеличив выход блюда. При отпуске готовое блюдо посыпают зеленью.

Можно использовать как горячую закуску. Готовые грибы кладут в кокотницы, заливают соусом сметанным, доводят до кипения и подают, посыпав зеленью (вместимость кокотниц 50...100 мл).

3.4. КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Запеченные овощи подразделяют на запеченные в соусе; запеканки; фаршированные.

Для запекания овощи и грибы предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.

Рецепт № 186. Рулет или запеканка картофельные с овощами или овощами и грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель сырой	240	180
Отварной картофель протертый	—	175
Для фарша		
Капуста свежая белокочанная или	50/40*	30**
квашеная	57/40*	10**
Мargarin столовый	10	10
Яйцо***	1/4 шт.	40
Готовый фарш	—	5
Сметана	5	5
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	200
Запеченный рулет или запеканка	—	50
Соус (рецепты № 376, 388, 393) или	—	15
сметана	15	—
Выход: с соусом	—	250
со сметаной	—	215

* В числителе указана масса продукта брутто, в знаменателе — масса нетто.

** Масса готовых продуктов.

*** 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.

Способ приготовления. Сваренный картофель обсушивают, в горячем состоянии протирают, перемешивают и выкладывают на чистую салфетку, смоченную водой. На середину картофельной массы кладут фарш и придают ей форму рулета или кулебяки. Затем картофельную массу с фаршем перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень, смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2—3 прокола вдоль, сбрызгивают жиром и запекают.

Для приготовления фарша нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают, добавляют вареные рубленые яйца, смешивают, добавляют перец. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

Количество фарша можно увеличить до 80 г, соответственно увеличив выход.

Если готовят запеканку, картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают другой половиной картофельной массы. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Готовый рулет или запеканку режут на порции, при отпуске поливают сметаной или соусами: томатным, сметанным или грибным. Соус можно подать и отдельно.

Рецепт № 187. Морковная запеканка

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	271	217
Масло сливочное или маргарин столовый	10	10
Вода	—	35
Припущенная морковь	—	200
Крупа манная	20	20
Сахар	6	6
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Готовый полуфабрикат	—	235
Готовая запеканка	—	200

Окончание рецепта № 187

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное или:	5	5
сметана	20	20
соус (рецепты № 384, 388)	—	50
Выход: с соусом	—	250
маслом	—	205
со сметаной	—	220

Способ приготовления. Морковную массу, подготовленную как для котлет (рецепт № 179), смешивают с сахаром. Смесь выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают.

При отпуске запеканку поливают маслом, сметаной, молочным или сметанным соусом.

Рецепт № 188. Пудинг из моркови

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	190	152
Маргарин столовый	5	5
Молоко	32	30
Вода	10	10
Сахар	5	5
Хлеб пшеничный	25	18
Готовая морковная масса	—	205
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Готовый полуфабрикат	—	225
Готовый пудинг	—	200
Сметана или	20	20
соус (рецепты № 384, 388)	—	75
Выход: со сметаной	—	220
с соусом	—	275

Способ приготовления. Морковную массу подготавливают как для котлет (рецепт № 179); вместо манной крупы используют пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке и пропущенный через мясорубку. В подготовленную массу добавляют при размешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки. Далее морковную массу выкладывают в формы или на противень, смазанные жиром и посыпанные сухарями. При варке пудинга на пару формы смазывают только маслом.

Поверхность пудинга смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу или варят на пару.

Отпускают пудинг со сметаной или молочным (или сметанным) соусом.

Рецепт № 189. Солянка овощная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста тушеная (рецепт № 171)	—	200
Лук репчатый	48/40*	20**
Огурцы соленые	68/41*	35**
Каперсы	10	5
Грибы соленые или маринованные (в бочковой таре)	18	15
Масло растительное	5	5
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	280
Готовая солянка	—	250
Выход	—	250

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Подготовленные грибы слегка обжаривают, лук репчатый пассеруют. Тушеную капусту соединяют с огурцами, грибами, луком и каперсами, все перемешивают и прогревают. На порционную сковороду (или противень), смазанную жиром, выкладывают подготовленные овощи и грибы, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Можно приготовить солянку без каперсов, изменив выход. При отпуске солянку нарезают на порции.

Рецепт № 190. Голубцы овощные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная:		
свежая	190	152
вареная	—	140
Морковь	46/37*	25
Репка	17/13*	10**
Лук репчатый	36/30*	15**
Крупа рисовая	11	30***
Зелень петрушки	3	2
Маргарин столовый	12	12
Готовый фарш	—	80
Готовый полуфабрикат	—	220
Соус (рецепты № 388, 389)	—	100
Выход	—	250

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готовых продуктов.

*** Масса готового риса.

Способ приготовления. Кочан капусты (с удаленной кочерыжкой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают сметанным или сметанным с томатом соусом и запекают.

Для приготовления фарша мелко нарезанные овощи пассеруют, добавляют зелень петрушки, соединяют с вареным рассыпчатым рисом, все перемешивают.

• **Рецепт № 191. Перец, фаршированный овощами**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Перец сладкий	120	90
<i>Для фарша</i>		
Морковь	110/88*	60**
Петрушка (корень)	11/8*	5**
Лук репчатый	48/40*	20**
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10

Окончание рецепта № 191

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар	5	5
Уксус 3%-ный	20	20
Готовый фарш	—	90
Готовый полуфабрикат	—	180
Выход	—	150

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Перец сладкий перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят в течение 1 ... 2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для приготовления фарша морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре. Полученный фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения.

Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.

Рецепт № 192. Перец, фаршированный овощами и рисом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Перец сладкий	160	120
Для фарша		
Крупа рисовая	11	30*
Морковь	36/29**	20***
Лук репчатый	24/20**	10***
Помидоры	38/32**	20***
Масло растительное	10	10
Готовый фарш	—	80

Окончание рецепта № 192

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовый полуфабрикат	—	200
Соус (рецепты № 386, 388 и 389)	—	75
Выход	—	220

* Масса готового риса.

** В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

*** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Перец сладкий, подготовленный, как указано в рецепте № 191, наполняют овощным фаршем с рисом, укладывают на противень, заливают молочным или сметанным (или сметанным с томатом) соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности. Для приготовления фарша рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают на дуршлаг, затем добавляют овощной фарш, приготовленный, как указано в рецепте № 191. Отпускают перец с соусом, в котором его запекают, и посыпают измельченной зеленью.

Рецепт № 193. Репа или кабачки, фаршированные овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Репа или кабачки	160/120*	110
Для фарша	182/122*	110
Крупа рисовая	15	42**
Лук репчатый	24/20*	10***
Морковь	19/15*	10***
Яйцо	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Маргарин столовый	10	10
Готовый фарш	—	60
Готовый полуфабрикат	—	170
Запеченные фаршированные репа или кабачки	—	150

Окончание рецепта № 193

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соусы (рецепты № 384, 388 и 389) или сметана	— 20	75 20
Выход: со сметаной с соусом	— —	170 225

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готового риса.

*** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Очищенную репу отваривают до готовности, затем ложкой или выемкой вынимают часть мякоти. Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на части длиной 3...5 см, в зависимости от диаметра кабачков, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Затем отварные репу или кабачки заполняют фаршем так, чтобы он выступал горкой. Кладут на смазанный жиром противень, сбрызгивают маслом и запекают. Запеченные репу или кабачки заливают соусом или сметаной и доводят до кипения.

Для приготовления фарша морковь и лук нарезают соломкой или кубиками и пассеруют с жиром. Рисовую крупу отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и смешивают с пассерованными овощами, мелко нарезанной частью мякоти репы и сваренным вкрутую мелко нарубленным яйцом.

Морковь и лук в фарше можно заменить яблоками в тех же количествах.

Отпускают репу или кабачки или со сметаной, или с молочным, или со сметанным, или со сметанным с томатом соусом. При отпуске посыпают зеленью.

Рецепт № 194. Кабачки, фаршированные овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кабачки	182/122*	110**
Для фарша		
Капуста белокочанная свежая	41/33*	25**
Лук репчатый	19/15*	10**

Окончание рецепта № 194

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	24/20*	10**
Петрушка (корень)	11/8*	5**
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	15	15
Лук зеленый	10/8*	5**
Перец	0,02	0,02
Чеснок	2	1,5
Готовый фарш	—	55
Сыр	5,4	5
Готовый полуфабрикат	—	170
Запеченные кабачки	—	150
Соусы (рецепты № 388 и 389) или сметана	—	50
	20	20
Выход: с соусом	—	200
со сметаной	—	170

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Кабачки, подготовленные как в рецепте № 193, заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром и запекают. Затем кабачки заливают сметаной или сметанным (или сметанным с томатом) соусом и доводят до кипения.

Для приготовления фарша капусту, нарезанную соломкой или мелкими шашками, жарят; морковь и петрушку (или сельдерей) нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассеруют. Отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем добавляют пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, измельченный чеснок, перец, все перемешивают и прогревают.

Рецепт № 195. Баклажаны, фаршированные овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баклажаны	179	170
Для фарша		
Лук репчатый или	36/30*	15

Окончание рецепта № 195

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
зеленый	29/23*	15
Морковь	64/51*	35
Петрушка (корень) или	15/11*	7
сельдерея (корень)	16/11*	7
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10
Помидоры свежие	28/24*	15
Чеснок	1	0,8
Перец	0,02	0,02
Готовый фарш	—	80
Готовый полуфабрикат	—	250
Готовые баклажаны	—	200
Соусы (рецепты № 388, 389)	—	75
Выход	—	275

* В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

Способ приготовления. Баклажаны разрезают вдоль на две части, удаляют семена, солят, оставляют на 10...15 мин, чтобы выделился сок, промывают и заполняют их овощным фаршем. Затем баклажаны укладывают в один ряд на противень, добавляют небольшое количество воды или бульона и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для приготовления фарша морковь и петрушку (или сельдерей), нарезанные соломкой или мелкими кубиками, пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Продукты смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре, жареные помидоры, измельченный чеснок и доводят до кипения. Затем добавляют соль, перец.

При отпуске поливают сметанным или сметанным с томатом соусом.

Глава 4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Крупы, бобовые и макаронные изделия характеризуются большим содержанием крахмала. При тепловой обработке этих продуктов структура их тканей размягчается, они изменяют свою консистенцию и массу, что необходимо учитывать в процессе приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

В готовом виде блюда из круп, бобовых и макаронных изделий используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры к блюдам из рыбы, мяса и птицы.

4.1. БЛЮДА ИЗ КРУП

4.1.1. Каши

Каши можно варить из любого вида круп. Варят их на воде, на молоке или на смеси молока и воды.

По консистенции каши в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки, подразделяются:

- на рассыпчатые;
- вязкие;
- жидкие.

В табл. 4.1 указано количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой, вязкой или жидкой каш дано примерное количество жидкости и соли, которое необходимо, чтобы приготовить каши различной консистенции из 1 кг крупы.

Нормы жидкости, указанные в табл. 4.1, рассчитаны для варки каш в котлах вместимостью 30...60 л.

При уменьшении объема котлов количество жидкости может быть увеличено, но не более чем на 10 % для рассыпчатых каш и на 3 % для вязких каш. При большей вместимости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Таблица 4.1. Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

Каша	Количество на приготовление 1 кг каши		Количество на приготовление каш из 1 кг крупы		Выход, кг	Привар, %	Влажность, % (откло- нение $\pm 1,5\%$)
	крупы, г	жидкости, л	жидкости, л	соли, г			
Гречневая: рассыпчатая из ядрицы неподжаренной и ядрицы быстрораствори- вающейся из ядрицы неподжаренной вязкая	476	0,71	1,50	21	2,10	110	60
	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
Пшеничная: рассыпчатая вязкая жидкая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Рисовая: рассыпчатая вязкая жидкая	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Перловая: рассыпчатая вязкая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Ячневая: рассыпчатая вязкая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81

Овсяная:							
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Из хлопьев овсяных «Геркулес»:							
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Манная:							
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Пшеничная:							
рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Кукурузная:							
рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

Примечания. 1. Для каш, приготовленных на воде, берут 10 г соли, а для молочных и сладких — 4...5 г на 1 кг выхода каши.

2. Каша рассыпчатая готовят на воде, а жидкие и вязкие как на цельном молоке, так и на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды принимается следующее: 60 % молока и 40 % воды.

3. Отходы при переборке, просеивании и промывании круп, составляющие 1...1,5 %, а также потери при порционировании (около 1 %) учитываются при определении выхода каш и готовых изделий из них.

4. На приготовление каши из дробленого риса, пшена и овсяной крупы норму этих круп увеличивают против указанной в таблице и в рецептуре на 2 %.

Рекомендуемая в рецептурах норма выхода рассыпчатых, вязких и жидких каш может быть уменьшена до 100, 150 или 200 г в зависимости от спроса потребителей.

При подаче кашу поливают растопленным жиром или кладут кусочек масла.

Количество жира и сахара на блюдо, указанное в рецептурах, допускается изменять. На 1 порцию каши по любой рецептуре можно взять 10...15 г жира. Сахар добавляется в количестве 5, 10, 20 или 25 г, при этом соответственно изменяется и выход блюда. Кашу можно отпускать с вареньем, джемом, повидлом, медом (25...30 г на 1 порцию).

РЕЦЕПТУРА КАШ

Рецепт № 196. Каша рассыпчатая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Каша	—	250
Маргарин столовый (или масло сливочное) или:	10	10
сахар	25	25
молоко	247	235*
Выход: с жиром	—	260
сахаром	—	275
молоком	—	485

* Кипяченое молоко.

Способ приготовления. Рассыпчатые каши варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной, хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

Рецепт № 197. Каша вязкая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Каша	—	300
Маргарин столовый (или масло сливочное) или	10	10
сахар	20	20
Выход: с жиром	—	310
сахаром	—	320

Способ приготовления. Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60...70 °С она держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с растопленным жиром или посыпают сахаром. Масло сливочное можно положить кусочком.

Рецепт № 198. Каша вязкая с тыквой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа пшеничная (или пшеничная) или рисовая	65 63	65 63
Тыква	150	105
Молоко	75	75
Вода	75	75
Сахар	5	5
Готовая каша	—	300
Мargarin столовый (или масло сливочное)	10	10
Выход	—	310

Способ приготовления. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и семенную мякоть, нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко или воду с молоком, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении.

При подаче горячую кашу с тыквой поливают жиром или кладут кусочек масла.

Рецепт № 199. Каша вязкая с черносливом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа пшеничная или пшеничная	70	70
Вода	224	224
Крупа рисовая или хлопья овсяные «Геркулес»	62	62
Вода	229	229
Сахар	6	6
Чернослив	50	75*

Окончание рецепта № 199

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовая каша	—	350
Маргарин столовый (или масло сливочное)	10	10
Выход	—	360

* Масса вареного набухшего чернослива.

Способ приготовления. Чернослив отваривают в воде и дают ему после варки полностью набухнуть. После этого отвар сливают, добавляют к черносливу необходимое количество крупы и воды и варят кашу. При отпуске на кашу кладут чернослив (с косточкой) и поливают жиром.

Рецепт № 200. Каша жидкая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Каша	—	300
Маргарин столовый (или масло сливочное) или сахар	10 25	10 25
Выход: с жиром	—	310
сахаром	—	325

Способ приготовления. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой, ячневой и саго, на молоке, смеси молока и воды (60 % молока и 40 % воды), на воде.

Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5...6,5 кг из 1 кг крупы.

Готовят жидкие каши так же, как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным жиром или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом (25...30 г на 1 порцию), с корицей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на 1 порцию).

4.1.2. Запеканки и пудинги

Запеканки и пудинги готовят из различных круп сладкими, с творогом, тыквой, плодами, изюмом, цукатами. Для запеканок ва-

рят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар.

В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Вместо яиц можно использовать разведенный яичный порошок. Пудинги, как правило, готовят в формах.

Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, с молочным или сладким соусом. Запеканка из гречневой или пшеничной (полтавской) крупы с творогом называется крупеником.

РЕЦЕПТУРА ЗАПЕКАНОК И ПУДИНГОВ

Рецепт № 201. Крупеник

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа гречневая или пшеничная	80	80
Вода на кашу гречневую	67	67
пшеничную	130	130
Готовая каша	143	143
Творог	—	200
Сахар	76	75
Яйцо	10	10
Сухари пшеничные	$\frac{1}{8}$ шт.	5
Маргарин столовый	5	5
Сметана	5	5
Готовый полуфабрикат	—	300
Готовый крупеник	—	250
Маргарин столовый (или масло сливочное) или сметана	10	10
	30	30
Выход: с маслом	—	260
со сметаной	—	280

Способ приготовления. Готовую рассыпчатую кашу (гречневую — с приваром 150 % или пшеничную — с приваром 200 %) охлаждают до 70...60 °С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с жиром или сметаной.

**Рецепт № 202. Запеканка рисовая, манная, пшенная
или пшеничная**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая (или манная) или пшенная (или пшеничная)	57 66	57 66
Вода на кашу:		
рисовую или манную	210	210
пшенную или пшеничную	210	210
Сахар	10	10
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Маргарин столовый	5	5
Сухари пшеничные	5	5
Сметана	5	5
Готовый полуфабрикат	—	280
Готовая запеканка	—	250
Сметана или:	30	30
маргарин столовый (или масло сливочное)	10	10
соусы (рецепты № 414 и 417)	—	75
Выход: со сметаной	—	280
с жиром	—	260
соусом	—	325

Способ приготовления. Готовую вязкую кашу охлаждают до 70...60 °С, добавляют в нее сырые яйца, маргарин и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку со сметаной, жиром, с абрикосовым или клюквенным соусами.

Рецепт № 203. Пудинг рисовый, манный или пшенный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая (или манная) или пшенная	51 58	51 58
Молоко	50	50
Вода на кашу:		
рисовую или манную	115	115
пшенную	110	110
Сахар	15	15

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	1/2 шт.	20
Масло сливочное	10	10
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Ванилин	0,01	0,01
Готовый полуфабрикат	—	240
Готовый пудинг	—	200
Соус (рецепты № 414 и 417) или варенье	—	50
	30	30
Выход: с соусом	—	250
вареньем	—	230

Способ приготовления. В готовую вязкую кашу, охлажденную до 70...60 °С, добавляют растертые с сахаром яичные желтки, ванилин, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. После этого массу раскладывают ровным слоем на порционные сковороды или противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями, поверхность массы покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. При отпуске поливают абрикосовым или клюквенным соусами или отпускают с вареньем.

4.1.3. Котлеты и биточки

Котлеты и биточки готовят из пшена, рисовой, манной, пшеничной и других круп. Для этого варят густую вязкую кашу на смеси воды с молоком или на воде.

Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; для ароматизации в готовую кашу можно добавить ванилин (из расчета 0,01 г на порцию готовых биточков). Если каша предназначена для изделий, отпускаемых с грибным соусом, то ванилин и сахар в нее не кладут.

Отпускают котлеты и биточки преимущественно в горячем виде со сладким, молочным или грибным соусами. Со сметаной, вареньем, джемом и повидлом эти изделия могут быть поданы как в горячем, так и холодном виде.

РЕЦЕПТУРА КОТЛЕТ И БИТОЧКОВ ИЗ КРУП

Рецепт № 204. Биточки или котлеты пшениные, пшеничные, перловые, ячневые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа пшенная (или пшеничная, перловая, ячневая)	80	80
Вода	225	225
Сахар	10	10
Сухари пшеничные	10	10
Готовый полуфабрикат	—	285
Жир кулинарный	10	10
Готовые биточки или котлеты	—	250
Сметана или	30	30
соус (рецепты № 414 и 417)	—	75
Выход: со сметаной	—	280
с соусом	—	325

Способ приготовления. Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают до 70...60 °С. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и жарят на жире в течение 10 мин.

При подаче поливают сметаной, абрикосовым или клюквенным соусами. Можно подать с грибным соусом (рецепт № 393).

Рецепт № 205. Биточки или котлеты манные (или рисовые)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа манная (или рисовая)	70	70
Вода	210	210
Сахар	10	10
Сухари пшеничные	10	10
Готовый полуфабрикат	—	275
Жир кулинарный	10	10
Жареные изделия	—	250
Сметана или:	30	30
соус (рецепты № 414, и 417)	—	75

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
варенье, джем, повидло	30	30
Выход: со сметаной	—	280
с соусом	—	325
вареньем, или джемом, или повидлом	—	280

Способ приготовления. Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовят биточки и котлеты, как описано в рецепте № 204. Отпускают со сметаной, абрикосовым или клюквенным соусами, вареньем, джемом или повидлом.

4.2. БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Фасоль, горох, чину, нут и чечевицу перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. Отходы при переборке составляют 1 %.

Бобовые (кроме гороха лущеного) развариваются медленно, поэтому перед варкой их замачивают в холодной воде в течение 5...8 ч. Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок их тепловой обработки, но и сохранить во время варки зёрна в целом (неразваренном) виде.

Для замачивания на одну часть сухого зерна берут две части воды, температура которой должна быть не выше 15 °С.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых, а, кроме того, от холодной воды зёрна теряют свою форму.

Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. У сваренной фасоли и чечевицы большая часть зерен должна сохранить свою форму.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3...4 г на 1 порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15...20 мин в отваре, который затем сливают, после чего посыпают молотым черным перцем (0,01 г на 1 порцию).

При отпуске бобовые посыпают зеленью петрушки или укропа, которая включается в рецептуру из расчета 2...3 г нетто на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ БОБОВЫХ

Рецепт № 206. Бобовые отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Фасоль (или горох, чечевица, чина, нут)	485	480
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевицы — 45...60 мин, гороха — 60...90 мин, фасоли — 1...2 ч. Отварные бобовые используют для приготовления блюд и гарниров.

Рецепт № 207. Бобовые с жиром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бобовые отварные	—	250
Маргарин столовый	20	20
Выход	—	270

Способ приготовления. Отварные горячие бобовые заправляют жиром ($\frac{1}{3}$ часть). При отпуске их поливают оставшимся жиром.

Рецепт № 208. Бобовые с жиром и луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бобовые отварные	—	200
Лук репчатый	40	34
Шпик	30	29
Лук, пассерованный со шпиком	—	40
Выход	—	240

Способ приготовления. Шпик нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на вытопившемся от шпика жире и смешивают с горячими отварными бобовыми (рецепт № 206).

4.3. БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли). Макароны варят 20...30 мин, вермишель — 10...12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза в зависимости от сорта.

Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным жиром ($\frac{1}{3}$... $\frac{1}{2}$ часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью жира или сметаной макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Количество жира и сметаны можно изменить (жира 10 или 20 г, сметаны 20 или 40 г на 1 порцию), при этом соответственно изменяется выход блюда.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 209. Макаaronные изделия отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макаронные изделия	350	350
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Макаaronные изделия варят в небольшом количестве воды, не откидывая на дуршлаг (на 1 кг макаронных изделий берут 2,2...3 л воды и 30 г соли).

Рецепт № 210. Макароны отварные с жиром или сметаной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макароны или лапша отварные	—	250
Маргарин столовый или	15	15
масло сливочное	5	5
сметана	30	30
Выход: с жиром	—	265
жиром и со сметаной	—	85

Способ приготовления. Макароны или лапшу отваривают. При отпуске поливают растопленным жиром или жиром и сметаной.

Рецепт № 211. Макароны с сыром, брынзой или творогом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Отварные макароны	—	250
Сыр или:	27	25
брынза	52	50
творог	76	75
Мargarин столовый	15	15
Выход: с сыром	—	290
брынзой	—	315
творогом	—	340

Способ приготовления. Отварные макароны, заправленные жиром, посыпают тертым сыром или брынзой непосредственно перед подачей. Сыр и брынзу можно подать отдельно.

Творог протирают и смешивают с макаронами непосредственно перед подачей.

Рецепт № 212. Макаронник

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макароны	80	80
Вода	230	230
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Сахар	10	10
Мargarин столовый	5	5
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	300
Готовый макаронник	—	250
Мargarин столовый (или масло сливочное)	10	10
Выход	—	260

Способ приготовления. Макароны варят в воде, не откидывая на дуршлаг. В охлажденные до 70...60 °С макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают

на смазанный жиром противень, посыпают сухарями и запекают. При отпуске макаронник поливают жиром.

Рецепт № 213. Лапшевник с творогом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лапша (или вермишель, макароны)	75	75
Вода	165	165
Творог	101	100
Сахар	10	10
Маргарин столовый	5	5
Сметана	5	5
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	350
Готовый лапшевник	—	300
Маргарин столовый (или масло сливочное) или сметана	10	10
	30	30
Выход: с жиром	—	310
со сметаной	—	330

Способ приготовления. Лапшу (или макароны, вермишель) варят, не откидывая на дуршлаг.

Протертый творог смешивают с солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. Поверхность лапшевника смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают. Отпускают лапшевник с жиром или со сметаной.

Глава 5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Яйца и творог относятся к самым полноценным продуктам питания. Они содержат белки, а также жиры, богатые биологически активными жирными кислотами.

Блюда из яиц и творога играют существенную роль в качестве источника минеральных веществ и витаминов, таких, как А, Е и группы В.

Из яиц и творога готовят холодные и горячие блюда. Сырые полуфабрикаты и холодные изделия из яиц и творога хранят при температуре 0...6 °С.

Яйца, сваренные «в мешочек», до реализации хранят в холодной кипяченой слегка подсоленной воде; сваренные вкрутую — сухими в скорлупе.

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца, меланж или яичный порошок*. Использование утиных, гусиных и маринованных куриных яиц в соответствии с санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Свежесть яиц определяют с помощью светового овоскопа.

5.1. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

5.1.1. Блюда из вареных яиц

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1...2 %-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5 %-ным раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой.

* Используется в соответствии с ГОСТ 2858—82.

Рецептуры Сборника составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5 %.

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую, в скорлупе или без нее.

При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40...50 г соли на 10 яиц) и варят:

- всмятку — 3...5 мин с момента закипания;
- «в мешочек» — 4,4...5,5 мин;
- вкрутую — 8...10 мин.

Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

При варке без скорлупы в воду добавляют уксус и соль (50 г 3 %-ного уксуса и 10 г соли на 1 л воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за другим (не более 10 шт.).

Для варки без скорлупы следует использовать диетические яйца.

У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток — жидким. Очистить такое яйцо нельзя, так как оно не сохраняет форму.

Яйцо, сваренное «в мешочек», можно очистить от скорлупы, при этом оно сохраняет форму, но слегка деформируется под действием собственной массы.

Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток — нежный, рассыпчатый, в центре его может быть незатвердевшая капля.

Яйца, сваренные всмятку, подают только горячими, в натуральном виде; «в мешочек» — используют также для приготовления горячих блюд, а вкрутую — для горячих и холодных блюд.

Яйца «в мешочек», кроме того, используют в качестве гарнира к некоторым блюдам (бульон с яйцом и др.). Отпускают в скорлупе.

Рецепт № 214. Яйца вареные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	1 шт.	1 шт.
Выход	—	1 шт.

5.1.2. Яичница-глазунья

Яичницу-глазунью готовят или из одних яиц (натуральную), или с добавлением каких-либо продуктов (мясных, овощных и др.), которые предварительно варят или жарят.

Соль в рецептурах не указана: норма соли на 1 яйцо — 0,25 г. Яичницу готовят непосредственно перед подачей.

РЕЦЕПТУРА ЯИЧНИЦЫ-ГЛАЗУНЬИ

Рецепт № 215. Яичница-глазунья (натуральная)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	80
Маргарин столовый (или масло сливочное)	10	10
Выход	—	79

Способ приготовления. Яйца осторожно выпускают на порционную сковороду с растопленным жиром, не нарушая целостности желтка, солят и жарят в течение 3...5 мин до полного свертывания белка и загустения желтка.

При подаче рекомендуется посыпать яичницу мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1...3 г нетто на 1 порцию).

Отпускают яичницу на этой же сковороде.

Рецепт № 216. Яичница-глазунья с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	80
Маргарин столовый	10	10
Лук репчатый	17	14
Лук репчатый пассерованный или зеленый	— 9	7 7
Выход	—	85

Способ приготовления. Лук репчатый пассеруют, затем выпускают на него яйца и жарят яичницу как обычно. При использовании зеленого лука яичницу жарят как натуральную, но перед окончанием жаренья посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

5.1.3. Омлеты

Омлеты готовят из яиц, меланжа или яичного порошка, разведенных молоком или водой (натуральные), или с добавлением овощей, свежей зелени, грибов, мясных или других продуктов. Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, за исключением тех, которые не требуют тепловой обработки (сыр, зеленый лук, зелень), а затем смешивают с омлетной смесью (смешанные омлеты) и жарят. Кроме того, подготовленные продукты кладут в жареный омлет как начинку (фаршированные омлеты).

При отпуске омлеты поливают маслом или маргарином. Готовые омлеты рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1...3 г нетто на 1 порцию).

Соль в омлеты кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо.

РЕЦЕПТУРА ОМЛЕТОВ

Рецепт № 217 . Омлет натуральный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца или меланж	2 шт. 80	80
Молоко или вода	30	30
Омлетная смесь	—	110
Маргарин столовый для жаренья омлета	5	5
Готовый омлет	—	105
Маргарин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	110

Способ приготовления. К яйцам или меланжу добавляют молоко или воду и соль. Смесью тщательно размешивают, выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и, помешивая, жарят в течение 5...7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекалывают на подогретое блюдо или тарелку швом вниз и поливают растопленным жиром.

При массовом приготовлении омлет натуральный запекают в жарочном шкафу. На смазанный жиром противень или порционную сковороду выливают омлетную смесь слоем 2,5...3 см и ставят в жарочный шкаф (180...200 °С) на 8...10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию, вкус и запах, свойственные свежим яйцам и продуктам, входящим в омлет.

Рецепт № 218. Омлет из яичного порошка

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яичный порошок	20	20
Вода	70	70
Маргарин столовый для жаренья омлета	5	5
Готовый омлет	—	80
Маргарин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	85

Способ приготовления. Яичный порошок перед использованием просеивают через сито, всыпают в посуду, заливают холодной водой (из расчета на 1 весовую часть порошка 3,5 весовые части воды, т.е. на 100 г порошка берут 0,35 л воды и 4 г соли), размешивают деревянной лопаточкой и ставят на 30...40 мин для набухания. Приготовленную омлетную смесь выливают на разогретую сковороду (или противень), смазанную жиром, и готовят как омлет натуральный (рецепт № 217). При отпуске поливают растопленным жиром.

Рецепт № 219. Омлет с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца или меланж	3 шт. 120	120
Молоко или вода	45	45
Маргарин столовый для жаренья омлета	10	10
Лук репчатый	24	20
Маргарин столовый для пассерования лука	3	3
Лук репчатый пассерованный или зеленый	— 13	10
Жареный омлет	—	170

Окончание рецепта № 219

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Маргарин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	175

Способ приготовления. Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют, добавляют жир для жаренья омлета, заливают омлетной смесью и жарят или запекают как омлет натуральный [рецепт № 217].

При использовании зеленого лука в подготовленную смесь добавляют мелко нарезанный зеленый лук, перемешивают и жарят или запекают. При отпуске омлет поливают растопленным жиром.

Рецепт № 220. Омлет, смешанный с мясными продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Омлетная смесь (рецепт № 217)	—	110
Маргарин столовый для жаренья омлета	5	5
Мясные продукты (варианты):		
ветчина вареная	34	33
окорок варено-копченый, вареный (со шкурой и костями)	43	33
грудинка копченая	40	30*
колбаса вареная или сосиски	34	33
Маргарин столовый для обжарки мясных продуктов	2	2
Готовые мясные продукты	—	30
Готовый омлет	—	130
Маргарин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	135

* Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Способ приготовления. Мясопродукты нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают (за исключением грудинки, которую используют в отварном виде), затем добавляют жир для жаренья омлета, заливают омлетной смесью, перемешивают и жарят как омлет натуральный (рецепт № 217).

При отпуске поливают растопленным жиром. Как горячую закуску подают в порционных сковородках или кроншелях, соответственно уменьшив выход порции.

Рецепт № 221. Омлет, фаршированный овощами или грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Омлетная смесь (рецепт № 217)	—	110
Мargarин столовый для жаренья омлетной смеси	5	5
<i>Для фарша</i>		
Фасоль овощная (лопатка) свежая или	38	34
горошек зеленый консервированный	46	30
спаржа свежая	47	34
кабачки свежие	58	46
баклажаны свежие	47	40
грибы белые свежие	61	46
Соус (рецепт № 387)	10	10
Сметана	15	15
Масло сливочное	3	3
Готовый фарш	—	35
Готовый фаршированный омлет	—	12
Мargarин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	130

Способ приготовления. Для приготовления фарша овощи нарезают кубиками или брусочками длиной 2...3 см. Фасоль или спаржу отваривают, горошек прогревают и сливают отвар; кабачки, баклажаны, очищенные от кожицы, или нарезанные дольками грибы поджаривают.

Подготовленные продукты заправляют соусом или сметаной и используют как фарш.

Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и жарят.

Когда масса слегка загустеет, на середину сковороды кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, и дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз. При отпуске поливают растопленным жиром.

Рецепт № 222. Омлет, фаршированный мясными продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Омлет натуральный (рецепт № 217) <i>Для фарша</i>	—	105
Говядина или	43	32
ветчина вареная	22	22
окорок варено-копченый, или вареный (со шкурой и костями)	29	22
грудинка копченая	27	20*
колбаса вареная или сосиски	23	22
почки свиные или телячьи	40	36
печень говяжья	35	29
Мargarин столовый для жаренья омлета	2	2
Соус (рецепты № 364, 376, 390)	17	17
Мargarин столовый для фарша	2	2
Мука пшеничная	0,5	0,5
Сметана	17	17
Готовый фарш	—	30
Готовый фаршированный омлет	—	135
Мargarин столовый (или масло сливочное) для готового блюда	5	5
Выход	—	140

* Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Способ приготовления. Мясопродукты на фарш нарезают ломтиками или кубиками, почки или печень — тонкими ломтиками, обжаривают с жиром (за исключением грудинки, которую используют в отварном виде), добавляют соус или сметану, предварительно проваренную с пассерованной мукой, и кипятят в течение 1...2 мин.

Горячий фарш кладут на середину готового омлета, закрывают краями, придавая ему форму продолговатого пирожка, после чего перекладывают на тарелку швом вниз. При отпуске поливают растопленным жиром.

5.2. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Из творога* и творожной массы** готовят холодные и горячие блюда. К первым относится творожная масса с различными наполнителями (изюм, орехи, какао-порошок и др.) с добавлением вкусовых и ароматических веществ (ванилин, тмин и др.), творог с молоком, сметаной, сахаром, крем творожный, а ко вторым — вареники, сырники, запеканки, пудинги.

5.2.1. Холодные блюда из творога

Жирный (18 % жира, 65 % влаги) и полужирный (9 % жира, 75 % влаги) творог целесообразно подавать в натуральном виде. Полужирный и нежирный (80 % влаги) творог рекомендуется использовать для приготовления горячих блюд.

Творог, который подают в натуральном виде, не протирают. Для подачи в натуральном виде следует использовать творог только из пастеризованного молока.

Творог и творожную массу отпускают по 100...200 г на 1 порцию со свежими, консервированными, быстрозамороженными плодами и ягодами (50...70 г массой нетто на 1 порцию), с вареньем, сметаной, орехами.

РЕЦЕПТУРА ХОЛОДНЫХ БЛЮД ИЗ ТВОРОГА

Рецепт № 223. Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	153	153
Молоко или:	211	200*
сливки	50	50
сметана	30	30

* Творог, поступающий на предприятия общественного питания, должен соответствовать республиканским стандартам (РСТ РСФСР 371—89, ТУ 10-02-02—55—87 и др.).

** В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3.2. 1324—03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21 мая 2003 г. и введенными с 25 июня 2003 г., приготовление творожной массы на предприятиях общественного питания запрещено.

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
сахар	25	25
сметана	30	30
сахар	15	15
Выход: с молоком	—	350
сахаром	—	175
со сливками	—	200
сметаной	—	180
сметаной и сахаром	—	195

* Масса кипяченого молока.

Способ приготовления. При отпуске с молоком или сливками творог кладут в порционную посуду и заливают кипяченым охлажденным молоком или сливками.

Молоко или сливки можно подать отдельно.

Творог с молоком или со сливками можно отпускать с сахаром или рафинадной пудрой (10...25 г на 1 порцию), увеличив соответственно выход блюда.

При отпуске со сметаной или сахаром творог кладут в порционную посуду горкой, делают небольшое углубление, заполняют его сметаной или посыпают сахаром.

5.2.2. Горячие блюда из творога

Для приготовления горячих блюд из творога его пропускают через протирочную машину; небольшое количество творога протирают через сито. При протирании потери составляют 1...2 %.

Горячие блюда готовят отварными (вареники ленивые, пудинги, вареные на пару), жареными (сырники, творожные батончики) и запеченными (пудинги, запеканки).

Сырники готовят с сахаром или без него, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови) или специй (тмин). Они должны иметь круглую форму. Цвет корочки — от золотисто-желтого до коричневого; цвет на разрезе сырника — белый или слегка желтоватый. Поверхность сырников должна быть без трещин, вкус — без излишней кислотности.

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенцией, так как в их состав входят взбитые белки.

Для приготовления блюд на 1 кг творога кладут 10 г поваренной соли.

Горячие блюда из творога отпускают с маслом, сметаной, сахаром или сладкими соусами.

Блюда можно отпускать с различными плодами и ягодами (50...70 г массой нетто на 1 порцию).

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ТВОРОГА

Рецепт № 224. Вареники ленивые (полуфабрикат)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	837	820
Мука пшеничная	115	115
Яйцо	1½ шт.	60
Сахар	60	60
Соль	8	8
Выход	—	1000

Способ приготовления. В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10...12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Рецепт № 225. Вареники ленивые отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вареники ленивые (полуфабрикат)	—	190
отварные	—	200
Мargarин столовый (или масло сливочное) или:	10	10
сметана	25	25
сахар	20	20
Выход: с маргарином или маслом	—	210
сахаром	—	220
со сметаной	—	225

Способ приготовления. Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4...5 мин. Отпускают вареники с маргарином, маслом, сметаной или сахаром.

Рецепт № 226. Сырники из творога

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	152	150
Мука пшеничная	20	20
Яйцо	$\frac{1}{8}$ шт.	5
Готовый полуфабрикат	—	170
Маргарин столовый	5	5
Готовые сырники	—	150
Сметана (или варенье) или:	20	20
масло сливочное	5	5
сахар	10	10
сметана	20	20
соус (рецепты № 385, 388, 413, 415, 417, 418)	—	75
Выход: со сметаной или вареньем	—	170
с маслом сливочным	—	155
сахаром и сметаной	—	180
соусом	—	225

Способ приготовления. В протертый творог добавляют $\frac{2}{3}$ муки, яйца, соль. Можно добавить ванилин (0,02 г на порцию), предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5...6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см.

Сырники без сахара можно готовить с тмином (0,5 г на 1 порцию), который предварительно перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 1...1,5 ч для набухания, затем воду сливают. Тмин вводят в протертый творог вместе с остальными компонентами.

Отпускают сырники по 3 шт. на 1 порцию со сметаной или вареньем, сметаной и сахаром, с молочным, сметанным или сладким соусом.

Сырники с тмином отпускают со сметаной или сметанным соусом.

Рецепт № 227. Сырники с морковью

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	141	140
Морковь	56	45
Маргарин столовый	3	3
Крупа манная	5	5
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Сахар	15	15
Мука пшеничная	25	25
Готовый полуфабрикат	—	227
Жир кулинарный	7	7
Готовые сырники	—	200
Соусы (рецепты № 385, 388) или сметана	—	75
	30	30
Выход: с соусом	—	275
со сметаной	—	230

Способ приготовления. Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маргарином в небольшом количестве воды (10 % массы нетто моркови). Затем всыпают манную крупу и, перемешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром, частью муки ($\frac{2}{3}$ нормы). Из подготовленной массы формуют сырники, панируют их в муке и жарят.

Подают в горячем виде (по 4 шт. на 1 порцию) со сметаной, молочным или сметанным соусом.

Рецепт № 228. Пудинг из творога (запеченный)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	152	150
Крупа манная	15	15
Сахар	15	15
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Виноград сушеный (изюм)	20,4	20
Маргарин столовый (или масло сливочное)	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Сухари	5	5
Сметана для запекания пудинга	5	5
Готовый пудинг	—	200

Окончание рецепта № 228

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сметана или соус (рецепты № 385, 413, 414, 415, 417, 418)	20 —	20 75
Выход: со сметаной с соусом	— —	220 275

Способ приготовления. В горячей воде (10...20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают, помешивая, манную крупу и заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченный маргарин или сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25...35 мин. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Пудинг, приготовленный в формах, выдерживают 5...10 мин, затем вынимают из форм.

Отпускают пудинг горячим со сметаной, с молочным или сладким соусом.

Рецепт № 229. Пудинг из творога (вареный на пару)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	152	150
Крупа манная	15	15
Сахар	20	20
Яйцо	1/2 шт.	20
Виноград сушеный (изюм)	20,4	20
Ванилин	0,02	0,02
Масло сливочное	5	5
Готовый полуфабрикат	—	222
Готовый пудинг	—	200

Окончание рецепта № 229

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сметана или:	30	30
варенье	30	30
соус (рецепты № 413, 414, 415, 417, 418)	—	75
Выход: со сметаной или вареньем	—	230
с соусом	—	275

Способ приготовления. В протертый творог добавляют крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, ванилин, растворенный в горячей воде, подготовленный обсушенный изюм и все перемешивают.

Затем вводят в массу взбитые яичные белки, раскладывают в формы, смазанные маслом и варят на пару в течение 20...30 мин.

Отпускают со сметаной, вареньем или сладким соусом.

Рецепт № 230. Запеканка из творога

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	141	140
Крупа манная или	10	10
мука пшеничная	12	12
Сахар	10	10
Яйцо	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Маргарин столовый	5	5
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Готовая запеканка	—	150
Соус (рецепты № 413, 414, 417, 418) или	—	75
сметана	25	25
Выход: с соусом	—	225
со сметаной	—	175

Способ приготовления. Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3...4 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень (или форму). Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу в течение 20...30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сметаной или сладким соусом.

Глава 6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ И РАКОВ

Рыба, морепродукты и раки характеризуются большим содержанием белка, который усваивается легче, чем белок мяса. Кроме того, эти продукты богаты минеральными веществами (натрием, калием, фосфором, йодом, серой, хлором, железом, медью и др.).

В процессе тепловой обработки продуктов происходит свертывание белков, изменение коллагена, жира, витаминов и экстрактивных веществ, выделение воды, изменение массы и объема продуктов, что необходимо учитывать в процессе приготовления блюд из рыбы, морепродуктов и раков.

В приводимых далее рецептурах указаны наименования наиболее распространенного рыбного сырья. В преамбулах к подразделам и в рецептурах к блюдам указаны виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов при холодной обработке.

6.1. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

6.1.1. Особенности приготовления блюд из рыбы

Рыбу готовят отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной. Соленую рыбу жарить и запекать не рекомендуется; ее готовят отварной, припущенной и тушеной.

В рецептурах блюд из свежей рыбы нормы закладки сырья и выхода готового блюда указаны на рыбу неразделанную. Исключение составляют окунь морской, луфарь и бельдюга океанические, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие чаще потрошеными без головы, а также осетр, севрюга, белуга, палтус чернокорый и белокорый, поступающие, как правило, потрошеными с головой. Кроме того, в рецептурах даны нормы закладки рыбы специальной разделки (полуфабрикат — тушка без плечевой кости), выпускаемой промышленностью.

Для большинства вторых рыбных блюд указанная в рецептурах норма гарнира (150 г) может быть увеличена до 200...250 г. Такие гарниры, как горошек зеленый консервированный, спаржа, капуста цветная и другие, можно отпускать массой 100, 75 и 50 г. Лучше всего рыба сочетается по вкусу с гарниром из картофеля. Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные и другие соленые или маринованные овощи, а также салат из капусты в количестве 50...70 г (нетто) на 1 порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют специи из следующего расчета на порцию: соли 3 г, перца черного 0,01 г, лаврового листа 0,01 г. Норма корней приведена в рецептурах.

При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1...3 г нетто на 1 порцию) или оформляют веточкой зелени.

6.1.2. Рыба отварная

Для варки пригодны все виды рыб. Однако такие рыбы, как хек серебристый, сельдь, карась, омуль, навага, лещ, вобла, в вареном виде менее вкусны, чем в жареном. Куски отварной рыбы должны быть целыми, хорошо сохранившими форму. Осетровая рыба может быть с кожей и без нее, но обязательно зачищена от хрящей. До отпуска рыбу хранят на мармите при температуре 60...70 °С в течение 30 мин, не более.

При отпуске рыбу кладут на порционное блюдо или тарелку, гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

РЕЦЕПТУРА РЫБЫ ОТВАРНОЙ

Рецепт № 231. Рыба (филе) отварная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
капитан-рыба	178	69
окунь морской*	129	94
щука (кроме морской)	184	94
треска*	118	91
мерланг*	122	94

Окончание рецепта № 231

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба специальной разделки (варианты):		
капитан-рыба	109	96
треска	103	91
щука (кроме морской)	111	94
макрель (из Индийского океана)	98	86
Морковь**	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Петрушка (корень)	1,5	1
Отварная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 345)	—	150
Соус (рецепты № 383, 388, 395)	—	50
Выход	—	275

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Можно не добавлять.

Способ приготовления. Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3...5 см выше поверхности рыбы, добавляют лук репчатый, морковь, петрушку, лавровый лист, перец черный горошком, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85...90 °С в течение 5...7 мин, считая с момента закипания воды. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30...40 мин.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или рагу овощное.

Соусы: томатный, сметанный, «Польский».

**Рецепт № 232. Рыба (не пластованная кусками)
отварная**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
горбуша, или кета, или чавыча	136	94
судак	145	94

Окончание рецепта № 232

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
зубатка пятнистая (пестрая)*	110	90
скумбрия азово-черноморская	132	94
палтус чернокорый*	145	94
ставрида океаническая	154	94
бельдюга океаническая*	99	94
Рыба потрошенная (варианты):		
макрурус	98	94
скумбрия дальневосточная	99	94
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Петрушка (корень)	1,5	1
Отварная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 345)	—	150
Соус (рецепты № 383, 388, 395)	—	50
Выход	—	275

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Обработанную непластованную рыбу нарезают на куски (по одному на 1 порцию), варят и отпускают, как описано в рецепте № 231.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или рагу овощное.

Соусы: томатный, сметанный или «Польский».

Рецепт № 233. Рыба (семейства осетровых) отварная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
осетр	160	96
севрюга	150	96
белуга	157	96
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Петрушка (корень)	1,5	1

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Отварная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333)	—	150
Соус (рецепт № 382)	—	50
Выход	—	275

Способ приготовления. Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучков, зачищают. Звенья промывают, перевязывают, кладут кожей вниз на вставную решетку рыбного котла, заливают холодной водой, добавляют овощи, корни, соль и варят в течение 30...45 мин при температуре 85...90 °С; за 10 мин до окончания варки добавляют перец белый и лавровый лист.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи, сгустки белка, нарезают на порционные куски и хранят до отпуска в небольшом количестве бульона при температуре 50...60 °С не более 30...40 мин.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы: белый с каперсами, белое вино.

6.1.3. Рыба припущенная

Припускание — разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества. Разделяют припущенную рыбу, как правило, на филе без реберных костей с кожей или без нее. Порционные куски должны хорошо сохранять форму.

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами; сверху на рыбу укладывают вареные белые грибы или шампиньоны. Можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа, положить ломтик очищенного лимона.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно подавать огурцы и помидоры свежие или соленые, квашеную или маринованную капусту.

В рецептурах блюд из припущенной рыбы с костным скелетом нормы закладки даны в основном на рыбу, разделанную порцион-

ными кусками из филе с кожей без костей, а для рыб семейства осетровых — с кожей без хрящей. При ином виде разделки для установления норм закладки следует руководствоваться нормативами.

РЕЦЕПТУРА РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЙ

Рецепт № 234. Рыба (филе) припущенная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
сом (кроме океанического)	182	91
судак	178	91
щука (кроме морской)	198	91
окунь морской*	130	91
мерланг*	120	91
ледяная	196	94
Рыба потрошенная (варианты):		
сом (кроме океанического)	106	91
судак	118	91
щука (кроме морской)	120	91
окунь морской	107	91
ледяная	115	94
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
сом или судак	99	91
ставрида океаническая	95	91
хек серебристый	110	99
Лук репчатый	4	3
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	4	3
Припущенная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338)	—	150
Соус (рецепты № 372, 380, 382, 383)	—	50
Выход	—	275

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подли-

вают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый, коренья, специи и припускают в течение 10...15 мин.

При отпуске рыбу гарнируют. Соус подают отдельно или поливают им рыбу.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или овощи отварные с жиром.

Соусы: белый основной, паровой, белое вино, томатный.

**Рецепт № 235. Рыба (семейства осетровых)
припущенная**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
осетр	188	93
севрюга	175	93
белуга	185	93
Рыба из полуфабрикатов (звенья):		
осетр, севрюга или белуга	103	93
Лук репчатый	4	3
Петрушка (корень) или	4	3
сельдерея (корень)	4	3
Припущенная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338)	—	150
Соус (рецепты № 380, 382)	—	50
Выход	—	275

Способ приготовления. Порционные куски рыбы с кожей без хрящей кладут в котел для рыбы с решеткой в один ряд, подливают горячий бульон или воду, добавляют лук репчатый, коренья, соль, специи и, закрыв посуду крышкой, припускают до готовности при температуре 85...90 °С. За 10 мин до окончания варки добавляют лавровый лист.

При отпуске гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу. На рыбу можно положить нарезанные ломтиками вареные рыбные хрящи, прогретые в кипящем бульоне (по 5...10 г на 1 порцию), соответственно увеличив выход блюда.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или овощи отварные с жиром.

Соусы: белый с каперсами, паровой, белое вино.

**Рецепт № 236. Рыба (непластованная кусками)
припущенная**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
скумбрия дальневосточная или судак	140	91
щука (кроме морской)	157	91
сом (кроме океанического)	147	91
окунь морской*	110	91
камбала-ерш северная	144	89
бельдюга океаническая*	102	97
минтай	152	91
Рыба потрошенная (варианты):		
окунь морской	95	91
камбала-ерш северная	93	89
скумбрия дальневосточная	96	91
Лук репчатый	4	3
Петрушка (корень) или	4	3
сельдерей (корень)	4	3
Припущенная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338)	—	150
Соус (рецепты № 372, 380, 382, 383)	—	50
Выход	—	275

* Рыба промышленной разделки.

Способ приготовления. Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Припускают и отпускают ее так же, как описано в рецепте № 234.

**Рецепт № 237. Рыба припущенная с соусом белым
с рассолом**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
осетр	188	93
севрюга	175	93
белуга	185	93
ледяная	196	94
скумбрия азово-черноморская	154	91
хек тихоокеанский	190	91

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
окунь морской*	130	91
треска*	120	91
ставрида океаническая	198	91
Рыба потрошенная (варианты):		
ледяная	115	94
окунь морской	107	91
треска	105	91
макрурус	103	93
Рыбное филе промышленного приготовления:		
окунь морской	97	91
ставрида океаническая, или треска	95	91
Лук репчатый	4	3
Петрушка (корень) или	4	3
сельдерей (корень)	4	3
Припущенная рыба	—	75
Огурцы соленые	40	24/20**
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338)	—	150
Соус (рецепт № 390)	—	50
Выход	—	295

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса готовых соленых огурцов.

Способ приготовления. Порционные куски рыбы семейства осетровых с кожей без хрящей или филе рыбы с костным скелетом и кожей без костей припускают в бульоне с добавлением процеженного огуречного рассола, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и припускают до готовности.

При отпуске на рыбу кладут подготовленные соленые огурцы, поливают соусом белым с рассолом, гарнируют. Можно использовать как горячую закуску, соответственно уменьшив выход порции. Отпускают без гарнира в порционных сковородах.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или овощи отварные с жиром.

Соус: белый с рассолом.

**Рецепт № 238. Судак или щука фаршированные
(целиком)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Судак или	106	54
щука (кроме морской)	117	54
Хлеб пшеничный	10	10
Молоко (или вода)	12	12
Лук репчатый	29	24/12*
Маргарин столовый	5	5
Яйцо	$\frac{1}{20}$ шт.	2
Чеснок	0,5	0,4
Готовый полуфабрикат	—	94
Припущенная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338, 339)	—	150
Соус (рецепты № 383, 388)	—	50
Выход	—	275

* Масса лука пассерованного.

Способ приготовления. Судака или щуку очищают от чешуи, потрошат, отделяют голову и промывают. Затем изнутри тушки надрезают реберные кости и отделяют их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи.

После этого срезают мякоть, оставляя ее на коже слоем 0,5...1 см. Срезанную мякоть используют для приготовления фарша.

Для приготовления фарша мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (из муки не ниже I сорта) пропускают через мясорубку, добавляют размягченный маргарин, яйца, соль, перец молотый и все тщательно перемешивают. Тушку наполняют фаршем, придают ей форму целой рыбы и припускают в течение 15...20 мин с добавлением специй и лаврового листа за 5...10 мин до готовности.

Щуку для фарширования можно обработать и другим способом. Ее очищают от чешуи, промывают, надрезают кожу вокруг головы и осторожно, чтобы не порвать, снимают ее целиком по направлению от головы к хвосту. Позвоночник надламывают так, чтобы хвостовой плавник остался при снятой коже. Таким образом, получают кожу с хвостом и мякоть рыбы с костями и головой. После этого удаляют голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности и отделяют мякоть от реберных костей и позвоночника. Мякоть используют для фарша.

Снятую с рыбы кожу заполняют фаршем и придают изделию форму целой рыбы. Отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязывают или зашивают.

Рыбу подают целиком или нарезают на порции. При отпуске рыбу гарнируют, поливают соусом.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром или овощи припущенные с жиром.

Соусы: томатный, томатный с овощами или сметанный.

6.1.4. Рыба тушеная

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре и т.д.

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей и реберными костями и филе с кожей без костей.

РЕЦЕПТУРА РЫБЫ ТУШЕНОЙ

Рецепт № 239. Рыба, тушеная в томате с овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Неразделанная рыба (варианты):		
судак	178	91
треска*	120	91
окунь морской*	130	91
сазан	186	91
зубатка пятнистая (пестрая)*	138	90
капитан-рыба	189	89
минтай	186	93
ледяная	196	94
Рыба потрошенная (варианты):		
судак	118	91
треска	105	91
окунь морской	107	91
зубатка пятнистая (пестрая)	108	90
ледяная	115	94
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
судак	99	91
треска	95	91
окунь морской	97	91

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
зубатка пятнистая (пестрая)	108	90
ледяная	115	94
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
судак	99	91
треска	95	91
окунь морской	97	91
зубатка пятнистая (пестрая)	94	90
хек серебристый	110	99
Вода (или бульон)	27	27
Морковь	34	27
Петрушка (корень)	5	4
Сельдерей (корень)	3	2
Лук репчатый	15	13
Томатное пюре	15	15
Масло растительное	8	8
Уксус 3%-ный	4	4
Сахар	2,5	2,5
Гвоздика	0,007	0,007
Корица	0,007	0,007
Лавровый лист	0,007	0,007
Тушеная рыба	—	75
Готовая рыба с тушеными овощами и соусом	—	150
Гарнир (рецепты № 331, 333, 345)	—	150
Выход	—	300

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, уксус, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45...60 мин; за 5...7 мин до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное или рагу овощное.

6.1.5. Рыба жареная

Для жаренья можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира, а также в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле или на решетке. Жареная рыба должна сохранять форму, иметь на поверхности золотистую корочку. Допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. До отпуска жареную рыбу хранят на мармите 2...3 ч, не более.

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным, отварным, пюре картофельным, кашами рассыпчатыми или овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно подать огурцы, помидоры свежие, соленные, маринованные, салат из капусты (50 г на 1 порцию).

При отпуске рыбу жареную поливают жиром или к ней подают соус (отдельно или подливают его к рыбе), кладут ломтик лимона.

РЕЦЕПТУРА РЫБЫ ЖАРЕНОЙ

Рецепт № 240. Рыба жареная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Неразделанная рыба (варианты):		
зубатка пятнистая (пестрая)*	124	89
капитан-рыба	176	95
кари	168	89
мерланг*, треска*	116	89
ставрида океаническая	176	86
окунь морской*	122	89
Рыба потрошенная (варианты):		
зубатка пятнистая (пестрая)	99	89
капитан-рыба	108	95
окунь морской	102	89
треска	101	89
щука (кроме морской)	101	86
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	5	5
Жареная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 334, 335, 338)	—	150
Соус (рецепт 383) или	—	50
масло сливочное (или маргарин столовый)	5	5
Выход: с жиром	—	230
соусом	—	275

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют в муке, кладут на разогретый с жиром противень или сковороду, жарят с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный или овощи отварные с жиром.

Соус: томатный.

Рецепт № 241. Рыба (семейства осетровых) жареная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Осетр или:	201	89
севрюга	187	89
белуга	198	89
Мука пшеничная	5	5
Жир кулинарный (или масло растительное)	5	5
Жареная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 334, 335)	—	150
Мargarин столовый (или масло сливочное)	5	5
Выход	—	230

Способ приготовления. Порционные куски, нарезанные от подготовленного звена без кожи и хрящей, дополнительно ошпаривают, промывают и обсушивают, солят, посыпают перцем, панируют в муке, жарят и отпускают, как указано выше.

Гарниры: картофель отварной или картофель жареный.

Рецепт № 242. Рыба жареная с луком по-ленинградски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
треска*	116	89
окунь морской*	122	89
скумбрия дальневосточная	156	89
судак, хек серебристый	156	86
ставрида океаническая	176	86
Рыба потрошенная (варианты):		
треска	101	89

Окончание рецепта № 242

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
окунь морской	102	89
судак	102	86
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	5	5
Жареная рыба	—	75
Лук, жаренный во фритюре (рецепт № 347)	—	30
Гарнир (рецепты № 334, 335)	—	150
Выход	—	255

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Филе рыбы с кожей и реберными костями нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске вокруг рыбы кладут нарезанный кружками обжаренный картофель, сверху рыбы укладывают лук, жаренный во фритюре.

Рецепт № 243. Рыба, жаренная во фритюре

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
осетр	145	64
севрюга	134	64
белуга	142	64
судак	140	67
окунь морской*	102	67
сом (кроме океанического)	153	69
капитан-рыба	171	72
Рыба потрошенная (варианты):		
осетр (или севрюга, белуга)	80	64
судак	93	67
окунь морской	83	67
сом (кроме океанического)	85	69
Мука пшеничная	5	5
Яйцо	$\frac{1}{8}$ шт.	5
Сухари	12	12
Жир кулинарный	7	7

Окончание рецепта № 243

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жареная рыба	—	75
Гарнир (рецепты № 334, 335)	—	150
Соус (рецепт № 383) или	—	50
(рецепты № 402, 404) или	—	30
масло сливочное (или маргарин столовый)	5	5
Выход: с соусом по рецепту № 383	—	275
рецептам № 402, 404	—	255
с маслом (или маргарином)	—	230

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Рыбу семейства осетровых нарезают от подготовленных звеньев без кожи и хрящей и дополнительно ошпаривают. Рыбу с костным скелетом нарезают на порционные куски из филе без кожи и костей.

Подготовленные куски рыбы посыпают солью, перцем черным молотым, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят во фритюре.

Гарнир: картофель жареный.

Соусы: томатный, майонез или майонез с корнишонами.

Рецепт № 244. Рыба жареная с зеленым маслом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
судак	192	92
осетр	199	88
севрюга	185	88
белуга	195	88
Мука пшеничная	6	6
Яйцо	1/7 шт.	6
Сухари	15	15
Жир кулинарный	10	10
Рыба жареная	—	100
Масло зеленое (рецепт № 399)	10	10
Гарнир (рецепты № 334, 335)	—	150
Соус (рецепт № 383)	—	75
Выход	—	335

Способ приготовления. Рыбу жарят во фритюре, как указано в рецепте № 243. Перед подачей на рыбу кладут кусочек зеленого масла, гарнируют; соус подают отдельно.

Гарнир: картофель жареный.

Соус: томатный.

Рецепт № 245. Рыба грилья

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
лосось каспийский, куринский	219	125
судак	254	122
осетр	276	122
севрюга	256	122
белуга	271	122
Рыба потрошенная (варианты):		
лосось каспийский, куринский	154	125
судак	169	122
Масло растительное	6	6
Кислота лимонная	0,2	0,2
Петрушка (зелень)	5	4
Жареная рыба	—	100
Гарнир (рецепты № 334, 335)	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый) или соус (рецепт № 404)	7	7
	—	50
Выход: с жиром	—	257
соусом	—	300

Способ приготовления. Рыбу с костным скелетом, нарезанную из филе без кожи и костей, или порционные куски рыб семейства осетровых без кожи и хрящей маринуют с добавлением растительного масла, кислоты лимонной, перца, соли, нарезанной зелени петрушки в течение 10...20 мин.

Подготовленную рыбу обжаривают с обеих сторон на решетке гриля.

Гарнир: картофель жареный.

Соус: майонез с корнишонами.

Рецепт № 246. Рыба в тесте жареная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
судак	140	67
осетр	145	64
севрюга	134	64
белуга	142	64
Лимонная кислота	0,2	0,2
Масло растительное	2	2
Петрушка	3	2
Мука пшеничная	30	30
Молоко (или вода)	30	30
Масло растительное	2	2
Яйцо	$\frac{3}{4}$ шт.	30
Жир кулинарный	15	15
Тесто	—	90
Рыба жареная в тесте	—	150
Соус (рецепт № 383) или	—	75
(рецепт № 404)	—	50
Выход: с соусом по рецепту № 383	—	225
рецепту № 404	—	200

Способ приготовления. Филе без кожи и костей (рыба с костным скелетом) или порционные куски без кожи и хрящей (рыба семейства осетровых) нарезают на кусочки толщиной 1...1,5 см и длиной 5...6 см. Затем рыбу маринуют в течение 20...30 мин в растительном масле, смешанном с лимонной кислотой, солью, перцем черным молотым и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Просеянную муку разводят теплым молоком или водой температурой 20...30 °С, размешивают, чтобы не было комков, добавляют немного растительного масла, желтки яиц, соль и оставляют на 10...15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто вводят взбитые белки и размешивают. Подготовленную рыбу с помощью поварской иглы погружают в тесто и жарят в жире (фритюре), нагретом до 180...190 °С.

При отпуске рыбу кладут в виде пирамиды. Соус подают отдельно.

Соусы: томатный или майонез с корнионами.

Уменьшив выход порции, приготовленное блюдо можно подавать как горячую закуску.

Рецепт № 247. Зразы донские

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
судак	179	86
сом (кроме океанического)	191	86
окунь морской*	130	86
треска*	118	86
хек тихоокеанский	195	86
ледяная	191	86
мерланг*	119	86
Рыба потрошенная (варианты):		
судак	119	86
сом (кроме океанического), окунь	106	86
треска	101	86
ледяная	109	86
макрурус	100	86
<i>Для фарша</i>		
Лук репчатый	36	30/15**
Маргарин столовый	5	5
Сухари	1,5	1,5
Петрушка (зелень)	3	2
Мука пшеничная	5	5
Яйцо (для льезона)	1/5 шт.	8
Хлеб пшеничный (для панировки)	12	12
Готовый полуфабрикат	—	125
Жир кулинарный	6	6
Жареные зразы	—	110
Гарнир (рецепты № 325, 333, 334, 339)	—	150
Маргарин столовый	5	5
Выход	—	265

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса пассерованного лука.

Способ приготовления. Из подготовленного филе рыбы без кожи и костей или без кожи и хрящей нарезают тонкие широкие куски, слегка их отбивают в пласт толщиной 0,5...0,6 см, солят, посыпают перцем, а затем заворачивают в них фарш, придавая изделию продолговатую форму. Сформованные зразы панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в белой панировке (натертом пшеничном хлебе) и жарят в жире.

Для приготовления фарша лук шинкуют, слегка пассеруют, охлаждают, добавляют сухари пшеничные, измельченную зелень петрушки или укропа, соль, перец и все перемешивают.

Зразы отпускают (по 1—2 шт. на 1 порцию) с гарниром, поливают жиром. К блюду можно подать соусы: томатный (50 г) или майонез (30 г).

Гарниры: каша гречневая рассыпчатая, пюре картофельное, картофель жареный или овощи припущенные с жиром.

6.1.6. Рыба запеченная

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с двух сторон с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, капустой тушеной под соусом (сметанным, молочным и др.). Изделия запекают в порционных сковородах и в них же подают к столу. Поверхность должна быть покрыта тонкой глянцевой корочкой. Соус под корочкой не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком.

При отпуске на рыбу кладут ломтик лимона, маслины и маринованные плоды.

РЕЦЕПТУРА РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЙ

Рецепт № 248. Рыба, запеченная с картофелем по-русски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
окунь морской*	130	91
треска*	120	91
судак	178	91
хек тихоокеанский	190	91
мерланг*	120	91
осетр	188	93
севрюга	175	93
белуга	185	93
Рыба потрошенная (варианты):		
окунь морской	107	91
треска	105	91
судак	118	91

Окончание рецепта № 248

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
окунь морской	97	91
судак	99	91
хек тихоокеанский	101	91
ставрида океаническая (или треска)	95	91
Готовая рыба	—	75
Картофель	206	206/150**
Соус (рецепт № 381)	—	100
Сыр или	4,3	4
сухари	3	3
Маргарин столовый (или масло сливочное)	8	8
Выход	—	300

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса отварного очищенного картофеля.

Способ приготовления. Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на филе с кожей без костей, или порционные куски рыбы семейства осетровых с кожей без хрящей посыпают солью, перцем черным молотым, кладут на смазанную жиром сковороду, сверху кладут ломтики вареного картофеля, заливают соусом белым, посыпают сухарями или тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу.

Рецепт № 249. Рыба, запеченная под молочным соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
треска*	96	73
судак	143	73
окунь морской*	104	73
ставрида океаническая	159	73
мерланг*	96	73
зубатка пятнистая (пестрая)*	111	72
минтай	148	74
Рыба потрошенная (варианты):		
треска	84	73

Окончание рецепта № 249

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
окунь морской	86	73
зубатка пятнистая (пестрая)	87	72
скумбрия дальневосточная	77	73
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
треска	76	73
окунь морской	78	73
ставрида океаническая	76	73
зубатка (или макрель из Индийского океана)	75	72
Припущенная рыба	—	60
Лук репчатый	14	12/6**
Соус (рецепт № 386)	—	100
Сыр	4,3	4
Гарнир (рецепты № 332, 333)	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый)	8	8
Готовый полуфабрикат	—	325
Выход	—	290

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса пассерованного лука.

Способ приготовления. На смазанную жиром сковороду кладут гарнир, а сверху — припущенную рыбу (филе с кожей без костей). В соус молочный добавляют пассерованный лук репчатый, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу.

Гарниры: картофель в молоке или пюре картофельное.

Готовое блюдо можно подавать как горячую закуску, уменьшив выход порции (50...100 г), и запекать без гарнира в раковинах (кокотницах).

Рецепт № 250. Солянка из рыбы на сковороде

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
ледяная	196	94
минтай	186	93

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
белуга	185	93
осетр	188	93
севрюга	175	93
судак	178	91
треска*	120	91
окунь морской*	130	91
ставрида океаническая	198	91
Рыба потрошенная (варианты):		
ледяная	115	94
макрурус	103	93
судак	118	91
треска	105	91
окунь морской	107	91
Рыбное филе промышленного приготовления (варианты):		
треска (или ставрида океаническая)	95	91
судак	99	91
окунь морской	97	91
нототения мраморная	99	94
Припущенная рыба	—	75
Капуста тушеная (рецепт № 343)	—	150
Огурцы соленые	40	24/20**
Каперсы	20	10
Томатное пюре	8	8
Лук репчатый	7	6/3***
Сыр или	2,2	2
сухари	2	2
Маргарин столовый	8	8
Готовый полуфабрикат	—	274
Готовая солянка	—	245
Выход	—	245

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса огурцов (без кожицы и семян, припущенные).

*** Масса пассерованного лука.

Способ приготовления. Филе с кожей без костей (рыба с костным скелетом) или предварительно ошпаренные порционные куски с кожей без хрящей (рыба семейства осетровых) нарезают кусочками массой 25...30 г, кладут в смазанную жиром посуду, добавляют нарезанные огурцы соленые, бульон и припускают до

готовности. Затем добавляют каперсы, пассерованное томатное пюре и лук, специи, лавровый лист и кипятят в течение 8 ... 10 мин в закрытой посуде.

На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее — кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась, сверху — слой оставшейся капусты. Поверхность выравнивают ножом, посыпают сыром или сухарями, поливают жиром и запекают в течение 10 ... 15 мин.

6.1.7. Блюда из котлетной массы

Для приготовления котлетной массы используют свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей. Масса должна быть однородной, без кусочков хлеба и мякоти рыбы. Готовые изделия должны сохранять форму, быть без трещин. Поверхность жареных изделий должна быть покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе должен быть от белого до серого. Изделия должны быть сочными, рыхлыми. Недопустимыми являются следующие дефекты: закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгорелая корочка и др.

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Рецепт № 251. Котлеты или биточки рыбные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
треска*	66	48
мерланг*	67	48
сом (кроме океанического)	107	48
судак	100	48
Рыба потрошенная (варианты):		
треска	56	48
судак	67	48
сом (кроме океанического)	59	48
макрурус	56	48
Филе трески промышленного приготовления	51	48

Окончание рецепта № 251

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	14	14
Молоко (или вода)	19	19
Сухари	7	7
Готовый полуфабрикат	—	86
Жир кулинарный (или масло растительное)	5	5
Жареные изделия	—	75
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338, 339)	—	150
Соус (рецепты № 383, 388, 390) или маргарин столовый	—	50
	5	5
Выход: с соусом	—	275
жиром	—	230

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8... 10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Котлеты или биточки отпускают с гарниром, подливают сбоку соус или поливают маргарином.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром или овощи припущенные с жиром.

Соусы: томатный, сметанный, сметанный с луком.

Рецепт № 252. Зразы рыбные рубленые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
судак	100	48
сом (кроме океанического)	107	48
щука (кроме морской)	120	48
треска*	66	48

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
мерланг*	67	48
ледяная	107	48
Рыба потрошенная (варианты):		
судак	67	48
сом	59	48
щука	74	48
треска	56	48
ледяная	61	48
Филе трески промышленного приготовления	51	48
Хлеб пшеничный	14	14
Молоко (или вода)	19	19
Рыбная котлетная масса	—	80
Для фарша		
Лук репчатый	19	16/8**
Жир кулинарный	3	3
Грибы (варианты):		
белые свежие	14	11/8***
шампиньоны свежие	14	11/8***
сушеные	4	8***
Сухари	1	1
Готовый фарш	—	16
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	99
Жир кулинарный	5	5
Готовые зразы	—	85
Гарнир (рецепты № 331, 334, 335, 338, 339)	—	150
Маргарин столовый	5	5
Соус (рецепты № 364, 383)	—	50
Выход	—	290

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса пассерованного лука.

*** Масса вареных грибов.

Способ приготовления. Рыбную котлетную массу (рецепт № 251) формуют в виде лепешек толщиной 1 см. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая им овальную форму, и обжаривают. Доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 4...5 мин.

Для приготовления фарша отварные грибы нарезают ломтиками, лук репчатый мелко нарезают и пассеруют, соединяют с грибами, добавляют соль, перец белый молотый, затем все перемешивают.

При подаче зразы (2 шт. на 1 порцию) поливают растопленным маргарином, гарнируют. Соус подают отдельно или подливают к зразам.

Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, овощи отварные с жиром, овощи припущенные с жиром.

Соусы: красный основной, томатный.

Рецепт № 253. Тельное из рыбы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
✓ судак	100	48
сом (кроме океанического), или ледяная	107	48
щука (кроме морской)	120	48
треска*	66	48
мерланг*	67	48
окунь морской*	73	48
Рыба потрошенная (варианты):		
треска	56	48
сом (кроме океанического), окунь морской	59	48
макрурус	56	48
ледяная	61	48
Филе трески промышленного приготовления	51	48
✓ Хлеб пшеничный	14	14
✓ Молоко или вода	19	19
✓ Рыбная котлетная масса	—	80
✓ Лук репчатый	17	14/7**
✓ Жир кулинарный	3	3
✓ Грибы свежие белые или шампиньоны	14	11/8***
✓ Яйцо для фарша	$\frac{1}{8}$ шт.	5
✓ Сухари	1	1
✓ Готовый фарш	—	21
✓ Яйцо для панировки	$\frac{1}{8}$ шт.	5
✓ Сухари	5	5
✓ Готовый полуфабрикат	—	109
✓ Жир кулинарный	10	10
✓ Готовое тельное	—	90
✓ Гарнир (рецепты № 333, 335, 336, 350, 353)	—	150
✓ Маргарин столовый	5	5
✓ Соус (рецепт № 383)	—	50
Выход	—	295

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

** Масса пассерованного лука.

*** Масса вареных грибов.

Способ приготовления. Разделяют тельное при помощи смоченной полотняной салфетки. Рыбной котлетной массе (рецепт № 251) придают форму лепешек толщиной 1 см. На середину лепешек укладывают фарш, складывают лепешки вдвое, придают им форму полумесяца. Сформованные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в сухарях, жарят во фритюре, затем ставят на 4...5 мин в жарочный шкаф.

Для приготовления фарша отварные грибы нарезают ломтиками, лук репчатый шинкуют, пассеруют, соединяют с грибами, добавляют рубленые вареные яйца, соль, перец черный молотый и перемешивают.

При подаче тельное (1—2 шт. на 1 порцию) гарнируют, поливают маргарином. Соус подают отдельно.

Гарниры: пюре картофельное, картофель жареный, сложный.

Соусы: томатный, томатный с овощами.

Рецепт № 254. Тефтели рыбные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба неразделанная (варианты):		
судак	100	48
треска*	66	48
ледяная	107	48
окунь морской*	73	48
Рыба потрошенная (варианты):		
треска или макрурус	56	48
ледяная	61	48
окунь морской	59	48
Филе трески промышленного приготовления	51	48
Хлеб пшеничный	10	10
Молоко или вода	15	15
Лук репчатый	12	10
Мука пшеничная	6	6
Готовый полуфабрикат	—	88
Масло растительное	5	5
Тушеные тефтели	—	75
Гарнир (рецепты № 326, 331, 333)	—	150
Соус (рецепты № 383, 389)	—	50
Выход	—	275

* Рыба промышленной разделки (потрошенная и обезглавленная).

Способ приготовления. Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке или воде хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль, перец черный молотый, хорошо вымешивают и формируют шарики (по 3...5 шт. на 1 порцию), затем панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду (10 % массы соуса) и тушат в течение 10...15 мин.

Это блюдо можно готовить, заменяя хлеб рисом припущенным (из расчета закладки сырого риса в количестве 4 г). Рис вводят в готовую котлетную массу в охлажденном виде.

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Гарниры: рис отварной, картофель отварной или пюре картофельное.

Соусы: томатный, томатный с овощами или сметанный с томатом.

Можно использовать как горячую закуску. Подают без гарнира в порционных сковородках.

6.2. БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Для приготовления блюд используются крабы, морские гребешки, креветки, кальмары, трепанги, лангусты. Морепродукты подготавливают и варят по мере реализации.

При варке морепродуктов в воду добавляют специи из следующего расчета на порцию: перца черного горошком 0,01 г, лаврового листа 0,01 г. Норма корней и соли приведена в рецептурах.

При отпуске блюда из морепродуктов посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1...3 г нетто на порцию).

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Рецепт № 255. Креветки отварные натуральные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Креветки неразделанные (целые) (варианты):		
сыромороженные мелкие	1 449	1 449
варено-мороженные мелкие	1 205	1 205
Отварные креветки	—	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Креветки сыромороженные и варено-мороженные неразделанные (целые) мелкие размораживают на воздухе при температуре 18...20 °С в течение 2 ч, для того чтобы разделить блок на части. Размораживать полностью креветки не рекомендуется, так как головы их темнеют, ухудшается внешний вид.

Подготовленные креветки блоками массой 2...3 кг опускают в кипящую соленую воду с добавлением перца черного горошком, лаврового листа (на 1 кг креветок берут 3 л воды, 150 г соли), перемешивают и варят (сыромороженные — в течение 5 мин, варено-мороженные — 3 мин с момента вторичного закипания воды). Готовые креветки всплывают на поверхность.

Отварные неразделанные креветки порционируют.

Рецепт № 256. Кальмары в томатном или сметанном соусе

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кальмар (варианты):		
филе	154	139
тушка	199	153
Вареные кальмары	—	75
Соус (рецепты № 383, 388)	—	50
Готовые кальмары	—	125
Гарнир (рецепты № 331, 335)	—	150
Выход	—	275

Способ приготовления. Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожицей или кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожицей размораживают в холодной воде (не рекомендуется добавлять горячую воду во избежание окрашивания тканей). Размораживание считается законченным, когда температура в толще блока кальмаров достигнет минус 1 °С.

У размороженных тушек удаляют остатки внутренностей и хитиновые пластинки, если они оставлены.

Тушки и филе опускают на 3...6 мин в горячую воду температурой 60...65 °С (соотношение воды и кальмара 3:1) и удаляют травянистой щеткой кожицу (пленку).

Подготовленные тушки и филе кальмаров тщательно промывают в воде 2—3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20...40 г соли) и варят в течение 5 мин с момента закипания воды. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким.

Отварные кальмары, нарезанные соломкой, заливают соусом и доводят до кипения. Кальмары отпускают с гарниром.

Гарниры: картофель отварной, картофель жареный.

Соусы: томатный, сметанный.

Готовое блюдо можно использовать как горячую закуску, уменьшив выход порции, и подавать без гарнира в раковинах.

6.3. БЛЮДА ИЗ РАКОВ

Для варки используют только живых и с твердым панцирем раков. По размерам они могут быть отборные, крупные, средние и мелкие. Измеряют их, начиная от глаз до конца хвостовой пластинки. Раки отборные имеют длину от 13 см и более, крупные — 11...13, средние — 9...11, мелкие — 8...9 см.

Перед варкой раков промывают в холодной воде до полного удаления с их поверхности загрязнений. Варят их в воде, пиве, хлебном квасе с добавлением соли, специй (черного перца горошком, лаврового листа), укропа, эстрагона и кореньев.

При варке раки должны быть полностью погружены в воду. Раков средней величины варят 12...15 мин. При более длительной варке мясо отделяется от панциря не полностью и крошится. При отпуске готовых раков заливают отваром, но можно подавать и без отвара, украсив их зеленью.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ РАКОВ

Рецепт № 257. Раки отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Раки	10 шт.	10 шт.
Соль	30	30
Перец черный горошком	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1
Выход	—	10 шт.

Способ приготовления. В посуду наливают воду, добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист и доводят до кипения. В кипящую воду кладут подготовленных раков, посуду закрывают крышкой и варят в течение 12...15 мин с момента закипания воды. Затем посуду ставят на борт плиты и дают постоять 10...15 мин, чтобы раки приобрели приятный аромат.

Глава 7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Из мяса и мясных продуктов готовят разнообразные отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные вторые блюда.

В приводимых рецептурах мясных блюд указаны также соусы и гарниры, лучше всего сочетающиеся по вкусу с данными блюдами.

Масса гарнира для большинства блюд, как правило, составляет 150 г, однако она может быть уменьшена до 100 г или увеличена до 200 г. К блюдам помимо основного гарнира дополнительно можно подать свежие, соленые или маринованные огурцы и помидоры, а также квашеную капусту, маринованные плоды и ягоды.

Температура вторых блюд в момент подачи должна составлять 60...65 °С.

Норма расхода соли, специй, а также зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать (г): соли 4, зелени (лук, петрушка, укроп) 4, перца 0,05 и лаврового листа 0,02.

В графе нетто некоторых рецептов в числителе указана масса нетто сырого продукта, в знаменателе — масса готового продукта.

7.1. БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

В отварном виде готовят говядину (мякоть грудинки, лопаточная и подлопаточная части, покромка от туш I категории, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части), баранину, козлятину, свинину и телятину (грудинка и мякоть лопаточной части каждого вида мяса). Кроме того, для отваривания используют различные субпродукты (языки, вымя, мозги и т.д.) и копченые мясные продукты (копченые грудинка, корейка и окорок), а также колбасные изделия (сардельки, сосиски, колбаса). Подготовленное мясо закладывают в горячую воду

(на 1 кг мяса — 1...1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют корни и репчатый лук. Соль и специи кладут в бульон за 15...20 мин до готовности мяса, лавровый лист — за 5 мин. Отварное мясо должно быть мягким, сочным, умеренно соленым, обладать свойственными данному виду вкусом и запахом. Нарезают отварное мясо ломтиками поперек волокон. Цвет отварного мяса из свинины — от светло-серого до серого, говядины и баранины — от серого до темно-серого.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами, для приготовления которых используют бульон, полученный при варке мясных продуктов. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (20...25 г на порцию) или жиром.

На гарнир к отварным мясопродуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Рецепт № 258. Мясо отварное

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)	110	81
баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)	109	78
свинина (лопаточная часть, грудинка)	97	83
телятина (лопаточная часть, грудинка)	118	78
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Вареное мясо	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 331, 333, 338, 340, 341, 343)	—	150
Соус (рецепты № 364, 366, 373, 374, 392)	—	50
Выход	—	250

Способ приготовления. Отварное мясо гарнируют и поливают соусом или бульоном. Говядину и свинину отпускают с соусом красным (основным), а также луковым и сметанным с хреном. Телятину и баранину лучше подавать с соусом паровым и белым с яйцом.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром; капуста тушеная. Рис рекомендуется подавать к телятине и баранине, а тушеную капусту — к свинине.

Соус (варианты): красный (основной); луковый; паровой; белый с яйцом; сметанный с хреном.

Рецепт № 259. Язык отварной с соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Язык (варианты):		
говяжий	84	84
бараний	96	96
свиной, телячий	85	85
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Вареный язык	—	50
Гарнир (рецепты № 328, 331, 333, 339... 341)	—	150
Соус (рецепты № 364, 365, 372, 392)	—	50
Выход	—	250

Способ приготовления. Подготовленные языки варят так же, как мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные очищенные языки нарезают по 2... 4 куса на 1 порцию, проваривают в бульоне, гарнируют и поливают соусом.

Гарнир (варианты): бобовые отварные; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром.

Соус (варианты): красный (основной); красный с вином; белый (основной); сметанный с хреном.

Рецепт № 260. Окорок, рулет, корейка, грудинка отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Окорок (варианты):		
варено-копченый и вареный (со шкурой и костями) — «Тамбовский», «Воронежский»	66	50*
варено-копченый и вареный (без шкуры с костями) — «Тамбовский»	63	50*

Окончание рецепта № 260

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
сырокопченный (со шкурой и костями) — «Сибирский», «Тамбовский», «Воронежский» лопатка	77	50*
или рулет (варианты):		
вареный (со шкурой и костями) — «Ленинградский», «Ростовский»	57	50*
вареный (со шкурой без костей) — «Ленинградский», «Ростовский»	54	50*
или корейка (варианты):		
копченая (со шкурой без костей)	57	50*
копченая (без шкуры и костей)	66	50*
или грудинка (варианты):		
копченая (со шкурой без костей)	57	50*
копченая (без шкуры и костей)	67	50*
Гарнир (рецепты № 328, 331, 333 и 338)	—	150
Соус (рецепты № 364, 365 и 366)	—	50
Выход	—	250

* Масса готовых мясных продуктов.

Способ приготовления. Варено-копченые и вареные мясные продукты перед отпуском нарезают на порции и отваривают в бульоне. Сырокопченные продукты или грудинку отваривают, снимают шкуру, удаляют кости, нарезают на порции и прогревают. Сырокопченный окорок вымачивают, варят 2,5...3 ч, нарезают на порции и отваривают.

Гарнир (варианты): бобовые; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром.

Соус (варианты): красный (основной); красный с вином; сметанный с хреном. Кроме указанных соусов можно подавать соус хрен (рецепт № 405) — 30 г на 1 порцию.

Рецепт № 261. Сосиски, сардельки отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сосиски или сардельки	51	50*
Гарнир (рецепты № 325, 331, 333, 338, 343)	—	150

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус (рецепты № 364, 368, 376) или маргарин столовый (или масло сливочное)	— 2	50 2
Выход: с соусом	—	250
жиром	—	202

* Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. Сосиски или сардельки (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски — 3...5 мин, сардельки — 7...10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует оставлять в горячей воде.

При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают соусом или жиром. Можно подавать без соуса и жира.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; каши вязкие; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром; капуста тушеная.

Соус (варианты): красный (основной); луковый с горчицей; томатный.

7.2. БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Для приготовления жареных блюд используют говядину (вырезку, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазабедренной части), баранину, козлятину, свинину и телятину (все части туши, кроме шейной части), а также субпродукты и некоторые колбасные изделия. Поверхность мяса, жаренного порционными и крупными кусками, должна быть покрыта равномерно обжаренной корочкой: свинины — золотисто-коричневого, говядины — коричневого цвета. Не допускаются темно-коричневый цвет корочки и розовый цвет на разрезе, у порционных панированных изделий — отставшая (отмокшая) панировка. Мясные блюда, жаренные крупными кусками, хранят около 3 ч в горячем состоянии. Для более длительного хранения их охлаж-

дают и хранят в холодильнике до 24 ч. Натуральные порционные и мелкие куски мяса перед отпуском подвергают тепловой обработке. Панированные порционные блюда хранят не более 30 мин.

Жареные изделия (за исключением рубленых), при панировании которых употребляют сухари, при отпуске поливают только жиром или подают к ним отдельно соус или мясной сок.

Гарнируют жареные мясные изделия жареным и вареным картофелем, овощами, рассыпчатыми кашами, макаронами.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Рецепт № 262. Мясо, жаренное крупным куском

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (вырезка, толстый и тонкий края)	105	77
баранина, козлятина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть)	110	79
свинина (тазобедренная часть, корейка, шейная часть, лопаточная часть)	87	74
телятина (тазобедренная часть, лопаточная часть, корейка)	120	79
Жир животный топленый пищевой	2	2
Жареное мясо	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 327, 328, 330, 331 ... 333, 335, 340, 343)	—	150
Выход	—	200

Способ приготовления. Говядину жареную нарезают по 2—3 куска на 1 порцию, а телятину, свинину и баранину — по 1—2 куска. При отпуске мясо гарнируют и поливают мясным соком.

Гарнир: каши рассыпчатые; рис припущенный; бобовые отварные; горох или фасоль отварные с томатом и луком; макаронные изделия отварные; картофель отварной; картофель в молоке; пюре картофельное; картофель жареный (из сырого); капуста тушеная; сложные гарниры.

К говядине подают картофель отварной или жареный или сложные гарниры и дополнительно — строганный хрен (15...20 г).

К баранине подают кашу рассыпчатую гречневую, рис припущенный, бобовые отварные, горох или фасоль отварные с томатом

и луком, картофель отварной или жареный, сложные гарниры. Можно подать соус молочный с луком (рецепт № 384 — 50 г на 1 порцию).

К свинине подают кашу рассыпчатую гречневую, бобовые отварные, картофель отварной или жареный, тушеную капусту, сложные гарниры. К телятине можно подать макаронные изделия отварные, картофель в молоке, сложные гарниры.

Рецепт № 263. Грудинка, фаршированная кашей

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баранина или козлятина (грудинка)	110	79
Крупа гречневая* или	50	50
рисовая	38	38
Готовая каша	—	105
Лук:		
репчатый свежий	24	20
пассерованный с жиром	—	15
Мargarин столовый	8	8
Яйцо	¹ / ₄ шт.	10
Петрушка (зелень) или укроп	6	4
Готовый фарш	—	134
Готовый полуфабрикат	—	213
Жир животный топленый пищевой	2	2
Жареная грудинка	—	170
Выход	—	170

* Ядрица не поджаренная и быстро разваривающаяся.

Способ приготовления. У грудинки с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленки, ребра удаляют до или после тепловой обработки. Затем по всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребру, прорезают пленки так, чтобы получилось пространство в виде мешка. Образовавшийся мешок наполняют рассыпчатой кашей (рисовой или гречневой), смешанной с пассерованным луком и жиром, сваренными вкрутую измельченными яйцами и зеленью петрушки или укропа. Края зашивают.

Подготовленную грудинку посыпают солью, перцем и жарят в жарочном шкафу до готовности (более 1 ч).

Готовую грудинку нарезают по одному куску на порцию и поливают мясным соком.

Рецепт № 264. Поросенок жареный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Поросенок	134	107
Сметана	5	5
Жир животный топленый пищевой	2	2
Жареный поросенок	—	75
Гарнир (рецепты № 325, 335)	—	150
Выход	—	225

Способ приготовления. Обработанным поросётам придают плоскую форму, посыпают снаружи и внутри солью. Тушки массой свыше 4 кг перед жареньем разрубают вдоль на половинки, а еще более крупные тушки (свыше 6 кг) — на 4...6 частей. Подготовленные тушки кладут на разогретый противень с жиром спинкой вверх, прокалывают кожу в нескольких местах, смазывают поверхность сметаной, обжаривают в жарочном шкафу при температуре 250...275 °С, после чего дожаривают при температуре 165...170 °С. Чтобы корочка у поросенка получилась хрустящей, в процессе жаренья его не переворачивают и не поливают соком, а только смазывают жиром. В зависимости от массы тушек жаренье продолжается 50...60 мин. У готовых поросят отрезают голову, разрубают вдоль пополам, а каждую половинку нарубают поперек на порционные куски. Отпускают с гарниром, поливая мясным соком и выделившимся жиром.

Гарнир (варианты): каша рассыпчатая гречневая; картофель жареный (из сырого картофеля); тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложный гарнир. Можно подать соус сметанный с хреном (50 г).

Рецепт № 265. Бифштекс

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный бифштекс	—	50
Гарнир (рецепты № 334...336)	—	150
Выход	—	200

Примечание. Здесь и далее продукты, отмеченные знаком «✓», соответствуют требованиям промышленной рецептуры.

Способ приготовления. Порционные куски толщиной 20...30 мм, нарезанные из утолщенной части зачищенной вырезки, слегка отбивают, посыпают солью и перцем и жарят на сковороде с жиром, нагретым до 150...180 °С, до образования с обеих сторон поджаристой корочки.

Продолжительность тепловой обработки составляет около 15 мин.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 266. Бифштекс с яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный бифштекс	—	50
Яйцо	1 шт.	40
Маргарин столовый	5	5
Готовая яичница	—	40
Гарнир (рецепты № 334...336)	—	150
Выход	—	240

Способ приготовления. Приготавливают так же, как и бифштекс (рецепт № 265), но при отпуске на готовый бифштекс кладут яичницу-глазунью из одного яйца. **Гарнир** — те же варианты.

Рецепт № 267. Бифштекс с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	170	125
Жир животный топленый пищевой	7	7
Жареный бифштекс	—	79
Лук, жаренный во фритюре (рецепт № 347)	—	35
Гарнир (рецепты № 334...336)	—	150
Выход	—	264

Способ приготовления. Приготавливают так же, как и бифштекс (рецепт № 265). При отпуске вокруг готового бифштекса укладывают жареный картофель, мясо поливают соком и кладут на него лук, жаренный во фритюре.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре.

Рецепт № 268. Филе

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	3	3
Жареное филе	—	50
Гарнир (рецепты № 331, 334... 336, 338)	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый)	5	5
Выход	—	205

Способ приготовления. Порционные куски толщиной 40... 50 мм нарезают из средней части вырезки, посыпают солью, перцем и, не отбивая, жарят с обеих сторон на сковороде с жиром, нагретым до температуры 150...180 °С. В зависимости от требуемой степени прожаривания продолжительность жаренья составляет до 25 мин. При отпуске филе поливают жиром и мясным соком.

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; помидоры жареные; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 269. Филе с соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	170	125
Жир животный топленый пищевой	3	3
Жареное филе	—	79
Окорок варено-копченый (со шкурой и костями) или	26	20
язык говяжий	34	34
Готовый окорок или язык	—	20
Гренки	—	20
Гарнир (рецепты № 334... 337)	—	150
Соус (рецепт № 365)	—	50
Выход	—	319

Способ приготовления. Вырезку нарезают и жарят, как в рецепте № 268. При отпуске на гренки кладут ломтик прогретого варено-копченого окорока или вареного языка, сверху — жареное филе и поливают соусом. Гарнир подают отдельно.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; крокеты картофельные; сложные гарниры.

Соус (варианты): красный с вином; красный с грибами и помидорами; красный с эстрагоном.

Рецепт № 270. Филе с грибами и соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	170	125
Жир животный топленый пищевой	3	3
Жареное филе	—	79
Грибы свежие:		
шампиньоны или	38	29
белые	36	27
Вареные грибы	—	20
Гренки	—	20
Гарнир (рецепты № 334...336)	—	150
Соус (рецепт № 365)	—	50
Выход	—	319

Способ приготовления. Мясо нарезают и жарят, как в рецепте № 268. При отпуске на гренки кладут жареное филе, сверху — отварные грибы, нарезанные ломтиками, и поливают красным соусом с вином.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; сложные гарниры.

Соус: красный с вином.

Рецепт № 271. Филе с помидорами и соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	170	125
Жир животный топленый пищевой	3	3
Жареное филе	—	79

Окончание рецепта № 271

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Гренки	—	20
Паштет из печени (рецепт № 79)	—	25
Жареные помидоры	—	55
Гарнир (рецепты № 334 ... 336)	—	100
Соус (рецепт № 365)	—	50
Выход	—	329

Способ приготовления. Мясо нарезают и жарят, как в рецепте № 268. При отпуске на гренки, смазанный паштетом из печени, кладут жареное филе, поливают соусом, а сверху укладывают половинки поджаренных помидоров. Гарнир можно подать отдельно. Допускается приготовление без гренки и паштета.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре.

Соус: красный с вином.

Рецепт № 272. Лангет

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный лангет	—	50
Гарнир (рецепты № 334... 337)	—	150
Выход	—	200

Способ приготовления. Лангет нарезают из тонкой части вырезки (по 2 куска на 1 порцию) толщиной 10... 12 мм, слегка отбивают, посыпают солью и перцем и жарят на сковороде с жиром, нагретым до 150... 180 °С, до образования поджаристой корочки (8 мин). При отпуске лангет гарнируют и поливают мясным соком.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; крокеты картофельные; помидоры жареные; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 273. Лангет с помидорами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	170	125
Жир животный топленый пищевой	7	7
Жареный лангет	—	79
Помидоры жареные	—	65
Гарнир (рецепты № 334 ... 337)	—	150
Выход	—	294

Способ приготовления. Приготавливают, как лангет с гарниром (рецепт № 272). При отпуске гарнируют, поливают мясным соком и кладут на лангет половинки поджаренных помидоров.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; крокеты картофельные; помидоры жареные; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 274. Лангет с соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный лангет	—	50
Гарнир (рецепты № 334 ... 337)	—	150
Соус (рецепты № 364 ... 367, 390)	—	50
Выход	—	250

Способ приготовления. Приготавливают, как лангет с гарниром (рецепт № 272). При отпуске гарнируют, соус подают отдельно или поливают им мясо.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; крокеты картофельные; помидоры жареные; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Соус (варианты): красный (основной); красный с вином; луковый; красный с луком и огурцами; сметанный с луком.

Рецепт № 275. Антрекот

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (толстый и тонкий края) ✓	109	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный антрекот	—	50
Гарнир (рецепты № 332, 334...336)	—	150
Выход	—	200

Способ приготовления. Антрекот нарезают из толстого или тонкого края (по одному куску на порцию толщиной 15...20 мм), отбивают, посыпают солью и перцем и жарят основным способом. Отпускают антрекот с гарниром, поливают мясным соком.

Гарнир (варианты): картофель в молоке; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жареный во фритюре; кабачки или тыква, тушенные в сметане; сложные гарниры.

Рецепт № 276. Бифстроганов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) или	107	79
телятина (корейка, тазобедренная часть, лопаточная часть)	120	79
Лук:		
репчатый свежий	29	24
пассерованный	—	12
Маргарин столовый	7	7
Мука пшеничная	4	4
Сметана	20	20
Соус «Южный»	3	3
Жареное мясо	—	50
Соус и пассерованный лук	—	50
Гарнир (рецепты № 331, 334...337)	—	150
Выход	—	250

Способ приготовления. Нарезанное широкими кусками мясо отбивают до толщины 5...8 мм и нарезают брусочками длиной

30...40 мм, массой по 5...7 г. Полученные кусочки кладут ровным тонким слоем на сковороду с жиром, разогретым до температуры 150...180 °С, посыпают солью, перцем и жарят, непрерывно помешивая, в течение 3...4 мин. Из пассерованной без жира муки, сметаны, соуса «Южный» согласно рецептуре готовят соус. В соус кладут пассерованный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения. Соус «Южный» можно исключить, соответственно увеличив закладку сметаны. Отпускают бефстроганов вместе с соусом, гарнир подают отдельно (допускается совместная подача).

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого), картофель, жареный во фритюре; крокеты картофельные.

Рецепт № 277. Поджарка

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	107	79
свинина (корейка, тазобедренная часть)	87	74
баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть)	110	79
телятина (корейка, лопаточная часть, тазобедренная часть)	120	79
Жареное мясо	—	50
Лук репчатый свежий	24	20
Жир животный топленый пищевой	7	7
Пассерованный лук	—	10
Томатное пюре	10	10
Пассерованный лук и томат	—	15
Гарнир (рецепты № 325, 328, 330, 331, 334...336, 338, 343, 344)	—	150
Выход	—	215

Способ приготовления. Мясо, нарезанное брусочками массой 10...15 г, посыпают солью и перцем и жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2...3 мин. Гарнир подают отдельно (допускается совместная подача).

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; бобовые отварные; макаронные изделия; картофель отварной; картофель, жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; капуста тушеная; свекла тушеная.

Рецепт № 278. Шашлык из баранины, говядины или свинины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть)	166	119
говядина (вырезка, толстый, тонкий края)	162	119
свинина (корейка, тазобедренная часть)	129	110
Лук репчатый	24	20
Уксус 3%-ный	10	10
Жареный шашлык	—	75
Соус «Южный»	10	10
Гарнир:		
помидоры свежие	118	100
огурцы свежие	105	100
лук:		
зеленый	25	20
репчатый	24	20
лимон	11	10
Выход	—	235

Способ приготовления. Мясо нарезают кусочками по 30...40 г (по 3—4 кусочка на 1 порцию), посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют сырой рубленый репчатый лук, перемешивают и ставят в холодное место на 4...6 ч. Подготовленное мясо надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями или в гриле.

Если шашлык готовят из молодой баранины, то нарезанное мясо (без предварительного маринования) посыпают солью, перцем, надевают на шпажки и жарят, как маринованный шашлык. В этом случае лук и уксус для маринования не используются.

При отпуске шашлык гарнируют дольками свежих помидоров или огурцов, кольцами сырого репчатого лука, а также зеленым луком, нарезанным столбиками длиной 3,5...4 см, и долькой лимона.

Вместо свежих овощей к шашлыку можно подать рассыпчатый рис (рецепты № 326, 327) — 130 г и сырой или маринованный репчатый лук (рецепт № 346) — 20 г. Норму соуса «Южный» можно увеличить до 50 г. Шашлык можно отпускать без соуса или с одним репчатым луком (20 г). Выход блюда при этом соответственно изменяется.

Рецепт № 279. Шашлык из говядины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка)	162	119
Шпик	29	28
Жир животный топленый пищевой	7	7
Жареная говядина	—	75
Жареный шпик	—	25
Лук, жаренный во фритюре (рецепт № 347)	—	20
Гарнир (рецепт № 327)	—	150
Соус «Южный»	10	10
Выход	—	280

Способ приготовления. Кусочки мяса одинаковой формы массой по 40 г посыпают солью и перцем и накалывают на шпажку попеременно с кусочками шпика вдвое меньшей толщины. Первый и последний кусочки должны быть мясными. Подготовленный шашлык жарят на сковороде с небольшим количеством жира. Можно жарить и на углях, но в этом случае жир животный пищевой не используется.

При отпуске на припущенный рис кладут шашлык (шпажку вынимают так, чтобы форма шашлыка сохранилась), сверху укладывают кольца лука, жаренного во фритюре. Шашлык можно отпускать без риса.

Рецепт № 280. Котлеты натуральные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
баранина (корейка)✓	112	80*
свинина (корейка)✓	94	80*
телятина (корейка)✓	121	80*

Окончание рецепта № 280

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареные котлеты:		
из баранины✓	—	50*
свинины✓	—	54*
телятины✓	—	50*
Гарнир (рецепты № 331, 332, 334...336, 338, 340, 341)	—	150
Выход: из баранины	—	200
свинины	—	204
телятины	—	200

* Масса котлет без косточки.

Способ приготовления. Натуральные котлеты, нарезанные из корейки по одному куску на порцию (без реберной косточки), жарят сначала на разогретой сковороде с жиром, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу (10...12 мин).

При отпуске котлеты гарнируют и поливают жиром или мясным соком.

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель в молоке; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; сложные гарниры.

Рецепт № 281. Эскалоп

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
свинина (корейка)✓	94	80
телятина (корейка)✓	121	80
баранина (корейка)✓	112	80
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный эскалоп:		
из свинины	—	54
телятины или баранины	—	50
Гарнир (рецепты № 331, 334...336, 338)	—	150
Выход: из свинины	—	204
телятины или баранины	—	200

Способ приготовления. Из корейки нарезают порционные куски мяса толщиной 10...15 мм (по 1—2 на 1 порцию), слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон. При отпуске эскалоп гарнируют и поливают мясным соком.

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; сложные гарниры.

Рецепт № 282. Котлеты отбивные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
свинина (корейка)	82	70*
телятина (корейка)	106	70*
баранина (корейка)	98	70*
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	3
Сухари	9	9
Готовый полуфабрикат:		
из свинины, телятины	—	80*
баранины	—	80*
Жир животный топленый пищевой	6	6
Жареные котлеты:		
из свинины (или телятины)	—	58
баранины	—	56
Гарнир (рецепты № 331, 334, 336, 338)	—	150
Масло сливочное или маргарин столовый	4	4
Выход: из свинины (или телятины)	—	212
баранины	—	210

* Масса дана без косточек.

Способ приготовления. Порционные куски мяса, нарезанные без косточки из корейки (по одному на порцию), слегка отбивают, смачивают в лезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске гарнируют и поливают жиром (можно отпустить без жира).

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; сложные гарниры.

Рецепт № 283. Шницель

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
свинина (тазобедренная часть)	82	70
телятина (тазобедренная часть)	106	70
баранина, козлятина (тазобедренная часть)	98	70
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	3
Сухари	9	9
Готовый полуфабрикат:		
из свинины (или телятины) ✓	—	80
баранины ✓	—	80
Жир животный топленый пищевой	6	6
Жареный шницель:		
из свинины (или телятины) ✓	—	58
баранины ✓	—	56
Гарнир (рецепты № 331, 334... 336, 338, 341)	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый)	4	4
Выход: из свинины (или телятины)	—	212
баранины	—	210

Способ приготовления. Порционные куски, нарезанные из мякоти тазобедренной части, отбивают и рыхлят, придавая им овально-продолговатую форму, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске шницель кладут на гарнир, поливают жиром (можно отпускать без жира).

Гарнир (варианты): картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жареный во фритюре; овощи отварные с жиром; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 284. Ромштекс

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	95	70
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	3
Сухари	9	9
Готовый полуфабрикат	—	80
Жир животный топленый пищевой	6	6

Окончание рецепта № 284

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жареный ромштекс✓	—	58
Гарнир (рецепты № 325, 328, 331, 334...336, 338, 340, 341)	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый)	4	4
Выход	—	212

Способ приготовления. Порционные куски (по одному на порцию) отбивают, рыхлят, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске поливают жиром и гарнируют.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; бобовые отварные; картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 285. Печень по-строгановски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень говяжья или баранья, свиная, телячья	89	74
Жир животный топленый пищевой	84	74
Готовая печень	6	6
Соус (рецепт № 390)	—	50
Томатное пюре	—	50
Соус «Южный»	5	5
Гарнир (рецепты № 330, 331, 333, 334, 335, 338)	3	3
Выход	—	258

Способ приготовления. Подготовленную печень (свиную печень бланшируют) нарезают брусочками длиной 3...4 см, массой 5...7 г, посыпают солью и перцем, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с жиром и обжаривают при помешивании 3...4 мин. Затем заливают соусом сметанным с луком, добавляют томатное пюре, соус «Южный», размешивают и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку. Мож-

но готовить без соуса «Южный», соответственно увеличив закладку томатного пюре.

Гарнир (варианты): макаронные изделия отварные; пюре картофельное; картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); овощи отварные с жиром.

Можно подавать без гарнира как горячую закуску, соответственно уменьшив выход.

7.3. БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

В тушеном виде готовят говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покрывку от туш I категории и подлопаточную часть), баранину, козлятину и свинину (лопаточную часть и грудинку каждого вида), а также мякоть шейной части свинины и некоторые субпродукты.

Цвет мяса, тушенного мелкими кусками, должен быть от светло-коричневого до коричневого; вкус — кислый от соуса. Блюда, тушеные и запеченные, хранят на мармите не более 2 ч.

Тушеное мясо отпускают с гарниром и соусом, в котором производилось тушение. Если гарнир приготовлен отдельно, его укладывают рядом, а мясо поливают соусом. При отпуске блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Рецепт № 286. Мясо тушеное

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	113	83
баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)	110	79
свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	4

Окончание рецепта № 286

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир животный топленый пищевой	5	5
Томатное пюре	12	12
Мука пшеничная	4	4
Тушеное мясо	—	50
Соус	—	75
Гарнир (рецепты № 330, 331, 333, 334, 335, 338, 339, 342, 343, 344)	—	150
Выход	—	275

Способ приготовления. Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Готовое мясо нарезают по 1—2 куску на 1 порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарнир (варианты): макаронные изделия отварные; картофель отварной; пюре картофельное; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); овощи отварные с жиром; овощи припущенные с жиром; пюре из моркови и свеклы; капуста тушеная; свекла тушеная; тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Рецепт № 287. Мясо шпигованное

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	113	83
баранина, козлятина (лопаточная часть)	110	79
свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
Морковь	19	15
Лук репчатый	14	12
Жир животный топленый пищевой	5	5
Томатное пюре	12	12
Мука пшеничная	4	4
Чеснок	1	0,8
Готовое шпигованное мясо	—	60
В том числе мясо без овощей	—	50

Окончание рецепта № 287

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус	—	75
Гарнир (рецепты № 330, 331, 333, 334, 335, 338, 339, 342, 343, 344)	—	150
Выход	—	285

Способ приготовления. Крупные куски мяса шпигуют морковью, нарезанной брусочками. Говядину можно шпиговать морковью и шпиком (на 1 порцию тушеного мяса 10...15 г шпика). Далее шпигованное мясо готовят и отпускают так же, как мясо тушеное с гарниром (рецепт № 286).

Рецепт № 288. Зразы отбивные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (боковой и наружный куски та- зобедренной части) ✓	109	80
свинина (лопаточная и шейная части) ✓	94	80
Лук:		
репчатый	48	40
пассерованный	—	20
Жир животный топленый пищевой	6	6
Яйца или грибы:	1/4 шт.	10
белые свежие	17	13
сушеные	5	5
Вареные грибы	—	10
Сухари	5	5
Петрушка (зелень)	3	2
Готовый фарш	—	37
Готовый полуфабрикат	—	117
Жир животный топленый пищевой	5	5
Тушеные зразы	—	70
Томатное пюре	10	10
Мука пшеничная	3	3
Лук репчатый	5	4
Морковь	5	4
Готовый соус	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 326, 333)	—	150
Выход	—	270

Способ приготовления. На тонко отбитые порционные куски мяса кладут фарш и свертывают в виде маленьких колбасок.

Подготовленные полуфабрикаты посыпают солью и перцем, обжаривают и тушат в воде или бульоне около 1 ч с добавлением пассерованных овощей и томатного пюре.

На оставшемся после тушения бульоне готовят соус, заливают им зразы, добавляют душистый и черный перец горошком и тушат еще 30...35 мин. За 5...10 мин до готовности кладут лавровый лист. Отпускают с соусом и гарниром.

Для приготовления фарша пассерованный репчатый лук соединяют с сухарями, рублеными крутыми яйцами или вареными грибами, измельченной зеленью петрушки или укропа, добавляют соль и перец.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; рис отварной; пюре картофельное.

Рецепт № 289. Жаркое по-домашнему

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
Картофель	267	200
Лук репчатый	24	20
Жир животный топленый пищевой	10	10
Томатное пюре	12	12
Тушеное мясо	—	50
Готовые овощи	—	250
Выход	—	300

Способ приготовления. Мясо нарезают по 2...4 куса на 1 порцию массой по 30...40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5...10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

Рецепт № 290. Гуляш

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)	107	79
свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
баранина, козлятина (лопаточная часть)	99	71
Жир животный топленый пищевой	5	5
Лук репчатый	18	15
Томатное пюре	12	12
Мука пшеничная	4	4
Тушеное мясо	—	50
Готовый соус	—	75
Гарнир (рецепты № 325, 326, 330, 333, 335, 338, 339, 343, 344)	—	150
Выход	—	275

Способ приготовления. Нарезанное кубиками по 20...30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около 1 ч.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25...30 мин. За 5...10 мин до готовности кладут лавровый лист. В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на 1 порцию). Гуляш можно готовить со сметаной (15...20 г на 1 порцию).

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; рис отварной; макаронные изделия отварные; пюре картофельное; картофель жареный (из сырого); овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром; капуста тушеная; свекла тушеная.

Рецепт № 291. Свинина, окорок, колбаса и другие мясопродукты, тушенные с капустой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
свинина (лопаточная, шейная части, грудинка)	87	74
окорок варено-копченый (со шкурой и костями)	74	56

Окончание рецепта № 291

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
грудинка копченая (без шкуры и костей)	67	67
корейка копченая (без шкуры и костей)	66	66
колбаса вареная	58	56
Жир животный топленый пищевой	5	5
Обжаренные или отварные мясные продукты	—	50
Капуста тушеная (рецепт № 343)	—	200
Выход	—	250

Способ приготовления. За 15...20 мин до готовности капусты добавляют нарезанное мелкими кубиками обжаренное мясо (свинину или другие мясные продукты, указанные в рецептуре) и доводят до готовности.

Рецепт № 292. Азу

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
Жир животный топленый пищевой	10	10
Томатное пюре	12	12
Лук репчатый	24	20
Мука пшеничная	4	4
Огурцы соленые	33	20
Картофель	213	160
Чеснок	1	0,8
Тушеное мясо	—	50
Готовый соус и овощи	—	250
Выход	—	300

Способ приготовления. Мясо, нарезанное брусочками по 10...15 г, обжаривают, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. На оставшемся бульоне приготавливают соус, в который кладут соленые огурцы, нарезанные соломкой, пассерованный лук, перец, соль. Полученным соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель и тушат

еще 15...20 мин. За 5...10 мин до готовности кладут лавровый лист. Готовое блюдо заправляют растертым чесноком. Отпускают вместе с соусом и гарниром.

Рецепт № 293. Плов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):	100	100
баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)	99	71
говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
свинина (лопаточная часть, грудинка)	87	74
Крупа рисовая	68	68
Маргарин	10	10
Лук репчатый	12	10
Морковь	19	15
Томатное пюре	15	15
Тушеное мясо	—	50
Гарнир	—	200
Выход	—	250

Способ приготовления. Нарезанное кусочками по 20...30 г мясо посыпают солью и перцем, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (160 г), доводят до кипения, всыпают перебранный и промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25...40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Рецепт № 294. Почки по-русски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Почки (варианты):		
говяжьи	121	104
телячьи (или бараньи, свиные)	101	91
Картофель	193	145
Морковь	31	25

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	30	25
Маргарин столовый	8	8
Огурцы соленые	58	35
Чеснок	1	0,8
Готовые почки	—	50
Соус (рецепт № 364) и овощи	—	250
Выход	—	300

Способ приготовления. Почки зачищают от пленок и лишнего жира. Для удаления специфического запаха говяжьи почки вымачивают в течение 2...3 ч в дважды сменяемой воде, заливают свежей водой и доводят до кипения. Воду сливают, почки промывают, вновь заливают свежей водой (3 л воды на 1 кг почек) и варят до готовности.

Варенные говяжьи почки или сырые бараньи, телячьи и свиные почки нарезают ломтиками и обжаривают, заливают соусом красным (основным), добавляют морковь и репчатый лук, нарезанные дольками и обжаренные, и через 5...10 мин — обжаренный картофель. В конце тушения кладут очищенные от кожицы и семян припущенные соленые огурцы, нарезанные ломтиками, душистый перец горошком, лавровый лист, доводят до кипения и заправляют растертым чесноком. Отпускают вместе с овощами и соусом.

Картофель можно обжаривать и тушить отдельно. Без гарнира подают как горячую закуску в порционных сковородках или кроншелях.

7.4. БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения на мясорубке говядины, свинины, баранины или телятины, готовят натуральные рубленые изделия без добавления (бифштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.) хлеба.

Для изготовления рубленых изделий как с добавлением, так и без добавления хлеба используют следующие куски мякоти: говядины — мякоть шейной части, пашина и обрезки, получаемые

при разделке туши, а также покромка от туш II категории; баранины, козлятины, телятины — мякоть шейной части и обрезки; свинины — обрезки.

Поверхность изделий из рубленого мяса должна быть коричневой, равномерно обжаренной, без трещин; консистенция — сочной, мягкой, однородной; вкус — жареного мяса. Изделия из котлетной массы должны быть без привкуса хлеба; не допускаются мазеобразная консистенция; цвет от темно-коричневого до черного; кисловатый вкус, запах, а также вкус прогорклого жира.

Блюда из натуральной рубленой и котлетной массы лучше жарить перед отпуском. Хранят их на мармите перед отпуском не более 30 мин.

При отпуске натуральные рубленые изделия поливают жиром или мясным соком, изделия из котлетной массы — жиром или соусом.

Гарнир (варианты): картофель жареный; картофель отварной; картофельное пюре; овощи отварные или тушеные; макаронные изделия отварные; каши рассыпчатые и др.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Рецепт № 295. Бифштекс рубленый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (котлетное мясо)	82	60
Шпик	9,5	9
Молоко (или вода)	5,07	5,07
Перец черный молотый	0,03	0,03
Соль	0,9	0,9
Готовый полуфабрикат ✓	—	75
Жир животный топленый пищевой	5	5
Жареный бифштекс	—	53
Гарнир (рецепты № 325, 330, 331, 334...336, 338...341)	—	150
Выход	—	203

Способ приготовления. В измельченное мясо добавляют свиной шпик, нарезанный кубиками (5×5 мм), соль, специи, воду (или молоко), вымешивают, разделяют в виде биточков (по 1 шт. на 1 порцию) и жарят. Бифштекс отпускают с гарниром, поливают соком, выделившимся при жарении.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; макаронные изделия отварные; картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре; овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром; овощи в молочном соусе; тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Рецепт № 296. Бифштекс рубленый с яйцом или луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бифштекс рубленый жареный (рецепт № 295)	—	53
Яйцо	1 шт.	40
Жир животный топленый пищевой	5	4
Яичница или	—	40
лук, жаренный во фритюре (рецепт № 347)	—	30
Гарнир (рецепты № 325, 330, 331, 334...336, 338...341)	—	150
Выход: с яйцом	—	243
луком	—	233

Способ приготовления. Готовый рубленый бифштекс отпускают с гарниром, поливают мясным соком и кладут на него яичницу-глазунью из одного яйца или жаренный во фритюре репчатый лук.

Гарниры — те же, что и в рецепте № 295.

Рецепт № 297. Шницель натуральный рубленый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из свинины	95	81
баранины	98	70
говядины	95	70
Жир-сырец (варианты):		
бараний*	11	11
говяжий (или свиной*)	11	11
Вода	7	7
Яйцо	1 шт.	40
Сухари	12	12
Готовый полуфабрикат	—	103
Жир животный топленый пищевой	6	6

Окончание рецепта № 297

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жареный шницель	—	75
Гарнир (рецепты № 325, 328, 330, 331, 334, 335, 338, 339)	—	150
Выход	—	225

* Жир-сырец бараний используют для бараньих котлет, жир-сырец свиной или говяжий — для говяжьих котлет.

Способ приготовления. Подготовленный фарш разделяют в виде изделий овально-приплюснутой формы, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. Шницель отпускают с гарниром (можно отпускать с жиром — 4 г).

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; бобовые отварные; макаронные изделия отварные; картофель отварной; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром; помидоры жареные; тыква, кабачки, баклажаны жареные; сложные гарниры.

Рецепт № 298. Котлеты, биточки, шницели

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	50	37
свинины	43	37
телятины	56	37
баранины	52	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко (или вода)	12	12
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	62
Жир животный топленый пищевой	3	3
Жареные котлеты (биточки, шницели)	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 328, 330, 331, 333... 335, 338, 343, 353)	—	150
Соус (рецепты № 364, 366... 368, 388... 390) или маргарин столовый (или масло сливочное)	—	50
маргарин столовый (или масло сливочное)	5	5
Выход: с соусом	—	250
жиром	—	205

Способ приготовления. Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или округло-приплюснутой формы толщиной 2,2...2,5 см (биточки), или овально-плоской формы толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки, шницели можно готовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто) и чеснока (0,5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды.

Изделия отпускают с гарниром, поливают жиром или соусом.

Котлеты, биточки отпускают по 1—2 шт., шницели — по 1 шт. на 1 порцию.

Гарниры (варианты): каши рассыпчатые; бобовые отварные; макаронные изделия отварные; картофель отварной; пюре картофельное; картофель жареный (из вареного); картофель жареный (из сырого); овощи отварные с жиром; капуста тушеная; сложный гарнир.

Соус (варианты): красный (основной); луковый красный с луком и огурцами; луковый с горчицей; сметанный; сметанный с томатом; сметанный с луком.

Рецепт № 299. Зразы рубленые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	52	38
свинины	45	38
телятины	58	38
баранины, козлятины	53	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко (или вода)	11	11
Готовая котлетная масса	—	56
<i>Для фарша</i>		
Лук:		
репчатый свежий	31	26
пассерованный	—	13
Жир животный топленый пищевой	4	4
Яйцо	$\frac{1}{8}$ шт.	5
Петрушка (зелень)	3	2
Готовый фарш	—	20
Сухари	6	6
Готовый полуфабрикат	—	82

Окончание рецепта № 299

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир животный топленый пищевой	4	4
Жареные зразы	—	70
Гарнир (рецепты № 325, 331, 333, 338)	—	150
Соус (рецепты № 364, 366, 368)	—	50
Выход	—	270

Способ приготовления. Котлетную массу формуют в виде лепешки толщиной 1 см, на середину которой кладут фарш (измельченный пассерованный лук и зелень, рубленые вареные яйца). После этого края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая им овально-приплюснутую форму, и жарят. Отпускают с гарниром и соусом по 1—2 шт. на 1 порцию.

Приготовить зразы можно и без яиц, увеличив соответственно закладку пассерованного лука. Вместо указанного в рецептуре фарша зразы можно фаршировать омлетом (рецепт № 217), нарезанным мелкими ломтиками.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром.

Соус (варианты): красный (основной); луковый; луковый с горчицей.

Рецепт № 300. Рулет с макаронами или яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	103	76
баранины, козлятины	106	76
телятины	115	76
Хлеб пшеничный	15	15
Молоко (или вода)	23	23
Готовая котлетная масса	—	113
Для фарша		
Макароны отварные (рецепт № 330) или	—	75
яйцо	1 шт.	40
Маргарин столовый	2	2
Готовый фарш из макарон или	—	77
из яйца	—	42

Окончание рецепта № 300

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо (для смазывания поверхности рулета)	$\frac{1}{6}$ шт.	7
Сухари	4	4
Готовый полуфабрикат	—	199
Мargarин столовый (для смазывания противня и сбрызгивания)	3	3
Готовый рулет:		
с макаронами	—	175
яйцом	—	165
Соус (рецепты № 364, 366)	—	50
Выход: с макаронами	—	225
 яйцом	—	195

Способ приготовления. На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5...2 см, шириной 2 см. На котлетную массу кладут фарш (заправленные жиром отварные макароны или рубленые крутые яйца). Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают в нескольких местах и запекают в течение 30...40 мин. Готовый рулет режут на порции и поливают соусом.

Рулет с яйцами можно отпускать с рассыпчатыми кашами, отварными макаронными изделиями, с картофелем и отварными овощами, с картофельным пюре (75 г на 1 порцию).

Соус (варианты): красный (основной); луковый.

Рецепт № 301. Рулет с луком и яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	103	76
баранины, козлятины	106	76
телятины	115	76
Хлеб пшеничный	15	15
Молоко (или вода)	23	23
Готовая котлетная масса	—	113

Окончание рецепта № 301

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для фарша</i>		
Лук:		
репчатый свежий	57	48
пассерованный	—	24
Маргарин столовый	5	5
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Петрушка	5	4
Готовый фарш	—	38
Яйцо (для смазывания поверхности рулета)	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Сухари	4	4
Готовый полуфабрикат	—	161
Жир животный топленый пищевой (на смазывание противня и сбрызгивание)	1	1
Готовый рулет	—	142
Гарнир (рецепты № 325, 331, 333, 338)	—	100
Выход	—	242

Способ приготовления. Для приготовления фарша пассерованный лук соединяют с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки. Далее готовят, как в рецепте № 300. Допускается приготовление рулета без яиц, с соответствующим увеличением закладки репчатого лука. Рулет можно отпускать с соусом красным или луковым (50 г на 1 порцию).

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром.

Рецепт № 302. Тефтели (1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	52	38
свинины	45	38
телятины	58	38
баранины, козлятины	53	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко (или вода)	12	12
Лук:		
репчатый свежий	24	20

Окончание рецепта № 302

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
пассерованный	—	10
Жир животный топленый пищевой	3	3
Мука пшеничная	4	4
Готовый полуфабрикат	—	71
Жир животный топленый пищевой	3	3
Готовые тефтели	—	60
Соус (рецепты № 364, 369, 376, 389)	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 326, 331, 333, 338)	—	150
Выход	—	260

Способ приготовления. В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают, формуют в виде шариков (по 3—4 шт. на 1 порцию), панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду (в 1—2 ряда), заливают соусом, в который добавляют 10...20 г воды, и тушат 8...10 мин.

Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Соус (варианты): красный (основной); красный с кореньями (для тефтелей); томатный; сметанный с томатом.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; рис отварной; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром.

Тефтели можно отпускать без гарнира как горячую закуску в порционных сковородках или кроншелях и перед отпуском посыпать шинкованной зеленью.

Рецепт № 303. Тефтели (2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	52	38
свинины	45	38
телятины	58	38
баранины, козлятины	53	38
Вода	6	6
Крупа рисовая	5	5
Готовый рассыпчатый рис	—	15

Окончание рецепта № 302

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук:		
репчатый свежий	21	18
пассерованный	—	9
Жир животный топленый пищевой	3	3
Мука пшеничная	4	4
Готовый полуфабрикат	—	71
Жир животный топленый пищевой	5	5
Готовые тефтели	—	60
Соус (рецепты № 364, 369, 376, 389)	—	50
Гарнир (рецепты № 331, 333, 338)	—	150
Выход	—	260

Способ приготовления. В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис и перемешивают. Полученный полуфабрикат разделяют в виде шариков (по 3—4 шт. на 1 порцию). Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду (в 1—2 ряда), заливают соусом с добавлением воды (10...20 г на 1 порцию) и тушат в течение 8...10 мин.

Соусы те же, что в рецепте № 302.

Гарнир (варианты): картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные с жиром.

Рецепт № 304. Кнели из говядины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	54	40
Хлеб пшеничный (мякиш)	4	4
Молоко	21	21
Яйцо (белок)	$\frac{1}{8}$ шт.	3
Готовый полуфабрикат	—	67
Маргарин столовый (для смазывания форм)	2	2
Готовые изделия	—	50
Гарнир	—	150
Масло сливочное (или маргарин столовый)	5	5
Соус (рецепт № 384)	—	30
Выход: с жиром	—	205
соусом	—	230

Способ приготовления. Мясо пропускают через мясорубку с паптетной решеткой, добавляют замоченный в молоке мякиш черствого пшеничного хлеба, перемешивают, вновь дважды пропускают через мясорубку с паптетной решеткой, снова перемешивают и протирают. Затем массу взбивают, постепенно добавляя яичный белок и молоко. В конце взбивания солят. Кусочек хорошо взбитой сырой кнельной массы не должен тонуть в горячей воде. Готовую кнельную массу раскладывают в специальные формы, смазанные жиром, и варят на пару или на водяной бане или разделяют с помощью кондитерского мешка и припускают в течение 15...20 мин. Отпускают кнели с гарниром и молочным соусом или с гарниром и жиром.

Гарнир (варианты): рис отварной; картофель в молоке; овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром; пюре из моркови или свеклы.

Рецепт № 305. Люля-кебаб (азербайджанское национальное блюдо)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баранина (котлетное мясо)	277	198
Жир-сырец (курдючный)	10	10
Лук репчатый	20	17
Соль	5	5
Перец	0,1	0,1
Готовый полуфабрикат	—	222
Жареный люля-кебаб	—	140
Мука пшеничная для лаваша	45	45
Вода	—	12
Готовый лаваш	—	50
Лук зеленый	40	32
Петрушка	15	11
Сумах (вкусовая приправа к мясным блюдам)	3	3
Выход	—	235

Способ приготовления. Баранину, лук репчатый, жир-сырец пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем. Из приготовленного фарша формируют люля в виде сарделек, нанизывают на шпажку и жарят на углях. Из муки на воде замешивают крутое тесто, раскатывают лаваш толщиной 1 мм, который выпекают на противне без жира.

При подаче люля-кебаб кладут на лаваш, гарнируют луком, зеленью, посыпают сумахом. Люля-кебаб можно подавать и без лаваша.

7.5. БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА

Мясо и мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него. Мясо и мясные продукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят.

Подготовленные полуфабрикаты запекают на порционных сковородках или противнях в жарочном шкафу при температуре 220...280 °С. В первом случае блюда отпускают в тех же сковородках, в которых они запекались, во втором случае блюда при отпуске порционируют.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА

Рецепт № 306. Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо или субпродукты (варианты):		
говядина (котлетное мясо)	107	79
сердце	98	83
легкие	75	69
печень говяжья	89	74
Жир животный топленый пищевой	4	4
Готовые мясопродукты	—	50
Картофель	309	232/225*
Вареный протертый картофель	—	220
Лук:		
репчатый свежий	21	18
пассерованный	—	9
Маргарин столовый (для пассерования лука)	3	3
Маргарин столовый (для смазывания противня)	3	3
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	286
Маргарин столовый (для смазывания полуфабриката)	5	5

Окончание рецепта № 306

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовая запеканка	—	243
Соус (рецепты № 364, 393, 394)	—	50
Выход: с жиром	—	248
соусом	—	293

* В числителе — масса картофеля нетто, в знаменателе — масса вареного картофеля.

Способ приготовления. Легкие и сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, перец. Картофель протирают и делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него — оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделия посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Если блюдо готовят в виде рулета, его формируют так же, как рулет картофельный с овощами и грибами (рецепт № 186).

При отпуске запеканку или рулет нарезают (по одному куску на порцию), поливают жиром или соусом.

Соус (варианты): красный (основной); грибной; грибной с томатом.

Рецепт № 307. Солянка сборная на сковороде

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясо (варианты):		
говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка)	54	40/25*
баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)	55	39/25*
свинина (лопаточная часть, грудинка)	49	42/25*
Сосиски или сардельки	26	25*
Огурцы соленые	58	35
Припущенные огурцы	—	30
Каперсы	20	10
Соус (рецепт № 364)	—	50

Окончание рецепта № 307

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста тушеная (рецепт № 343)	—	200
Сухари	5	5
Маргарин столовый	3	3
Готовый полуфабрикат	—	346
Запеченная солянка	—	277
Маслины	10	10
Плоды (или ягоды) маринованные	18	10
Лимон	6	5
Выход	—	302

* Масса вареных продуктов.

Способ приготовления. Вареные сосиски или сардельки, мясо, нарезанные тонкими ломтиками, слегка обжаривают, соединяют с припущенными солеными огурцами, очищенными от кожицы и семян, нарезанными ломтиками каперсами, красным соусом и доводят до кипения. На сковороду, смазанную жиром, кладут часть тушеной капусты, на нее — мясные продукты с соусом и каперсами, затем снова оставшуюся капусту. После этого поверхность разравнивают, сверху посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 15 мин при температуре 250 °С до образования румяной корочки. Перед подачей на солянку кладут ломтик лимона. Можно посыпать зеленью петрушки или укропа. Украшают маринованными фруктами, маслинами.

Соус: красный (основной).

**Рецепт № 308. Кабачки, баклажаны, перец
или помидоры, фаршированные мясом и рисом**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кабачки или:	212	128*
баклажаны	135	128
помидоры	175	128
перец сладкий	171	128
Котлетное мясо из говядины или	110	81/50**
баранины	109	78/50**

Окончание рецепта № 308

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	9	25***
Лук:		
репчатый свежий	21	18
пассерованный с жиром	—	11
Мargarин столовый	5	5
Готовый фарш	—	86
Сухари	3	3
Готовый полуфабрикат	—	215
Запеченное блюдо	—	194
Соус (рецепты № 376, 388, 389)	—	75
Выход	—	269

* Масса кабачков, сваренных до полуготовности.

** В числителе — масса сырого мяса нетто, в знаменателе — масса вареного мяса.

*** Масса каши рисовой рассыпчатой.

Способ приготовления. Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на куски толщиной 3...5 см, удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности.

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо и часть мякоти.

Баклажаны промывают, нарезают вдоль пополам, предварительно отрезав плодоножку, и вынимают часть мякоти с семенами.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, бланшируют.

Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным с рисом, укладывают в один ряд на противень, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче поливают соусом.

Для приготовления фарша вареное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным луком, готовым рассыпчатым рисом, добавляют соль, черный молотый перец и перемешивают.

Соус (варианты): томатный; сметанный; сметанный с томатом.

Рецепт № 309. Голубцы с мясом и рисом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста свежая	163	130/120*
Говядина (котлетное мясо)	110	81

Окончание рецепта № 309

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	11	30**
Лук:		
репчатый свежий	21	18
пассерованный с жиром	—	12
Мargarин столовый	5	5
Готовый фарш	—	120
Готовый полуфабрикат	—	240
Обжаренные голубцы	—	216
Соус (рецепты № 388, 389)	—	100
Выход	—	316

* В числителе — масса сырой капусты нетто, в знаменателе — масса вареной до полуготовности капусты.

** Масса рассыпчатого риса.

Способ приготовления. Кочаны белокочанной капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыжку, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья, которые затем разравнивают и слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш и заворачивают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают соусом и запекают. Отпускают (по 2 шт. на 1 порцию) вместе с соусом.

Для приготовления фарша сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль, перец и перемешивают.

Соус (варианты): сметанный; сметанный с томатом.

Глава 8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВТОРЫХ БЛЮД ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, ПЕРНАТОЙ ДИЧИ И КРОЛИКА

Для приготовления вторых блюд обработанную сельскохозяйственную птицу (в дальнейшем просто птицу) — кур, гусей, индеек и уток I категории варят, припускают, жарят, тушат и запекают, при этом жир для жаренья и поливки, предусмотренный рецептурой, не используется. При отпуске блюд из сельскохозяйственной птицы их поливают вместо масла сливочного или маргарина жиром или соком, выделившимся при жареньи.

Указанные в рецептурах нормы пернатой дичи (в дальнейшем просто дичи) в штуках (1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{5}$ и т.д.) даны из расчета выхода готового изделия (примерно 125, 100 и 75 г), исходя из средней массы пернатой дичи.

В помещенных ниже рецептурах указаны соусы и гарниры, хорошо сочетающиеся по вкусовым качествам с основным продуктом блюда. На гарнир дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, яблоки, ягоды, маринованные овощи и фрукты массой 50...75 г (нетто) на 1 порцию.

Нормы расхода соли, специй и зелени в рецептурах не указаны, масса их составляет (г): соли и зелени петрушки или укропа 3...5 (нетто), перца 0,05 и лаврового листа 0,02 на 1 порцию.

8.1. БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ВАРЕННЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

Способ приготовления. Обработанные тушки птицы перед варкой формуют, т.е. придают им компактную форму.

Подготовленные тушки птицы, дичи или кролика кладут в горячую воду (2...2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения

**Рецепт № 310. Птица, дичь или кролик отварные
с гарниром**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	155	107
цыпленок	139	97
цыпленок-бройлер	131	94
индейка	140	103
гусь	156	103
утка	159	103
фазан	$\frac{1}{6}$ шт.	$\frac{1}{6}$ шт.
кролик	107	102
Лук репчатый	2,5	2
Вареная птица (или кролик)	—	75
Гарнир (рецепты № 325, 326, 327, 328, 331, 333, 338, 343)	—	105
Соус (рецепты № 364, 373, 374)	—	50
Выход: птицы, кролика	—	275
фазана	—	$\frac{1}{6}$ шт. +200

ния, а затем температуру нагрева уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные корни, лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и по мере спроса на рубают на порции. Цвет отваренной птицы должен быть от серо-белого до светло-кремового; консистенция — сочная, мягкая, нежная; запах — птицы или кролика в вареном виде; вкус — в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.

Отпускают птицу по два кусочка (филе и окорочок) на порцию.

Отварную птицу, кролика или фазана отпускают с гарниром и поливают соусом или подают натуральными без соуса.

Гарнир (варианты): каша рассыпчатая; рис отварной или припущенный; зеленый горошек отварной; картофель отварной; пюре картофельное; овощи отварные; сложный гарнир, кроме того, для отварных гусей и уток: капуста тушеная, яблоки печеные и др.

Соус (варианты): паровой; белый с яйцом; для гусей и уток — красный (основной).

Кур, цыплят, цыплят-бройлеров, фазанов или филе птицы можно припускать в отваре белых грибов или шампиньонов с добавлением лимонной кислоты. Отпускают припущенную птицу с от-

варным или припущенным рисом, а сверху на нее кладут нарезанные готовые грибы. Вареные целые тушки хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием нарубают и подогревают.

Рецепт № 311. Кнели из кур или цыплят-бройлеров с рисом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица* или:	211	76
цыпленок-бройлер*	245	76
Крупа рисовая	7	7
Вязкая рисовая каша	—	30
Молоко (или вода)	8	8
Масло сливочное (для приготовления полуфабриката)	3	3
Готовый полуфабрикат	—	107
Готовые изделия	—	80
Гарнир (рецепты № 330, 332, 342)	—	150
Масло сливочное (для готовых изделий)	5	5
Выход	—	235

* Мякоть без кожи.

Способ приготовления. Мякоть кур пропускают два раза через мясорубку, смешивают с холодной рисовой вязкой кашей, добавляют соль, молоко или воду, сливочное масло, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной массы. Из подготовленной массы разделяют кнели массой 20...25 г и варят их на пару. Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарнир (варианты): макаронные изделия отварные; картофель в молоке; пюре из моркови и свеклы.

8.2. БЛЮДА ИЗ ТУШЕНЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ТУШЕНЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

Способ приготовления. Подготовленные тушки птицы и кролика, нарубленные на куски по 40...50 г, или обработанные субпро-

**Рецепт № 312. Рагу из птицы, дичи, кролика
или субпродуктов**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	160	109
цыпленок	157	109
цыпленок-бройлер	145	103
утка	180	115
индейка	142	103
гусь	191	125
фазан	¹ / ₈ шт.	109
кролик	105	100
субпродукты птицы*	—	94
Маргарин столовый (для обжаривания птицы и кролика)	3	3
Жареная птица (или дичь, кролик, субпродукты)	—	75
Картофель	213	160
Морковь	44	35
Томатное пюре	12	12
Лук репчатый	24	20
Маргарин столовый (для обжаривания овощей)	7	7
Мука пшеничная	3	3
Гарнир и соус	—	250
Выход	—	325

* Желудки и сердца — 50 %, шеи и крылья — 50 %.

продукты птицы (мелкие — целиком, а крупные — разрубленными на 2—3 части) обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой (20...30 % массы набора продуктов), добавляют пассерованное томатное пюре и тушат в течение 30...40 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус красный (основной) (рецепт № 364), которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, лук и тушат в течение 15...20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

Тушеные блюда можно хранить в горячем виде не более 2 ч.

Можно готовить без картофеля и, уменьшив выход, подавать как горячую закуску в порционных сковородах или кроншелях.

Рецепт № 313. Плов из птицы, дичи или кролика

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	213	145
цыпленок	209	145
цыпленок-бройлер	192	137
индейка	188	137
утка	240	154
гусь	256	167
фазан	$\frac{1}{4}$ шт.	145
рябчик или куропатка серая	$\frac{2}{3}$ шт.	133
кролик	140	133
Маргарин столовый	15	15
Лук репчатый	18	15
Морковь	19	15
Томатное пюре	10	10
Крупа рисовая	70	70
Тушеная птица (или кролик)	—	100
Готовый рис с овощами	—	200
Выход	—	300

Способ приготовления. Птицу, дичь или кролика рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпают солью, перцем, кладут в посуду, добавляют пассерованные мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40...50 мин в жарочный шкаф.

Рецепт № 314. Гусь, утка по-домашнему

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Гусь или	191	125
утка	180	115
Лук репчатый	18	15
Картофель	213	160
Маргарин столовый	5	5

Окончание рецепта № 314

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон (или вода)	130	130
Тушеная птица	—	75
Гарнир	—	250
Выход	—	325

Способ приготовления. Подготовленные тушки птицы рубят на куски, обжаривают, закладывают в горшочек, добавляют сырой картофель, нарезанный дольками, пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль. Затем заливают бульоном или водой так, чтобы продукт был покрыт жидкостью, и тушат в жарочном шкафу до готовности (45...60 мин). Отпускают блюдо в горшочках, в которых его приготавливали.

Рецепт № 315. Чахохбили (грузинское национальное блюдо)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица	213	145
Мargarин столовый	15	15
Жареная курица	—	100
Лук:		
репчатый свежий	150	126
пассерованный	—	63
Помидоры свежие или	71	30
томатное пюре	28	28
Мука пшеничная	2	2
Бульон (или вода)	50	50
Уксус 3%-ный	10	10
Чеснок	4	3
Кориандр (кинза), базилик (зелень)	15	11
Выход	—	250

Способ приготовления. Порционные куски курицы обжаривают, добавляют нарезанный кольцами пассерованный репчатый

лук, мелко нарезанные помидоры, сухую мучную пассеровку, бульон или воду, уксус, зелень кинзы и базилика, толченый чеснок, перец черный, соль и тушат до готовности.

Отпускают с соусом, в котором тушилась курица. Чахохбили можно готовить и из других видов птицы.

8.3. БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ЖАРЕННЫХ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

Рецепт № 316. Птица или кролик жареные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	163	112
цыпленок	160	112
цыпленок-бройлер	147	106
индейка	144	106
утка	184	119
гусь	195	129
кролик	107	102
Сметана	2	2
Маргарин столовый	4	4
Жареная птица (или кролик)	—	75
Масло сливочное	5	5
Гарнир (рецепты № 325, 326, 327, 328, 335, 343)	—	150
Выход	—	230

Способ приготовления. Подготовленные тушки птицы и кроликов солят, смазывают сметаной, кладут на противень или сковороду с жиром, разогретым до температуры 150...160 °С, и обжаривают на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки.

После обжаривания на плите тушки доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

Тушки крупной птицы (индеек, гусей, уток) солят, кладут на противни спинкой вниз, поливают растопленным жиром и ставят в жарочный шкаф.

Во время жаренья птицы в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимися при жареньи.

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

На порции птицу и кролика рубят непосредственно перед подачей (по два куска — филе и окорочек). При порционировании жареной птицы, особенно крупной (кур, индеек, гусей и уток), можно вырубить спинную кость. Жареные целые тушки хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием нарубают и прогревают.

При отпуске птицу и кролика гарнируют, поливают мясным соком и сливочным маслом. Можно отпускать и без масла сливочного, соответственно уменьшив выход блюда.

Гарнир (варианты): гречневая каша; рис отварной или припущенный; горошек зеленый отварной; картофель жареный (из сырого); капуста тушеная; яблоки печеные; сложный гарнир. Дополнительно на гарнир подают зеленые салаты, салаты из свежих огурцов, красной капусты массой 50...75 г (нетто) на 1 порцию. Салаты подают отдельно.

Жареных гуся и утку лучше всего подавать с капустой тушеной, яблоками печеными или гречневой кашей.

Рецепт № 317. Гусь, утка фаршированные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Гусь или	195	129
утка	184	119
Маргарин столовый	4	4
Картофель или:	207	155
чернослив	133	150*
яблоки	250	175
Сахар**	5	5
Готовый фарш	—	150
Жареная птица	—	225
Масло сливочное	5	5
Выход	—	230

* Масса вареного чернослива без косточки.

** При фаршировании картофелем сахар не используется.

Способ приготовления. Обработанную тушку гуся или утки фаршируют картофелем, черносливом или яблоками и жарят в жарочном шкафу в течение 45...60 мин. Для начинки подбирают клубни картофеля среднего размера или обтачивают их и слегка обжаривают. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо, нарезают дольками и посыпают сахаром. Предварительно замоченный чернослив с удаленной косточкой посыпают сахаром. При отпуске фаршированную птицу рубят на порции, укладывают на блюдо вместе с начинкой и поливают соком, выделившимся при жарении, или растопленным сливочным маслом.

Рецепт № 318. Котлеты натуральные из филе птицы с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица* или	192	69
цыпленок-бройлер*	223	69
Масло сливочное	5	5
Жареная котлета	—	50
Гренки	—	20
Масло сливочное	5	5
Гарнир (рецепт № 335)	—	150
Выход	—	225

* Мякоть без кожи.

Способ приготовления. Подготовленное филе птицы жарят на масле непосредственно перед подачей. При отпуске котлеты кладут на гренки, поливают маслом и отпускают с гарниром.

Гарнир (варианты): картофель жареный (из сырого); сложный гарнир.

Рецепт № 319. Котлеты по-киевски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица* или	231	83 + 7**
филе куриное (полуфабрикат)	—	83 + 7**
Масло сливочное	30	30
Яйца	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Хлеб пшеничный	28	25
Готовый полуфабрикат	—	145 + 7**

Окончание рецепта № 319

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жир кулинарный	15	15
Жареные котлеты	—	128 + 7**
Гарнир (рецепт № 328, 336, 354)	—	150
Масло сливочное	10	10
Выход	—	288 + 7**

* Мякоть без кожи.

** Масса косточки.

Способ приготовления. Подготовленное филе кур фаршируют сливочным маслом, смачивают в яйцах, панируют дважды в белой панировке и жарят во фритюре в течение 5...7 мин до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Котлеты отпускают с гарниром и поливают сливочным маслом. Котлеты можно подавать на гренках (рецепт № 526).

Гарнир (варианты): горошек зеленый отварной; картофель, жаренный во фритюре; сложный гарнир.

Рецепт № 320. Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	192	69
цыпленок-бройлер	223	69
фазан	$\frac{1}{6}$ шт.	69
рябчик (или куропатка серая)	$\frac{1}{2}$ шт.	69
глухарь	$\frac{1}{12}$ шт.	69
Хлеб пшеничный	17	15
Яйцо	$\frac{1}{7}$ шт.	6
Готовый полуфабрикат	—	85
Масло сливочное (для обжаривания котлет)	10	10
Жареное филе	—	75
Масло сливочное (для жаренья филе)	5	5
Гарнир (рецепты № 328, 335, 354)	—	150
Выход	—	230

Способ приготовления. Филе, зачищенное от пленок и сухожилий, смачивают в яйцах, панируют в белой панировке и жарят. При отпуске котлеты поливают сливочным маслом и отпускают с гарниром.

Гарнир (варианты): горошек зеленый отварной; картофель жареный (из сырого); сложный гарнир.

Гарнир к этому блюду можно подавать в корзиночках (рецепт № 531).

Рецепт № 321. Птица, дичь или кролик по-столичному

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица* или:	272	98
цыпленок-бройлер*	316	98
фазан	$\frac{1}{4}$ шт.	98
кролик	146	102
Хлеб пшеничный	37	33
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Готовый полуфабрикат:		
из птицы	—	148
кролика	—	153
Масло сливочное (для обжаривания шницеля)	20	20
Жареное филе	—	130
Масло сливочное (для подачи)	10	10
Гарнир (рецепты № 328, 336, 354)	—	150
Выход	—	290

* Мякоть без кожи.

Способ приготовления. Зачищенное филе птицы (без косточки), мякоть задних ножек или спинной части кролика слегка отбивают, смачивают в яйцах, панируют в белом хлебе, нарезанном соломкой, и жарят на сливочном масле в течение 12...15 мин непосредственно перед подачей.

При отпуске на филе кладут сливочное масло; дополнительно можно положить консервированные фрукты (50 г), соответственно увеличив выход блюда.

Гарнир (варианты): горошек зеленый отварной; картофель, жаренный во фритюре; сложный гарнир.

Гарнир можно подавать в корзиночках (рецепт № 531).

Рецепт № 322. Цыплята-табака (грузинское национальное блюдо)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Цыплята	414	290
Масло сливочное	18	18
Сметана	5	5
Жареный цыпленок	—	200*
Соус ткемали или	50	50
чеснок	26	20
+ вода кипяченая	30	30
Выход	—	250

* Указанная масса готового цыпленка может быть увеличена в соответствии с фактической массой получаемых тушек, но не более 250 г.

Способ приготовления. У обработанного цыпленка разрезают грудку вдоль тушки, после чего тушку отбивают, придавая ей плоскую форму, посыпают солью, смазывают сметаной и жарят с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом или в кеци (глиняной сковороде) под прессом. Жареного цыпленка украшают зеленью. Отдельно подают соус ткемали или чеснок, толченный с солью и разведенный холодной водой.

Рецепт № 323. Котлеты рубленые из птицы, дичи или кролика с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или:	77	37
индейка	76	37
фазан	1/12 шт.	37
рябчик (или куропатка серая)	1/4 шт.	37
тетерев	1/12 шт.	37
кролик	53	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко (или вода)	13	13
Жир внутренний	2	2
Сухари или	5	5
хлеб пшеничный	11	10
Готовый полуфабрикат	—	63
Маргарин столовый	3	3

Окончание рецепта № 323

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Жареные котлеты	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 328, 333, 335, 354)	—	150
Соус (рецепты № 364, 375) или маргарин столовый	—	50
	5	5
Выход: с соусом	—	250
маргарином		205

Способ приготовления. Мясо птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, перец черный молотый, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков), формируют котлеты, которые затем обжаривают с обеих сторон до готовности в жарочном шкафу. Из кур можно приготовить котлеты (фуршет) по 5—6 шт. на 1 порцию.

Блюда из котлетной массы можно хранить в горячем виде не более 30 мин.

Гарнир (варианты): каши рассыпчатые; горошек зеленый отварной; пюре картофельное; картофель жареный (из сырого); сложный гарнир.

Соус (варианты): красный (основной); белый с овощами.

Рецепт № 324. Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Цыпленок-бройлер*	85	35
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко (или вода)	12	12
Жир внутренний	2	2
Сухари	5	5
Готовый полуфабрикат	—	59
Маргарин столовый	3	3
Жареные котлеты	—	50
Гарнир (рецепты № 325, 328, 333, 335, 354)	—	150

Окончание рецепта № 324

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус (рецепты № 364, 375) или маргарин столовый	— 5	50 5
Выход: с соусом маргарином	— —	250 205

* Мякоть с кожей.

Способ приготовления. Приготавливают и подают котлеты из цыплят-бройлеров так же, как в рецепте № 322.

Глава 9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГАРНИРОВ ДЛЯ ГОРЯЧИХ И ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, грибы, плоды и ягоды.

Гарниры можно подразделить на простые, состоящие из какого-то одного продукта (картофельное пюре, каша, макароны отварные и т.п.), и сложные. Сложные гарниры обычно состоят из двух-трех различных продуктов (морковь и свекла припущенные или отварные, горошек или фасоль отварные или другие продукты в различных сочетаниях).

Рецептуры гарниров для горячих мясных, рыбных и холодных блюд даны на 1000 г выхода. Норма гарнира на порцию принята 150 г. В зависимости от пищевой ценности гарнира эта норма может быть уменьшена до 50 г или увеличена до 200 г.

Дополнительно на гарнир можно подать свежие, соленые, маринованные или консервированные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) — массой (нетто) по 25, 50, 75 г на 1 порцию.

9.1. ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

РЕЦЕПТУРА ГАРНИРОВ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 325. Каша рассыпчатая, вязкая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Каша	—	970
Маргарин столовый	35	35
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Масса каши рассчитывается по данным табл. 4.1 подразд. 4.1 «Блюда из круп».

Рецепт № 326. Рис отварной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	360	360
Мargarин столовый (или масло сливочное)	45	45
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют жиром, перемешивают и прогревают.

Рецепт № 327. Рис припущенный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	350	350
Бульон (или вода)	—	735
Мargarин столовый (или масло сливочное)	35	35
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В подсоленный бульон или воду добавляют 50 % жира, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую. Остальные 50 % жира добавляют в готовую кашу.

Рецепт № 328. Бобовые отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Бобовые отварные (рецепт № 206)	—	970
Мargarин столовый	35	35
Выход	—	1 000

Окончание рецепта № 328

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
2-й вариант		
Бобовые (варианты):		
горошек зеленый свежий быстрозамороженный	1 054	970*
горошек зеленый консервированный	1 492	970
фасоль стручковая консервированная	1 617	970
кукуруза сахарная консервированная	1 617	970
кукуруза свежая в початках молочной спелости	5 156	2 939
горох овощной (лопатка) свежий или фасоль	1 224	1 102
овощная (лопатка) свежая		
Отварная кукуруза (или горох, фасоль)	—	970
Маргарин столовый	35	35
Выход	—	1 000

* Масса отварного горошка зеленого свежего.

Рецепт № 329. Бобовые отварные с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бобовые отварные (рецепт № 206)	—	850
Лук репчатый	357	300
Жир кулинарный	60	60
Лук пассерованный:		
с жиром	—	160
шпиком	160	134
Шпик	127	122
Выход	—	1 000

Рецепт № 330. Макароны изделия отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макаронные изделия отварные (рецепт № 209)	—	970
Маргарин столовый	35	35
Выход	—	1 000

9.2. ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

РЕЦЕПТУРА ГАРНИРОВ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

Рецепт № 331. Картофель отварной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель сырой старый или молодой	1 333	1 000
Вареный картофель	1 290	1 032
Мargarin столовый (или масло сливочное)	—	970
Выход	35	35
	—	1 000

Рецепт № 332. Картофель в молоке

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	1 200	900
Молоко	300	300
Мargarin столовый (или масло сливочное)	20	20
Мука пшеничная	5	5
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, варят 10 мин, затем воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности. Для соуса муку пассеруют на жире, разводят горячим молоком и солят.

Рецепт № 333. Пюре картофельное

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	1 140	855
Молоко	158	150*
Мargarin столовый (или масло сливочное)	35	35
Выход	—	1 000

* Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 г увеличить норму закладки жира.

Рецепт № 334. Картофель жареный (из вареного)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель ломтиками	1 656	1 205*
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный, масло растительное)	96	96
Выход	—	1 000

* Масса картофеля вареного очищенного нарезанного.

Рецепт № 335. Картофель жареный (из сырого)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель брусочками, ломтиками, дольками, кубиками	1 932	1 449
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный, масло растительное)	100	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. См. в рецепте № 174.

Рецепт № 336. Картофель, жаренный во фритюре

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель брусочками	2 667	2 000
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный, масло растительное)	160	160
Выход	—	1 000

Способ приготовления. См. в рецепте № 174.

Рецепт № 337. Крокеты картофельные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	1 209	880*
Масло сливочное	40	40
Мука пшеничная	60	60

Окончание рецепта № 337

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	2 шт.	80
Сухари	60	60
Готовый полуфабрикат	—	1 110
Жир кулинарный (или масло растительное)	110	110
Выход	—	1 000

* Масса картофеля очищенного вареного.

Способ приготовления. Картофель варят, обсушивают и протирают. Масло сливочное, желтки яиц и $\frac{1}{3}$ муки пшеничной используют на заправку картофельной массы. Оставшуюся муку, белки яичные и сухари употребляют для панирования крокет. Крокеты готовят в форме шарика, груши, столбика (3—4 шт. на 1 порцию) и жарят в большом количестве жира в течение 5...7 мин.

Рецепт № 338. Овощи отварные с жиром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощи (варианты):		
морковь	1 318	1 054
капуста белокочанная (ранняя)	1 348	1 078
белокочанная свежая	1 318	1 054
цветная	2 073	1 078
брюссельская (кочанчики)	1 755	1 141
кольраби	1 658	1 078
тыква	1 670	1 169
Отварные овощи	—	970
Маргарин столовый (или масло сливочное)	35	35
Выход	—	1 000

Рецепт № 339. Овощи, припущенные с жиром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощи (варианты):		
морковь	1 291	1 033
репа	1 377	1 033

Окончание рецепта № 339

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
брюква	1 324	1 033
тыква	1 636	1 145
кабачки	1 818	1 218
Припущенные овощи	—	950
Мargarин столовый (или масло сливочное)	35	35
Сахар	15	15
Мука пшеничная	15	15
Выход	—	1 000

Способ приготовления. См. в рецепте № 169.

Рецепт № 340. Овощи в молочном соусе
(1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	271	217/200*
Картофель	275	206/200*
Бобовые (варианты):		
горошек зеленый консервированный	154	100
горошек зеленый быстрозамороженный	109	109/100*
кукуруза свежая в початках молочно-восковой спелости	532	303/100*
Капуста белокочанная	278	222/200*
Соус (рецепт № 384)	—	340
Выход	—	1 000

* В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса припущенных или вареных овощей.

Способ приготовления. Овощи нарезают кубиками или дольками, капусту белокочанную — шашками.

Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным и проваривают 1...2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло (5...10 г на 1 порцию), соответственно изменив выход.

При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

Рецепт № 341. Овощи в молочном соусе
(2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овощи:		
морковь	1 046	837
репа	1 116	837
брюква	1 073	837
тыква	1 326	928
кабачки	1 473	987
свекла	1 046	837
горошек зеленый консервированный	1 185	770
быстрозамороженный	837	837
кукуруза свежая в початках молочно-восковой спелости	4 093	2 333
Припущенные овощи	—	770
Соус (рецепт № 384)	—	250
Выход	—	1 000

Способ приготовления. См. рецепт № 340.

Рецепт № 342. Пюре из моркови или свеклы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь или	1 363	1 090
свекла	1 363	1 090
Протертая морковь (или свекла)	—	950
Масло сливочное	45	45
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь или свеклу очищают, нарезают и припускают. В дальнейшем пюре готовят, как указано в рецепте № 168.

Рецепт № 343. Капуста тушеная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая или квашеная*	1 433 1 429	1 146 1 000
Жир животный топленый пищевой	35	35
Морковь	25	20
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	60	60
Уксус 3%-ный**	30	30
Мука пшеничная	12	12
Сахар	30	30
Перец черный горошком	0,2	0,2
Лавровый лист	0,1	0,1
Выход	—	1 000

* Можно приготовить капусту тушеную с фасолью, при этом фасоль расходуется в количестве 200 г на указанный выход, а закладка капусты уменьшается наполовину.

** При использовании капусты квашеной уксус из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара (на 20 г).

Способ приготовления. См. рецепт № 171.

Рецепт № 344. Свекла тушеная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	1 188	950
Маргарин столовый	23	23
Уксус 3%-ный	30	30
Сахар	15	15
Соус (рецепт № 372)	—	240
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Предварительно сваренную и очищенную свеклу нарезают кубиками, прогревают с жиром, заправляют уксусом, сахаром, соусом белым и тушат 10... 15 мин.

Рецепт № 345. Рагу овощное

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	267	200
Морковь	228/182*	124**
Тыква или кабачки	171	120
Петрушка (корень)	179	120
Капуста цветная	51/38*	24**
Горошек зеленый консервированный	196/102*	92**
Лук репчатый	123	80
Соус (рецепт № 364)	238/200*	100**
Жир кулинарный	—	300
Чеснок	40	40
Перец черный горошком	4	3
Лавровый лист	0,2	0,2
	0,08	0,08
Выход	—	1 000

* В числителе — масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

** Масса готовых продуктов.

Способ приготовления. См. рецепт № 172.

При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре рагу овощного, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Рецепт № 346. Лук маринованный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	1 054	885
Уксус 3%-ный	100	100
Масло растительное	50	50
Соль	15	15
Лавровый лист	0,5	0,5
Перец черный горошком	0,2	0,2
Гвоздика или корица	0,2	0,2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук репчатый режут кольцами. Уксус и растительное масло наливают в посуду, туда же кладут нарезан-

ный лук, сахар, соль, специи и, помешивая, нагревают до температуры 75...80 °С. Затем лук быстро охлаждают.

Рецепт № 347. Лук, жаренный во фритюре

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	3 500	2 940
Мука пшеничная	60	60
Жир кулинарный	150	150
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук репчатый режут кольцами, посыпают мукой, встряхивают от лишней муки. В подготовленный фритюр (разогретый до 160...180 °С) кладут лук и жарят в течение 1...1,5 мин.

Рецепт № 348. Грибы в сметанном соусе

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы (варианты):		
белые свежие	1 214	923
шампиньоны свежие	1 974	1 500
белые сушеные	300	300
белые маринованные или соленые (в банках)	1 231	923
сморчки свежие	1 429	1 200
Мargarин столовый	40	40
Готовые грибы	—	600
Соус (рецепт № 388)	—	400
Выход	—	1 000

Способ приготовления. См. рецепт № 185.

9.3. ГАРНИРЫ СЛОЖНЫЕ

Гарнир сложный состоит из двух, трех, четырех различных продуктов и более.

При составлении гарниров сложных следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и окраске.

РЕЦЕПТУРА СЛОЖНЫХ ГАРНИРОВ

Рецепт № 349

Продукты	Масса, г
Картофель отварной (пюре или жареный)	75
Капуста (или свекла тушеная)	75
Выход	150

Рецепт № 350

Продукты	Масса, г
Картофель жареный (или пюре)	75
Горошек зеленый (или фасоль стручковая)	75
Выход	150

Рецепт № 351

Продукты	Масса, г
Картофель жареный	75
Репа (или брюква, морковь), припущенная в молочном соусе	75
Выход	150

Рецепт № 352

Продукты	Масса, г
Морковь (или свекла), припущенная или отварная	75
Горошек или фасоль отварные	75
Выход	150

Рецепт № 353

Продукты	Масса, г
Овощи в молочном соусе	75
Картофель жареный	75
Выход	150

Рецепт № 354

Продукты	Масса, г
Капуста цветная (или брюссельская, спаржа)	75
Картофель жареный	75
Выход	150

9.4. ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

В качестве гарниров к холодным блюдам используют винегреты, салаты и отдельные наборы из овощей и плодов в различных сочетаниях.

Гарниры для холодных блюд приведены на 1 000 г выхода готового продукта. Норма гарнира на 1 порцию — 50...100 г.

РЕЦЕПТУРА ГАРНИРОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

Рецепт № 355 (1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие (неочищенные)	42	40
Помидоры свежие	47	40
Салат зеленый	28	20
Выход	—	100

Рецепт № 356 (2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Салат из капусты	—	50
Огурцы свежие (неочищенные) или	53	50
помидоры свежие	59	50
Выход	—	100

Рецепт № 357 (3-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	25	25
Готовая продукция	—	20
Огурцы соленые (неочищенные)	22	20
Горошек зеленый консервированный	15	10
Картофель	41	41
Готовый картофель	—	30
Майонез* (или соус) (рецепт № 364)	—	20
Выход	—	100

* Используется майонез промышленного производства.

Рецепт № 358 (4-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста цветная или спаржа	63	33
Готовая капуста (или спаржа)	47	34
Помидоры свежие	—	30
Фасоль овощная (лопатка) свежая или горох овощной (лопатка) свежий	47	40
Готовая фасоль (или горох)	26	23
Сельдерей листовой или салат зеленый	26	23
	—	20
	12	10
	14	10
Выход	—	100

РЕЦЕПТУРА ГАРНИРОВ ИЗ ОВОЩЕЙ К СЕЛЬДИ И ОТВАРНОЙ РЫБЕ

Рецепт № 359 (1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	55	55
Готовый картофель	—	40
Свекла	38	38
Готовая свекла	—	30
Морковь	25	25
Готовая морковь	—	20
Лук:		
репчатый	12	10
зеленый	13	10
Выход	—	100

Рецепт № 360 (2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	41	41
Готовый картофель	—	30
Морковь	38	38
Готовая морковь	—	30

Окончание рецепта № 360

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие (неочищенные) или	32	30
помидоры свежие	35	30
Лук:		
зеленый	13	10
репчатый	12	10
Выход	—	100

Рецепт № 361. Фрукты или ягоды маринованные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки (или груши) маринованные или	91	50
маринованные		
сливы	91	50
вишни	91	50
виноград	100	50
смородина	91	50
Выход	—	50

Примечание. Фрукты и ягоды маринованные подают к мясным и рыбным блюдам.

Глава 10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСОВ

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из мяса, рыбы, овощей, круп, макарон и других продуктов.

Соусы подразделяются на горячие, смеси масляные, холодные, сладкие и сиропы.

В приводимых рецептурах норма вложения продуктов дана из расчета на 1 кг готового соуса.

Расход специй на приготовление 1 кг соуса следующий (г): соли 10, перца 0,5, лаврового листа 0,2; на маринад, кроме того, гвоздики 1, корицы 1.

Для приготовления соуса молочного используется только соль в количестве 8 г.

10.1. СОУСЫ ГОРЯЧИЕ

Соусы горячие готовят на бульонах (мясном или рыбном), отварах (грибном или овощном), молоке и сметане. Для придания соусам того или иного вкуса используют томатное пюре, корни, лук репчатый, грибы, огурцы, каперсы, хрен, горчицу, уксус, виноградное вино.

Кроме уксуса в качестве приправ используют лимонный сок или лимонную кислоту, а также рассол соленых огурцов или помидоров.

Из пряностей в соусы добавляют черный и душистый перец, лавровый лист, гвоздику, мускатный орех и др., а также пряные овощи — зелень петрушки, сельдерея, эстрагона в свежем и сушеном виде и др.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны (жидкие соусы), быть эластичными, однородными, без комков заварившейся муки и частиц негустотертых овощей.

Вкус, цвет и запах соуса должны быть характерными для данной группы соусов.

Хранят соусы на водяной бане при температуре до 80 °С в течение 3...4 ч.

Основные соусы можно хранить в течение 3 сут при температуре 0...5 °С.

10.1.1. Соусы мясные красные

Соусы красные готовят на коричневом мясном бульоне и муке пшеничной, поджаренной до светло-коричневого цвета (красная пассеровка), с добавлением томатного пюре, лука, корней и специй.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ МЯСНЫХ КРАСНЫХ

Рецепт № 362. Бульон коричневый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости пищевые*	500	500
Вода	1 500	1 500
Морковь	15	12
Лук репчатый	14	12
Петрушка (корень) или	16	12
сельдерей (корень)	18	12
Выход	—	1 000

* Кости говяжьи, бараньи, телячьи, свиные, птицы и дичи (рябчиков, тетеревов, куропаток, глухарей).

Способ приготовления. Сырые кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5...7 см, жарят на противне в жарочном шкафу при температуре 160...170 °С с добавлением моркови, петрушки, лука репчатого, нарезанных на куски произвольной формы.

Кости бараньи, телячьи, свиные, птицы и дичи обжаривают в течение 30...40 мин, говяжьи — 1...1,5 ч, переворачивая их. Когда кости приобретут светло-коричневый цвет, обжаривание прекращают, а жир, выделившийся из костей, сливают.

Обжаренные кости с подпеченными кореньями и луком репчатым кладут в котел, заливают горячей водой и варят в течение 5...6 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену.

В бульон коричневый для улучшения его качества можно добавить мясной сок, полученный после обжаривания мясных продуктов. Для этого на противень, на котором обжаривались мясные продукты, наливают немного бульона мясного или воды и кипятят в течение 2...3 мин. Готовый бульон процеживают.

Рецепт № 363. Бульон концентрированный (фюме)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости пищевые	5 000	5 000
Вода	7 500	7 500
Морковь	75	60
Лук репчатый	71	60
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	80	60
	88	60
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Приготовленный бульон коричневый, как указано в рецепте № 362, уваривают в 5 раз при слабом кипении, затем охлаждают и хранят в холодильном шкафу.

Бульон концентрированный (фюме) добавляют в соус красный с эстрагоном, перечный и другие, а также используют в качестве полуфабриката для приготовления бульона коричневого.

Рецепт № 364. Соус красный (основной)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон коричневый (рецепт № 362)	—	1 000
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный)	20	20
Мука пшеничная	50	50
Томатное пюре	100	100
Морковь	100	80
Лук репчатый	24	20
Сахар	15	15
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Нарезанные лук и морковь пассеруют с жиром, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 10...15 мин.

Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150...160 °С, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу (слоем не более 4 см) до приобретения светло-коричневого цвета.

Охлажденную до 80...70 °С мучную пассеровку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий коричневый бульон, затем добавляют пассерованные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят в течение 45...60 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Соус красный (основной) используют для приготовления производных соусов. При использовании соуса как самостоятельного его заправляют маргарином столовым (30 г).

Подают соус к блюдам из котлетной массы, субпродуктов, сосискам, сарделькам, отварным колбасам.

Рецепт № 365. Соус красный с вином

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	925
Вино*	75	75
Маргарин столовый	50	50
Выход	—	1 000

* Типа мадеры, муската, малаги, портвейна.

Способ приготовления. В готовый соус красный (основной) добавляют подготовленное вино и заправляют маргарином. Для подготовки вина его наливают в нагретую посуду, которую закрывают крышкой, дают вскипеть и быстро вливают в соус.

Для остроты можно добавить соус «Южный» (30...50 г на 1 кг соуса).

Соус подают к блюдам из отварного и жареного мяса, птицы и дичи.

Рецепт № 366. Соус луковый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	900

Окончание рецепта № 366

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук репчатый	238	200
Маргарин столовый (для пассерования лука)	30	30
Уксус 9%-ный	65	65
Маргарин столовый (для заправки соуса)	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук слегка пассеруют, добавляют уксус, перец черный горошком, кипятят в течение 5...7 мин, закладывают в соус красный (основной) и варят в течение 10...15 мин. Соус заправляют маргарином.

Подают соус к биточкам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам. Кроме того, соус используют для запекания мясных блюд.

Рецепт № 367. Соус красный с луком и огурцами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	900
Лук репчатый	238	200
Маргарин столовый (для пассерования лука)	30	30
Уксус 9%-ный	65	65
Соус «Южный»	20	20
Маргарин столовый (для заправки соуса)	20	20
Огурцы маринованные или	91	50
огурцы соленые	83	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют уксус, перец черный горошком, кипятят в течение 5...7 мин, соединяют с соусом красным (основным), варят в течение 10...15 мин, добавляют соус «Южный», мелко нарезанные припущенные маринованные или соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян. Соус заправляют маргарином.

Соус можно приготовить и без добавления соуса «Южный». Соус подают к блюдам из отварного и жареного мяса и к рубленым изделиям из мяса.

Рецепт № 368. Соус луковый с горчицей

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	900
Лук репчатый	238	200
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный)	30	30
Горчица столовая	25	25
Соус «Южный»	20	20
Маргарин столовый	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный пассерованный лук кладут в соус красный (основной) и варят в течение 10... 15 мин. Заправляют соус горчицей столовой, солью, соусом «Южный» и маргарином. Кипятить этот соус нельзя, так как при этом горчица свертывается крупинками, и запах ее теряется.

Соус подают к рубленным изделиям из мяса, жареной колбасе, сосискам и сарделькам, отварным субпродуктам (вымени).

**Рецепт № 369. Соус красный с кореньями
(для тефтелей)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	900
Морковь	188	150
Лук репчатый	95	80
Перец сладкий	40	30
Жир животный топленый пищевой (или кулинарный)	30	30
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Овощи и лук нарезают тонкой соломкой, пассеруют, затем соединяют с готовым соусом красным (основным), добавляют душистый перец горошком и варят в течение 10... 15 мин.

Рецепт № 370. Соус красный кисло-сладкий

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус красный (основной) (рецепт № 364)	—	900
Чернослив	62	70*
Изюм	31	30
Уксус 9%-ный	30	30
Выход	—	1 000

* Масса вареного чернослива без косточек.

Способ приготовления. Сухофрукты перебирают и моют. Чернослив варят в небольшом количестве воды и освобождают от косточки. Подготовленные сухофрукты кладут в отвар от чернослива, добавляют перец душистый горошком и тушат под крышкой в течение 7... 10 мин, соединяют с соусом красным (основным), доводят до кипения, вводят уксус. Подают соус к блюдам из отварного, тушеного мяса и птицы.

10.1.2. Соусы белые на мясном бульоне

Соусы белые (основные) готовят на мясном бульоне, соединенном с пассерованными на жире мукой и овощами.

Белые соусы готовят на бульоне из пищевых костей говядины, птицы и других мясных продуктов.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ БЕЛЫХ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Рецепт № 371. Бульон

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости пищевые*	500	500
Вода	1 400	1 400
Лук репчатый	14	12
Морковь	15	12
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	16	12
	18	12
Выход	—	1 000

* Только кости говяжьи, телячьи и птицы.

Способ приготовления. Кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5...7 см (у позвоночных костей удаляют костный мозг), заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении в течение 3...4 ч, периодически удаляя жир. За 40...60 мин до окончания варки в бульон кладут овощи. Готовый бульон процеживают.

Рецепт № 372. Соус белый (основной)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон (рецепт № 371)	—	1 100
Мargarin столовый	50	50
Мука пшеничная	50	50
Лук репчатый	24	20
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	13 15	10 10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В растопленный жир всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 70...60 °С, вливают $\frac{1}{4}$ горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, сельдерей, лук и варят в течение 25...30 мин. В конце варки добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Если соус используется как самостоятельный, его заправляют лимонной кислотой (1 г) и жиром (30 г).

Соус белый (основной) подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы.

Рецепт № 373. Соус паровой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус белый (основной) (рецепт № 372)	—	1 000
Лимонная кислота	1,5	1,5

Окончание рецепта № 373

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Маргарин столовый (или масло сливочное)	30	30
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В соус белый основной добавляют лимонную кислоту и доводят до кипения. Соус заправляют маргарином или маслом. В готовый соус можно добавить припущенные шампиньоны (50 г на 1 кг соуса).

Соус подают к отварным блюдам из мяса и птицы, котлетам из телятины, птицы и дичи.

Рецепт № 374. Соус белый с яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус белый (основной) (рецепт № 372)	—	1 000
Яйца (желтки)	2 шт.	32
Маргарин столовый (или масло сливочное)	50	50
Лимонная кислота	1	1
Мускатный орех	1	1
Сливки (или бульон)	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырые яичные желтки соединяют с кусочками маргарина или масла сливочного, добавляют сливки или бульон и проваривают на водяной бане при температуре 75...80 °С, непрерывно помешивая. Как только смесь загустеет, в нее при непрерывном помешивании добавляют горячий соус белый (основной) (такой же температуры), тертый мускатный орех, лимонную кислоту, соль.

Соус подают к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы и дичи.

Рецепт № 375. Соус белый с овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус белый (основной) (рецепт № 372)	—	950

Окончание рецепта № 375

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	100	80
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	13	10
Репка или брюква	29	20
Репка или брюква	67	50
Лук репчатый	64	50
Лук репчатый	24	20
Фасоль зеленая (лопатка)	22	20
Маргарин столовый (для пассерования)	25	25
Лимонная кислота	0,5	0,5
Маргарин столовый (для заправки соуса)	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Корнеплоды и лук нарезают кубиками, пассеруют в течение 3...5 мин, подливают немного бульона и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Отдельно варят зеленую фасоль (лопатку) и репу или брюкву. Репу и брюкву перед варкой следует обдать кипятком для удаления запаха, а воду слить. Готовые овощи заливают соусом белым (основным), дают прокипеть, добавляют лимонную кислоту, соль и заправляют маргарином или маслом сливочным.

Соус подают к блюдам из отварной баранины, телятины, кролика, птицы, а также к паровым котлетам из мяса.

Рецепт № 376. Соус томатный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон (рецепт № 371)	—	900
Маргарин столовый (для пассерования)	45	45
Мука пшеничная	45	45
Морковь	75	60
Лук репчатый	24	20
Томатное пюре	250	250
Маргарин столовый (для заправки соуса)	15	15
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассеровать еще в течение 15...20 мин, соединяют с соусом белым (рецепт № 372) и варят в течение 25...30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного соус заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и жиром (30 г).

Соус подают к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей.

Рецепт № 377. Соус томатный с грибами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус томатный (рецепт № 376)	—	900
Лук репчатый	119	100
Грибы (варианты):		
белые (или шампиньоны) свежие	118	90
белые сушеные	24	24
Маргарин столовый (для пассерования)	10	10
Чеснок	4	3
Маргарин столовый (или масло сливочное) (для заправки соуса)	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук слегка пассеруют, добавляют припущенные до полуготовности и нарезанные ломтиками свежие или сушеные вареные грибы и продолжают жарить в течение 3...5 мин, затем соединяют с соусом томатным и варят в течение 10...15 мин. В конце варки кладут измельченный чеснок и заправляют маргарином или маслом сливочным.

Соус подают к блюдам из отварного, жареного мяса и птицы, изделиям из котлетной массы.

10.1.3. Соусы на рыбном бульоне

На рыбном бульоне готовят преимущественно белые соусы, которые используют только для рыбных блюд.

Их основой являются рыбный бульон и пшеничная мука, пассерованная до светло-кремового цвета на жире или без жира (сухая пассеровка).

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Рецепт № 378. Бульон рыбный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Отходы (головы, кости, плавники) пищевые рыбные	500	500
Вода	1 250	1 250
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	16	12
	18	12
Лук репчатый	14	12
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Обработанные головы, кости, плавники рыб заливают холодной водой и быстро доводят до кипения, снимают пену и жир, добавляют овощи, уменьшают нагрев и варят в течение 50...60 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают.

Рецепт № 379. Соус белый (основной)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон рыбный (рецепт № 378)	—	1 100
Маргарин столовый	50	50
Мука пшеничная	50	50
Лук репчатый	24	20
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	13	10
	15	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Этот соус готовят так же, как белый (основной) на мясном бульоне (рецепт № 372); подают его к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Рецепт № 380. Соус паровой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус белый (основной) (рецепт № 379)	—	1 000
Лимонная кислота	1,5	1,5
Маргарин столовый (или масло сливочное)	30	30
Выход	—	1000

Способ приготовления. Приготавливают так же, как белый паровой на мясном бульоне (рецепт № 373).

Соус подают к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Рецепт № 381. Соус белый (для запекания рыбы)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон рыбный (рецепт № 378)	—	1 100
Маргарин столовый	50	50
Мука пшеничная	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Муку, слегка пассерованную на жире, разводят бульоном, проваривают при слабом кипении в течение 15... 20 мин, солят и процеживают.

Рецепт № 382. Соус — белое вино

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус белый (основной) (рецепт № 379)	—	900
Вино (белое сухое)	75	75
Яйца (желтки)	3 шт.	48
Маргарин столовый (или масло сливочное)	75	75
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В готовый соус белый (основной) добавляют подготовленное вино, охлаждают до 80... 75 °С, затем при непрерывном помешивании вводят яичные желтки, проваренные

с кусочками сливочного масла (рецепт № 374), заправляют лимонной кислотой и солят.

Соус подают к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Рецепт № 383. Соус томатный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон рыбный (рецепт № 378)	—	900
Мargarин столовый (для пассерования)	45	45
Мука пшеничная	45	45
Морковь	75	60
Лук репчатый	24	20
Петрушка (корень)	13	10
Томатное пюре	250	250
Мargarин столовый (для заправки соуса)	15	15
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Этот соус готовят так же, как соус томатный на мясном бульоне (рецепт № 376).

Соус томатный служит основой для приготовления производного соуса. При использовании его как самостоятельного соуса заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и жиром (30 г).

Соус подают к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы.

10.1.4. Соусы молочные

Соусы молочные готовят на цельном молоке или молоке, разведенном бульоном или водой, с добавлением пшеничной муки, пассерованной до светло-кремового цвета на сливочном масле.

В зависимости от использования соусы молочные готовят различной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Молочный жидкий соус хранят горячим при температуре 65...70 °С в течение 1...1,5 ч, не более, а средней густоты и густой — охлажденными при температуре 5 °С в течение 1 сут, не более.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ МОЛОЧНЫХ

Рецепт № 384. Соус молочный (для подачи к блюду)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	55	55
Мука пшеничная	55	55
Бульон (или вода)	500	500
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком или молоком с добавлением бульона или воды и варят в течение 7... 10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

Для приготовления соуса молочного с луком репчатый лук пассеруют, соединяют с готовым соусом молочным (1 000 г) и варят в течение 7... 10 мин. Соус процеживают, протирая при этом лук, доводят до кипения и заправляют красным перцем. Масса (нетто) лука репчатого 150 г, масла сливочного 15 г на 1 000 г выхода соуса.

Подают соус к котлетам натуральным и жареному мясу.

Рецепт № 385. Соус молочный (сладкий)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Вода	500	500
Сахар	80	80
Ванилин	0,05	0,05
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в рецепте № 384, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде.

Соус подают к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам.

Рецепт № 386. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	110	110
Мука пшеничная	110	110
Бульон (или вода)	500	500
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Соус молочный средней густоты приготавливают так же, как указано в рецепте № 384. Для улучшения вкуса и эластичности в соус можно добавить сырые яичные желтки (2—3 шт. на 1 кг соуса).

Рецепт № 387. Соус молочный густой
(для фарширования)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	750	750
Масло сливочное	130	130
Мука пшеничная	130	130
Бульон (или вода)	150	150
Выход	—	1000

Способ приготовления. Соус приготавливают так же, как соус молочный (рецепт № 384). Используют его для фаршированных блюд из птицы, дичи и др.

10.1.5. Соусы сметанные

Соусы сметанные готовят из сметаны с добавлением муки пшеничной и масла сливочного или маргарина (натуральные) и из сметаны с добавлением соуса белого, приготовленного на бульоне (мясном, рыбном) или овощном отваре. Хранят не более 2 ч при температуре 75 °С.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ СМЕТАННЫХ

Рецепт № 388. Соус сметанный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Бульон (или отвар)	750	750
Соус белый	—	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Для приготовления соуса сметанного с добавлением соуса белого в горячий соус белый кладут прокипяченную сметану, соль, варят в течение 3...5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Соус подают к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для приготовления грибных горячих закусок, для запекания грибов, рыбы, мяса и овощей.

Рецепт № 389. Соус сметанный с томатом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Томатное пюре	100	100
Соус сметанный (рецепт № 388)	—	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Соус сметанный с томатом острый готовят с добавлением перца красного молотого (2 г на 1 000 г).

Соус используют для приготовления запеченных блюд из овощей.

Рецепт № 390. Соус сметанный с луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус сметанный (рецепт № 388)	—	900
Лук репчатый	238	200

Окончание рецепта № 390

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное (или маргарин столовый)	20	20
Соус «Южный»	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук репчатый шинкуют, пассеруют до готовности, не изменяя цвета; кладут в готовый соус сметанный, добавляют соус «Южный» и доводят до кипения.

Подают соус к лангету и блюдам из котлетной массы.

Рецепт № 391. Соус сметанный с томатом и луком

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус сметанный (рецепт № 388)	—	900
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное (или маргарин столовый)	20	20
Томатное пюре	100	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще в течение 5...7 мин, затем соединяют с соусом сметанным и дают прокипеть. Соус используют для приготовления тефтелей и блюд из овощей.

Рецепт № 392. Соус сметанный с хреном

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус сметанный (рецепт № 388)	—	800
Хрен (корень)	313	200
Масло сливочное (или маргарин столовый)	10	20
Уксус 9%-ный	75	75
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Натертый хрен прогревают на масле (для удаления резкого вкуса), добавляют уксус, перец черный го-

рошком, лавровый лист и кипятят в течение 3...5 мин. Затем удаляют перец, лавровый лист, смешивают с готовым соусом сметанным и дают прокипеть. Соус подают к отварному мясу, языку, ветчине, рулету, поросенку жареному.

10.1.6. Соусы грибные

Соусы грибные готовят на отваре из грибов сушеных. В соус кладут готовые грибы, нарезанные в виде соломки или мелко рубленные.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ ГРИБНЫХ

Рецепт № 393. Соус грибной

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы сушеные	20	20
Вода	—	980
Отвар грибной	—	850
Маргарин столовый (для пассерования)	43	43
Мука пшеничная	43	43
Лук репчатый	238	200
Маргарин столовый (для заправки соуса)	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Готовят отвар грибной, как указано в рецепте № 84. Нарезанный лук репчатый пассеруют, добавляют вареные измельченные грибы и продолжают жаренье еще в течение 3...5 мин. Пассерованную на жире муку разводят грибным отваром, варят в течение 45...60 мин, солят и процеживают, затем кладут пассерованный лук с грибами и варят в течение 10...15 мин. Готовый соус заправляют маргарином.

Рецепт № 394. Соус грибной с томатом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус грибной (рецепт № 393)	—	950
Томатное пюре	80	80

Окончание рецепта № 394

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Маргарин столовый	8	8
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Томатное пюре пассеруют с жиром и соединяют с готовым соусом грибным.

10.1.7. Соусы яично-масляные

В состав яично-масляных соусов входит большое количество масла и яиц. Можно хранить их в течение 2 ч, не более, с момента приготовления.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ ЯИЧНО-МАСЛЯНЫХ

Рецепт № 395. Соус «Польский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	215	215
Яйца	4 шт.	160
Зелень (петрушка или укроп)	27	20
Лимонная кислота	2	2
Бульон рыбный	650	650
Масло сливочное	35	35
Мука пшеничная	35	35
Соус белый	—	650
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В приготовленный соус белый добавляют масло сливочное, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту и зелень.

Соус подают к блюдам из нежирной отварной рыбы.

Рецепт № 396. Соус «Голландский» (1-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца (желтки)	4 шт.	64
Масло сливочное	200	200

Окончание рецепта № 396

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вода	50	50
Соус яично-масляный	—	250
Мука пшеничная	56	56
Масло сливочное	56	56
Бульон (или отвар)	750	750
Соус белый	—	750
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В желтки, смешанные с холодной кипяченой водой, кладут кусочки масла сливочного ($\frac{1}{3}$ часть) и проваривают смесь на водяной бане, непрерывно помешивая, до загустения (температура 75...80 °С). Затем вливают тонкой струйкой оставшуюся часть растопленного масла сливочного и после полного соединения его с желтками смешивают с соусом белым, солят, заправляют лимонной кислотой и процеживают.

Соус подают к блюдам из отварных овощей и рыбы.

Для приготовления соуса «Голландский» с уксусом вместо лимонной кислоты используют 9%-ный уксус (50 г) и 1 г крупно дробленного перца черного горошком (на 1 000 г выхода готового соуса). При этом перец черный горошком заливают уксусом, добавляют холодную воду, яичные желтки и далее готовят, как описано выше.

Рецепт № 397. Соус «Голландский» (2-й вариант)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	800	800
Яйца (желтки)	12 шт.	192
Вода	150	150
Лимон	160	67
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В отличие от 1-го варианта для приготовления соуса по 2-му варианту используют соус белый. Соус «Голландский» подают к цветной капусте, спарже, артишокам, отварным рыбным блюдам.

В соусе «Голландский» с уксусом вместо лимонного сока используют 9%-ный уксус (50 г на 1 000 г выхода готового соуса). Соус подают к блюдам из жареного мяса и рыбы.

Рецепт № 398. Соус сухарный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	700	700
Сухари пшеничные	400	400
Лимонная кислота	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Масло сливочное нагревают до тех пор, пока не выпарится влага и не образуется светло-коричневый осадок. Затем масло процеживают и добавляют в него молотые поджаренные сухари, соль, кислоту лимонную.

Соус подают к блюдам из отварных овощей.

10.2. СМЕСИ МАСЛЯНЫЕ

Смеси масляные используют для приготовления и оформления бутербродов, мясных и рыбных блюд.

РЕЦЕПТУРА СМЕСЕЙ МАСЛЯНЫХ

Рецепт № 399. Масло зеленое (или килечное, селедочное)

Продукты	Масса масла, г					
	зеленого		килечного		селедочного	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло сливочное	850	850	840	840	750	750
Зелень (петрушка)	216	160	—	—	—	—
Лимон или лимонная кислота	81 2	34 2	—	—	—	—
Кильки (пресервы)*	—	—	400	180	—	—
Горчица столовая	—	—	—	—	30	30
Сельдь (вымоченная)*	—	—	—	—	521	250
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* Нормы закладки даны на кильку (в банках) при разделке на филе (мякоть), сельдь неразделанную соленую среднюю при разделке на филе (мякоть).

Способ приготовления. Для приготовления масла зеленого в размягченное масло сливочное добавляют рубленую зелень петрушки, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, тщательно перемешивают, придают форму батончика и охлаждают. Перед использованием нарезают.

Подают масло зеленое к бифштексам, антрекотам, жареной рыбе.

Для приготовления масла килечного филе килек протирают, тщательно перемешивают с маслом сливочным, формуют и охлаждают. Перед использованием нарезают.

Подают масло килечное к горячему отварному картофелю, блинам, используют для приготовления бутербродов.

Для приготовления масла селедочного филе сельди протирают и взбивают с маслом сливочным и горчицей. Далее готовят, как масло килечное.

Подают масло селедочное к горячему отварному картофелю, блинам, используют для приготовления бутербродов.

Рецепт № 400. Масло раковое, сырное или с горчицей

Продукты	Масса масла, г					
	ракового		сырного		с горчицей	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло сливочное	1 200	1 200	800	800	900	900
Каркасы раков	600	600	—	—	—	—
Сыр «Рокфор»	—	—	234	220	—	—
Горчица столовая	—	—	—	—	125	125
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000

Способ приготовления. Для приготовления масла ракового подсушенные каркасы вареных раков измельчают, соединяют с маслом сливочным и слегка поджаривают, чтобы масло приняло окраску раков. Затем вливают горячую воду, доводят до кипения, дают отстояться маслу на поверхности, после чего его снимают и процеживают. Масло охлаждают, формуют и используют для оформления блюд.

Для приготовления масла сырного или с горчицей размягченное масло сливочное взбивают с тертым сыром Рокфор или с горчицей, охлаждают, формуют.

Используют для приготовления бутербродов, сэндвичей и оформления блюд.

Рецепт № 401. Паста сырная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сыр (варианты):		
Голландский или Швейцарский	870	800
Степной, Костромской, плавленый, копченый	833	800
Масло сливочное	250	250
Перец красный молотый	3	3
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Зачищенный сыр натирают, соединяют с маслом сливочным, добавляют перец красный молотый, протирают и взбивают до образования пышной массы. Пасту можно готовить без перца.

Сырную пасту используют для приготовления бутербродов.

10.3. СОУСЫ ХОЛОДНЫЕ

Соусы холодные подают к холодным блюдам из рыбы, мяса, птицы, дичи, овощей. К этим соусам относятся майонез, хрен, а также овощные маринады и заправки для салатов, сельди.

Майонез собственного производства и салатные заправки хранят в холодильнике в течение 1... 2 сут, маринады и хрен — в охлажденном виде в течение 2...3 сут.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ ХОЛОДНЫХ

Рецепт № 402. Соус майонез*

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	375	375
Яйца (желтки)	3 шт.	48
Горчица столовая	25	25
Сахар	20	20
Бульон	—	500
Уксус 9%-ный	50	50
Мука пшеничная	50	50
Выход	—	1 000

* Готовят только при отсутствии майонеза промышленного производства.

Способ приготовления. В растертые сырые желтки с солью, сахаром и горчицей постепенно тонкой струйкой при непрерывном одностороннем помешивании вливают масло растительное.

Когда масло соединится с желтками и смесь превратится в густую однородную массу, добавляют процеженный остывший соус белый. Муку для соуса белого прогревают без жира, не допуская изменения цвета, охлаждают, затем разводят холодным бульоном, смешанным с уксусом, доводят до кипения, охлаждают.

Вместо муки можно использовать крахмал картофельный или маисовый (кукурузный).

Рецепт № 403. Соус майонез с желе (банкетный)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Майонез	410	410
Желе мясное (или рыбное) (рецепт № 409)	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Желе мясное или рыбное распускают до жидкого состояния, добавляют в майонез и на холоде взбивают до полугустевшего состояния.

Соус используют для оформления блюд из рыбы, мяса, птицы и др.

Рецепт № 404. Соус майонез с корнионами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Майонез	730	730
Огурцы маринованные (корнионы)	455	250
Соус «Южный»	40	40
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Огурцы маринованные (корнионы) мелко режут, соединяют с майонезом, добавляют соус «Южный» и перемешивают.

Соус подают к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

Рецепт № 405. Соус хрен

Продукты	Масса, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
Хрен (корень)	547	350	469	300	469	300
Уксус 9%-ный	—	—	250	250	250	250
Свекла	—	—	255	200*	—	—
Сметана	650	650	—	—	—	—
Сахар	15	15	20	20	20	20
Соль	15	15	20	20	20	20
Вода (кипяток)	—	—	250	250	450	450
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* Масса вареной очищенной свеклы.

Способ приготовления. По 1-му варианту в сметану добавляют натертый хрен и заправляют солью и сахаром. По 2-му и 3-му вариантам натертый хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, затем добавляют соль, сахар и разводят уксусом. В готовый соус хрен (2-й вариант) добавляют вареную натертую свеклу.

Соус подают к мясным и рыбным холодным блюдам.

Рецепт № 406. Маринад овощной с томатом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	750	600
Лук репчатый	179	150
Томатное пюре	150	150
Масло растительное	100	100
Уксус 3%-ный	300	300
Сахар	25	25
Бульон рыбный (или вода)	120	120
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще в течение 7...10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, уксус, перец душистый горошком, гвоздику, корицу и кипятят еще в течение 15...20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

Рецепт № 407. Заправка для салатов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	250	250
Уксус 3%-ный	750	750
Сахар	50	50
Перец черный молотый	2	2
Соль	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Заправку для салатов готовят из смеси растительного масла и уксуса с добавлением соли, сахара и перца черного молотого.

Заправку используют для салатов и винегретов.

Рецепт № 408. Заправка горчичная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	400	400
Горчица столовая	100	100
Уксус 3%-ный	450	450
Сахар	50	50
Соль	10	10
Перец черный молотый	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Горчицу, соль, сахар, перец черный молотый растирают, разводят уксусом, процеживают и заправляют маслом растительным.

Заправку используют для сельди.

Рецепт № 409. Желе мясное или рыбное

Продукты	Масса, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
Кости пищевые (говяжьи) или:	1 000	1 000	—	—	—	—
пищевые рыбные отходы	1 000	1 000	—	—	—	—
кожа свиная	—	—	600	600	—	—

Окончание рецепта № 409

Продукты	Масса, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
Кожа, кости и чешуя рыбные	—	—	—	—	2 000	2 000
Готовый бульон	—	1 000	—	1 000	—	1 000
Желатин	40	40	—	—	—	—
Морковь	25	20	25	20	25	20
Лук репчатый	24	20	24	20	24	20
Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	13	10	13	10	13	10
Уксус 9%-ный	15	15	50	50	15	15
Яйца (белки)	3 шт.	72	3 шт.	72	3 1/2 шт.	84
Лавровый лист	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Гвоздика	—	—	0,5	0,5	—	—
Перец черный горошком	—	—	0,5	0,5	—	—
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000

Способ приготовления. Варят бульон с добавлением кореньев. В готовый горячий процеженный и обезжиренный бульон кладут предварительно набухший в холодной кипяченой воде желатин и размешивают до полного его растворения. Затем добавляют соль, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздику, уксус и вводят половину нормы яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством холодного бульона (оттяжка). Все это размешивают, доводят до кипения, добавляют остальные белки и вновь доводят до кипения. Готовое желе процеживают.

Рецепт № 410. Горчица столовая

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Горчица сухая (порошок)	290	290
Вода	490	490
Уксус 9%-ный	200	200
Сахар	45	45
Масло растительное	25	25
Соль	35	35
Корица	0,1	0,1
Гвоздика	0,1	0,1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В горячую воду добавляют сахар, соль, корицу, гвоздику, лавровый лист и варят до полного растворения сахара и соли. Полученный отвар процеживают, охлаждают, после чего в него добавляют уксус и размешивают. Горчичный порошок просеивают, смешивают с отваром (50 %) и тщательно растирают. Массу периодически перемешивают. В горчицу добавляют остальной отвар и масло растительное. Для того чтобы горчица была хорошего качества, необходимо дать ей созреть в течение суток. Допускается приготовление горчицы столовой без корицы и гвоздики.

10.4. СОУСЫ СЛАДКИЕ И СИРОПЫ

Соусы сладкие и сиропы готовят из свежих, сушеных плодов и ягод, а также из повидла, джема.

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ СЛАДКИХ И СИРОПОВ

Рецепт № 411. Соус шоколадный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Какао-порошок	100	100
Сахар	200	200
Молоко цельное сгущенное с сахаром	455	455
Ванилин	0,15	0,15
Вода	300	300
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают в смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20).

Рецепт № 412. Соус ореховый (миндальный)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Миндаль очищенный	372	315*
Сахар	135	135

Окончание рецепта № 412

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко цельное сгущенное с сахаром или натуральное	455	455
Вода	111	105**
	50	50
Выход	—	1 000

* Масса миндаля очищенного жареного.

** Масса кипяченого молока.

Способ приготовления. Смесь из сгущенного, натурального молока и воды нагревают до 80...85 °С и выдерживают при этой температуре в течение 5...8 мин, непрерывно помешивая. Горячую смесь процеживают, охлаждают до комнатной температуры и смешивают с измельченным очищенным жареным миндалем, растертым с сахаром. У миндаля предварительно снимают кожицу (для этого миндаль погружают на 1...2 мин в кипящую воду), промывают его в холодной воде и подсушивают при температуре 50...70 °С.

Рецепт № 413. Соус земляничный [или малиновый, вишневый]

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Земляника (садовая), или малина, или вишня	600	510
Сахар	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишни удаляют косточки, пересыпают сахаром, оставляют в холодном месте на 2...3 ч для выделения сока, затем варят в течение 15...20 мин. Готовый соус охлаждают.

Рецепт № 414. Соус абрикосовый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Абрикосы свежие или курага	599	515
	110	110

Окончание рецепта № 414

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вода для кураги	400	400
Сахар	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свежие абрикосы погружают на 30...40 с в кипяток, снимают с них кожицу, разрезают на четыре части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают в течение 2...3 ч и кипятят в течение 5...8 мин.

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2...3 ч. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Рецепт № 415. Соус черносмородиновый

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Смородина черная	367	360	347	340
Сахар	700	700	650	650
Вода	—	—	150	150
Выход	—	1 000	—	1 000

Способ приготовления. По 1-му варианту подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар. Полученную массу тщательно перемешивают, раскладывают в чисто вымытые сухие банки и хранят в охлажденном помещении. По 2-му варианту ягоды протирают, вводят в горячий раствор сахар, доводят до кипения и охлаждают.

Рецепт № 416. Соус коньячный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	350	350
Яйца	5 шт.	200

Окончание рецепта № 416

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар	260	260
Вода	140	140
Коньяк	100	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яйца растирают с сахаром, добавляют молоко и воду кипяченую. Смесь нагревают до температуры 85...90 °С, выдерживают при этой температуре в течение 10 мин, затем охлаждают и добавляют коньяк.

Рецепт № 417. Соус клюквенный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква	105	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	30	30
Вода	900	900
Выход	—	1000

Способ приготовления. Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят в течение 5...8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

Рецепт № 418. Соус яблочный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30

Окончание рецепта № 418

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Корица молотая	1	1
Лимонная кислота	1	1
Вода	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Нарезанные ломтиками яблоки с кожцей (без семенного гнезда) заливают горячей водой и варят в течение 6...8 мин (в зависимости от сорта) в закрытой посуде до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть. В готовый соус кладут корицу. Соус можно готовить без корицы.

Рецепт № 419. Сироп сахарный

Продукты	Масса нетто, г
Сахар	650
Вода	400
Лимонная кислота	2
Выход	1 000

Способ приготовления. Сахар растворяют в горячей воде, раствор процеживают и дают прокипеть при постоянном помешивании. В конце варки добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

Рецепт № 420. Сироп кофейный

Продукты	Масса нетто, г
Кофе натуральный молотый	55
Вода	450
Сахар	650
Выход	1 000

Способ приготовления. Молотый кофе заливают кипятком, настаивают в течение 10...15 мин, процеживают, соединяют с сахаром и доводят до кипения. Приготовленный сироп охлаждают.

Рецепт № 421. Сироп шоколадный

Продукты	Масса нетто, г
Сахар	525
Какао-порошок	110
Ванилин	0,5
Вода	500
Выход	1 000

Способ приготовления. Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1 : 20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

Глава 11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД И НАПИТКОВ

Для сладких блюд и напитков, разнообразных по своему составу и технологии приготовления, характерным является содержание значительного количества сахара, благодаря чему эти блюда обладают приятным сладким вкусом.

Как правило, сладкие блюда и напитки подаются в конце обеда на десерт, поэтому их еще называют десертными или третьими блюдами. Однако эти блюда можно использовать также во время завтрака, ужина и полдника.

11.1. СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие и быстрозамороженные плоды и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, кремы, суфле, пудинги, мороженое и др. Для их приготовления используют сахар, плоды, ягоды, орехи, различные плодово-ягодные соки, экстракты, сиропы, а также яйца, молоко, сливки, мучные и крупяные продукты.

Температура сладких блюд при подаче должна быть 12... 15 °С, мороженого 4...6 °С.

11.1.1. Плоды и ягоды

РЕЦЕПТУРА ПЛОДОВ И ЯГОД

Рецепт № 422. Плоды или ягоды свежие

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки (или груши, персики, абрикосы бананы, виноград)	100	100
Выход	—	100

Способ приготовления. Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или в вазочке.

Рецепт № 423. Ягоды свежие с сахаром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Ягоды (варианты):		
вишня или черешня	105	100
черника	102	100
земляника (садовая) или малина	118	100
клюква	53	50
Сахар или рафинадная пудра:		
для ягод, кроме клюквы	15	15
для клюквы	30	30
Выход: ягод, кроме клюквы	—	115
клюквы	—	80

Способ приготовления. Ягоды перебирают, у вишни, черешни, черники, земляники, малины удаляют плодоножки, промывают.

Ягоды кладут на десертную тарелку, в вазочку или креманку и перед самым отпуском посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Ягоды можно подать и без сахара.

Рецепт № 424. Лимоны с сахаром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лимоны	39	35
Сахар или рафинадная пудра	20	20
Выход	—	55

Способ приготовления. Лимоны ошпаривают, нарезают тонкими кружочками или полукружочками. Сахар или рафинадную пудру подают на розетке.

Лимоны с сахаром принято подавать к коньяку.

Рецепт № 425. Яблоки или груши со взбитыми сливками (или сметаной) и орехами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки или	114	100
груши	111	100
Лимонная кислота	0,1	0,1
Вареные плоды	—	80
Сливки 35%-ной (или сметана 36%-ной)	40	40
жирности		
Рафинадная пудра	25	25
Миндаль:		
очищенный	12	11
жареный	—	10
Выход	—	150

Способ приготовления. Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, разрезают на половинки и варят до готовности в воде, подкисленной лимонной кислотой. Ядра миндаля очищают от кожицы, жарят и измельчают.

Сливки (или сметану) взбивают, добавляют при помешивании рафинадную пудру и жареные орехи (половина нормы).

Яблоки или груши кладут в вазочки, оформляют взбитыми сметаной или сливками, сверху посыпают оставшимися орехами.

Кроме миндаля можно использовать и другие орехи (фундук, грецкие, арахис).

Рецепт № 426. Чернослив со сливками (или сметаной) взбитыми

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Чернослив	53	80*/60
Сливки (или сметана) взбитые (рецепт № 455)	—	40
Выход	—	100

* Масса набухшего чернослива с косточкой.

Способ приготовления. Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания и остывания. Затем из чернослива удаляют косточки и кладут его

в креманки или вазочки, а сверху (перед отпуском) выпускают из кондитерского мешка взбитые сливки или сметану.

11.1.2. Компоты

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных и замороженных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Компоты отпускают охлажденными до температуры 12...15 °С по 150...200 г на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА КОМПОТОВ

Рецепт № 427. Компот из свежих плодов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Плоды (варианты):		
яблоки или айва	227	200
груши	222	200
Вода	860	860
Плоды (варианты):		
черешня или вишня	211	200
слива или персики	222	200
абрикосы	233	200
Вода	810	810
Сахар	120	120
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки (или груши, айву) моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10...12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Черешню (или вишню) перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы (или персики, абрикосы) перебирают, моют, разре-

зают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

Рецепт № 428. Компот из яблок и слив или из яблок и алычи

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	114	100
Слива или алыча*	111	100
	108	100
Сахар	120	120
Лимонная кислота	1	1
Вода	840	840
Выход	—	1 000

* При использовании алычи лимонную кислоту не добавляют.

Способ приготовления. Яблоки готовят и варят, как описано в рецепте № 427, добавляют сливу или алычу, у которых предварительно удаляют косточки, доводят до кипения и охлаждают.

Рецепт № 429. Компот из земляники или малины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Земляника (садовая) или малина	59	50
Сахар	30	30
Вода	125	125
Лимонная кислота	0,1	0,1
Выход	—	200

Способ приготовления. Подготовленные ягоды раскладывают в кремankи или вазочки, заливают теплым сиропом и дают настояться в течение 30...40 мин.

Рецепт № 430. Компот из апельсинов и мандаринов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Апельсины или мандарины	75	50
	68	50

Окончание рецепта № 430

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар	30	30
Цедра	5	5
Вода	125	125
Выход	—	200

Способ приготовления. Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками (мандарины разделяют на дольки), кладут в стаканы или вазочки, заливают теплым сиропом и дают настояться. Для приготовления сиропа сахар растворяют в горячей воде, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают в течение 10...12 мин и процеживают.

Рецепт № 431. Компот из смеси сухофруктов

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.	100	250*
Сахар	100	100
Лимонная кислота	1	1
Вода	1 000	1 000
Выход	—	1 000

* Масса вареных сухофруктов.

Способ приготовления. Сухофрукты сортируют по видам и варят, соблюдая очередность закладки.

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Груши сушеные (в зависимости от величины и вида) варят в течение 1...2 ч, яблоки — 20...30 мин, чернослив, урюк, курагу — 10...20 мин, изюм — 5...10 мин.

Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

11.1.3. Кисели

Кисели готовят из свежих и сушеных плодов и ягод, соков и сиропов плодовых и ягодных натуральных, пюре плодовых и ягодных, молока и других продуктов.

В зависимости от количества введенного крахмала различают кисели густые, средней густоты и полужидкие (жидкие).

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают в стаканы (по 200 г) или вазочки (по 150 г), можно посыпать сахаром в количестве 5...8 % нормы, предусмотренной рецептурой.

РЕЦЕПТУРА КИСЕЛЕЙ

Рецепт № 432. Кисель из плодов или ягод свежих

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Ягоды (варианты):		
клюква	105	100
брусника	111	100
смородина черная (или крыжовник)	102	100
смородина красная	106	100
<i>2-й вариант</i>		
Вода	930	930
Ягода (варианты):		
черника*	122	120
вишня	141	120
альча	129	120
слива	133	120
Вода	915	915
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Выход	—	1 000

* В кисель из черники добавляют 2 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Клюкву (или: бруснику, чернику, смородину, вишню) перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5—6 частей воды), проваривают при слабом кипении в течение 10...15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют са-

хар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Крахмал готовят следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Алычу (или сливу, крыжовник) варят в небольшом количестве воды в течение 7...10 мин, отвар сливают, ягоды или плоды протирают. В отвар добавляют сахар и пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы (по 150...200 г на 1 порцию).

Рецепт № 433. Кисель из земляники, малины, ежевики

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Земляника садовая или	118	100
лесная	106	100
Вода	910	910
<i>2-й вариант</i>		
Малина (или ежевика)	141	120
Вода	890	890
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Лимонная кислота	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленную землянику (или малину, ежевику) протирают. Полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В дальнейшем варят и отпускают кисель так же, как описано в рецепте № 432.

Рецепт № 434. Кисель из яблок

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	170	150
Сахар	100	100

Окончание рецепта № 434

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крахмал картофельный	40	40
Лимонная кислота	1	1
Вода	985	985
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки с кожицей (без семенного гнезда) нарезают, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают, соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Отпускают кисель, как указано в рецепте № 432.

Рецепт № 435. Кисель из кураги

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курага	100	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Лимонная кислота	1	1
Вода	1 100	1 100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2...3 ч для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Отпускают кисель, как указано в рецепте № 432.

Рецепт № 436. Кисель из повидла, джема, варенья

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Повидло (или джем, варенье)	120	120
Сахар	40	40
Крахмал картофельный	35	35

Окончание рецепта № 436

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лимонная кислота*	1,5	1,5
Вода	955	955
Выход	—	1 000

* Для киселя из клюквенного повидла, джема, варенья лимонную кислоту не используют.

Способ приготовления. Повидло (или джем, варенье) разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протираем плодов или ягод (при использовании варенья), добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Отпускают кисель, как указано в рецепте № 432.

Рецепт № 437. Кисель из клюквы (густой)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква	105	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	80	80
Вода	940	940
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кисель готовят так же, как описано в рецепте № 432, только после введения крахмала кисель проваривают при слабом кипении в течение 6...8 мин, вливают сок, а затем разливают в подготовленные формы или на противни и охлаждают.

Отпускают кисель, как указано в рецепте № 432.

Рецепт № 438. Кисель из кураги (густой)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курага	100	100
Сахар	100	100

Окончание рецепта № 438

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крахмал картофельный	80	80
Лимонная кислота	0,5	0,5
Вода	1 100	1 100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кисель готовят, как описано в рецепте № 435, только после введения крахмала его проваривают в течение 6...8 мин при слабом кипении. Готовый кисель разливают в подготовленные формы или на противни и охлаждают.

Рецепт № 439. Кисель молочный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	737	700*
Вода	200	200
Сахар	80	80
Крахмал кукурузный (маисовый)	50	50
Ванилин	0,03	0,03
Выход	—	1 000

* Масса молока кипяченого.

Способ приготовления. В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком или водой и процеженный крахмал маисовый и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8...10 мин. К концу варки добавляют ванилин.

Подают, как описано в рецепте № 432.

Рецепт № 440. Кисель молочный (густой)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	947	900*
Сахар	80	80
Крахмал кукурузный (маисовый)	75	75
Ванилин	0,03	0,03
Выход	—	1 000

* Масса молока кипяченого.

Способ приготовления. Кисель готовят так же, как описано в рецепте № 439.

Кисель можно отпускать с сиропом плодовым или ягодным натуральным; или с повидлом, джемом, вареньем (20 г на 1 порцию); или с соусом плодово-ягодным (50 г на 1 порцию).

11.1.4. Желе, муссы, самбуки

Желе, муссы, самбуки готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из пюре плодового и ягодного, из соков плодовых и ягодных, из сиропов, экстрактов, молока. Желе готовят на желатине, муссы — на желатине или с манной крупой, а самбук — на желатине с добавлением яичных белков.

Желе, муссы и самбуки отпускают по 100...150 г на порцию с соусом, сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 20 г на порцию) или со взбитыми сливками (20...30 г на 1 порцию) или подают кипяченое холодное молоко (100...150 г на 1 порцию).

РЕЦЕПТУРА ЖЕЛЕ, МУССОВ И САМБУКОВ

Рецепт № 441. Желе из плодов или ягод свежих

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Клюква или	126	120
смородина красная	128	120
черная	122	120
Вода	900	900
<i>2-й вариант</i>		
Земляника садовая (или малина)	165	140
Вода	840	840
<i>3-й вариант</i>		
Вишня*	165	140
Вода	860	860
Сахар	120	120
Желатин	30	30
Лимонная кислота**	1	1
Выход	—	1 000

* Норма закладки указана на вишню без косточки.

** Для приготовления желе из клюквы, смородины, вишни лимонную кислоту не используют.

Способ приготовления. Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой и варят в течение 5...8 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, затем добавляют подготовленный желатин, размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают.

В подготовленный сироп с желатином добавляют ягодный сок, разливают в порционные формочки и оставляют на холоде при температуре от 0 до 8 °С в течение 1,5...2 ч для застывания.

Перед отпуском формочку с желе (на $\frac{2}{3}$ объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или вазочку.

Отпускают желе по 100...150 г на 1 порцию с соусом, сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 20 г на 1 порцию), или со взбитыми сливками (20...30 г на 1 порцию), или подают кипяченое холодное молоко (100...150 г на 1 порцию).

Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1 000 г желе). Для этого белок, смешанный с равным количеством холодной воды, вливают в сироп и проваривают в течение 8...10 мин при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

Рецепт № 442. Желе из цитрусовых

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Цитрусовые (варианты):		
лимоны	64	27*
апельсины	114	50*
мандарины	167	95*
Сахар	120	120
Лимонная кислота	1,5	1,5
Желатин	30	30
Вода:		
для лимонов	935	935
апельсинов	910	910
мандаринов	865	865
Выход	—	1 000

* Масса сока.

Способ приготовления. В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов (апельсинов или мандаринов), проваривают 5...10 мин, процеживают, а затем вводят подготовленный желатин. После того как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов (апельсинов или мандаринов). Для желе из апельсинов в горячий сахарожелатиновый сироп добавляют лимонную кислоту, процеживают, разливают в формочки и охлаждают. Отпускают так же, как указано в рецепте № 441.

Рецепт № 443. Желе из молока

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	750	750
Сахар	120	120
Ванилин	0,03	0,03
Желатин	30	30
Вода (для желатина)	180	180
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В горячее молоко вводят сахар и ванилин, затем подготовленный желатин и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Рецепт № 444. Мусс клюквенный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква или	158	150
сок клюквенный натуральный (консервы)	150	150
Сахар	160	160
Желатин	20	20
Вода	800	800
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Основу для мусса (сироп с желатином), приготовленную так же, как для желе, охлаждают до 40...30 °С и взбивают до тех пор, пока смесь не превратится в пышную массу. Затем быстро, не давая полностью застыть (при температуре 30...35 °С), мусс разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с муссом на $\frac{2}{3}$ объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Мусс нарезают на порции, выкла-

дывают в креманку или вазочку и поливают соусом клюквенным (рецепт № 417), или сиропом плодовым, или ягодным натуральным из расчета 20 г на 1 порцию.

Мусс не разрешается взбивать в алюминиевой посуде, так как от этого изменяется его цвет и появляется привкус металла.

Рецепт № 445. Мусс лимонный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лимоны	190	80*
Сахар	250	250
Желатин	27	27
Вода	770	770
Выход	—	1 000

* Масса сока.

Способ приготовления. С лимонов срезают цедру, нарезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят в течение 5...6 мин, процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин, соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают. При отпуске мусс поливают соусом коньячным (рецепт № 416), или сиропом сахарным (рецепт № 419), плодовым или ягодным натуральным (20 г на 1 порцию).

Рецепт № 446. Мусс апельсиновый или мандариновый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Апельсины или мандарины	341	150*
Сахар	263	150*
Желатин	140	140
Лимонная кислота	27	27
Вода	1	1
	805	805
Выход	—	1 000

* Масса сока.

Способ приготовления. Мусс готовят и отпускают так же, как указано в рецепте № 445.

Рецепт № 447. Мусс яблочный (на крупе манной)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	341	340
Сахар	150	150
Крупа манная	80	80
Лимонная кислота	1,5	1,5
Вода	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки после удаления семенных гнезд нарезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную крупу манную и варят, помешивая, в течение 15... 20 мин. Смесь охлаждают до 40 °С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. Отпускают, как указано в рецепте № 444.

Рецепт № 448. Самбук яблочный или сливовый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки или	795	700
слива	722	650
Сахар	200	200
Желатин	15	15
Яйца (белки)	2 шт.	48
Вода (для желатина)	420	420
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки (без семенных гнезд) или сливы (после удаления косточек) укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу; затем их охлаждают и протирают. В полученное пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин ставят на водяной бане, помешивая, дают ему полностью раствориться и процеживают,

затем его вливают тонкой струей во взбитую массу (при непрерывном и быстром помешивании венчиком).

Массу разливают в формы и охлаждают. Отпускают самбук так же, как мусс.

Рецепт № 449. Самбук абрикосовый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Абрикосы или	756	650
курага	250	250
Вода (для желатина)	420	420
<i>2-й вариант</i>		
Абрикосовое пюре (консервы)	500	500
Вода (для желатина)	285	285
Сахар	200	200
Желатин	15	15
Яйца (белки)	2 шт.	48
Лимонная кислота*	1	1
Выход	—	1 000

* При приготовлении самбука из кураги лимонную кислоту не используют.

Способ приготовления. Из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения плодов, протирают. Курагу предварительно замачивают, затем также варят и протирают. В пюре добавляют сахар, яичный белок, лимонную кислоту. В остальном готовят и отпускают, как описано в рецепте № 448.

При отпуске самбук поливают соусом абрикосовым (рецепт № 414) — 20 г на 1 порцию.

11.1.5. Кремы и взбитые сливки

Кремы готовят из густых (содержащих не менее 35 % жира) сливок или сметаны 36 %-ной жирности с добавлением яиц, молока, сахара, пюре плодового или ягодного и желатина, а также различных вкусовых и ароматических продуктов.

Подают крем с сиропами, соусами, соками и т.д. (по 75, 100 и 125 г на 1 порцию).

Рецепт № 450. Крем ванильный (или шоколадный, кофейный)

Продукты	Масса крема, г					
	ванильного или шоколадного на яично-молочной смеси		ванильного или шоколадного		кофейного	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сливки 35%-ной жирности	500	500	700	700	700	700
Сахар	150	150	—	—	—	—
Рафинадная пудра	—	—	200	200	150	150
Молоко	211	200*	—	—	—	—
Яйца	2 шт.	80	—	—	—	—
Желатин	20	20	20	20	20	20
Ванилин или:	0,15	0,15	0,15	0,15	—	—
какао-порошок	30	30	30	30	—	—
кофейный настой	50	50	—	—	50	50
Вода (для желатина)	160	160	160	160	160	160
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* Здесь и далее указана масса молока кипяченого для крема.

Первый способ приготовления. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляют небольшой струйкой кипяченое горячее молоко и нагревают до 70...80 °С. После этого при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин. Для ванильного крема в процеженную яично-молочную смесь добавляют ванилин. Для кофейного крема смесь готовят с добавлением кофейного настоя (50 г кофе на 150 г кипятка). Для шоколадного крема в горячую яично-молочную смесь добавляют растертый с сахаром или рафинадной пудрой какао-порошок.

Сливки взбивают на холоде до образования густой пышной пены. Во взбитые сливки, непрерывно помешивая, вливают охлажденную до комнатной температуры яично-молочную смесь.

Второй способ приготовления. Ванилин или какао-порошок, растертый с рафинадной пудрой, вводят во взбитые сливки. Затем при непрерывном помешивании добавляют тонкой струйкой слегка остывший растворенный желатин. Для кофейного крема желатин растворяют в крепком кофейном настое.

Готовый крем быстро разливают в формочки и охлаждают. Перед отпуском форму с кремом опускают на несколько секунд в теплую воду, затем, вынув из воды, ее встряхивают, и крем выкладывают на вазочку или десертную тарелку. При отпуске крем поливают сиропом кофейным (рецепт № 420) или шоколадным (рецепт № 421), или разным соусом: земляничным, малиновым, вишневым (рецепт № 413) — 30 г на 1 порцию.

Рецепт № 451. Крем ореховый

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сливки 35%-ной жирности	450	450
Сахар	150	150
Молоко	211	200
Яйца	2 шт.	80
Миндаль:		
очищенный*	59	53
жареный	—	50
Желатин	20	20
Вода (для желатина)	160	160
Выход	—	1 000

* Вместо миндаля можно использовать фундук или грецкие орехи.

Способ приготовления. Миндаль очищают от кожицы, поджаривают с сахаром при непрерывном помешивании (20 г сахара на 100 г миндаля) до светло-коричневого цвета, охлаждают и измельчают в ступе. Измельченный миндаль соединяют с взбитыми сливками или кладут в яично-молочную смесь с желатином.

Отпускают крем, как описано в рецепте № 450.

Рецепт № 452. Крем ванильный из сметаны

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сметана 36%-ной жирности	250	250
Сахар	150	150
Молоко	526	500
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Ванилин	0,15	0,15
Вода (для желатина)	160	160
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляют небольшой струйкой кипяченое молоко и нагревают до 70...80 °С. После этого при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин. Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вливают в нее яично-молочную смесь с желатином. Крем быстро разливают в порционные формочки и охлаждают. При отпуске формочку опускают на несколько секунд в горячую воду, встряхивают, крем выкладывают в вазочку и поливают разным соусом: абрикосовым (рецепт № 414), земляничным, малиновым, вишневым (рецепт № 413) — 30 г на 1 порцию.

Рецепт № 453. Крем ягодный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Земляника (садовая) или смородина черная	152	120*
Сливки 35%-ной жирности	400	400
Сахар или рафинадная пудра	150	150
Молоко	211	200
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Вода (для желатина)	160	160
Выход	—	1 000

* Масса протертых ягод.

Способ приготовления. Ягоды протирают, готовое пюре соединяют с охлажденной до 20...18 °С яично-молочной смесью. В остальном крем готовят, как описано в рецепте № 450.

При отпуске крем поливают соусом земляничным (рецепт № 413) или соусом черносмородиновым (рецепт № 415) — 30 г на 1 порцию.

Для приготовления крема можно использовать вишню или малину и при отпуске полить соответствующим соусом.

Рецепт № 454. Крем из цитрусовых

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мандарины или	263	150*
апельсины	341	150*
Сливки 35%-ной жирности	400	400

Окончание рецепта № 454

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар	156	156
Молоко	211	200
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Вода (для желатина)	160	160
Выход	—	1 000

* Масса сока.

Способ приготовления. Из мандаринов или апельсинов отжимают сок. Приготавливают яично-молочную смесь (рецепт № 452), при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин, затем добавляют отжатый сок.

Охлажденные сливки взбивают и при непрерывном помешивании вливают в них приготовленную смесь. Готовый крем быстро разливают в формочки и охлаждают.

Рецепт № 455. Сливки или сметана взбитые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сливки 35%-ной жирности или сметана 36%-ной жирности	900	900
Рафинадная пудра	900	900
	150	150
Выход	—	1 050

Способ приготовления. В чистую охлажденную посуду наливают на $\frac{1}{3}$ ее объема холодные сливки или сметану и взбивают до тех пор, пока не образуется густая, пышная и устойчивая пена. Во взбитые сливки или сметану добавляют при помешивании рафинадную пудру. При отпуске взбитые сливки или сметану кладут в креманки.

Взбитые сливки можно отпускать: с вареньем, апельсинами, мандаринами (30 г на 1 порцию), шоколадом (30 г на 1 порцию).

11.1.6. Суфле, пудинги, гренки и другие сладкие блюда

Воздушный пирог (суфле), пудинги и гренки — сладкие горячие блюда. Основой для всех видов суфле и пудингов являются взбитые белки.

РЕЦЕПТУРА СУФЛЕ, ПУДИНГОВ, ГРЕНОК И ДРУГИХ СЛАДКИХ БЛЮД

**Рецепт № 456. Суфле ванильное, шоколадное,
ореховое**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	80
Сахар	40	40
Молоко (для приготовления смеси)	40	40
Мука пшеничная высшего сорта	8	8
Масло сливочное	2	2
Ванилин или:	0,02	0,02
какао-порошок, шоколад	5	5
миндаль очищенный*	30	27
Миндаль жареный	—	25
Суфле ванильное (или шоколадное)	—	145
Суфле ореховое	—	170
Рафинадная пудра	5	5
Молоко или	158	150**
сливки (для подачи суфле)	150	150
Выход: суфле ванильного (или шоколадного)	—	300
суфле орехового	—	325

* Можно использовать и другие орехи.

** Масса молока кипяченого.

Способ приготовления. Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, ванилин (для суфле ванильного), растертый шоколад или какао-порошок (для суфле шоколадного), измельченный и поджаренный с сахаром миндаль (для суфле орехового), разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струей при быстром помешивании во взбитые белки. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течение 12... 15 мин.

Отпускают суфле горячим тотчас же после выпечки на той же сковороде, посыпав рафинадной пудрой.

Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике.

Рецепт № 457. Пудинг сухарный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сухари ванильные	40	40
Молоко	80	80
Яйцо	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Сахар	15	15
Изюм	15,3	15
Масло сливочное	5	5
Готовый пудинг	—	140
Соус (рецепт № 414)	—	30
Выход	—	170

Способ приготовления. Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком; этой смесью заливают ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставляют на 15 мин для набухания. Когда сухари набухнут, добавляют перебранный и промытый изюм, а затем аккуратно вводят взбитые в пену белки.

Рецепт № 458. Гренки с плодами и ягодами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	69	50*
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Молоко	35	35
Сахар	2	2
Маргарин столовый	5	5
Готовые гренки	—	70
Плоды и ягоды консервированные	30	30
Соус (рецепт № 414)	—	30
Выход	—	130

* Масса хлеба, нарезанного без корок.

Способ приготовления. С батона белого хлеба срезают корки, нарезают его тонкими ломтиками (4...6 мм), пропитывают смесью из яиц, молока и сахара и обжаривают на маргарине с обеих сторон.

При отпуске на поджаренные ломтики хлеба кладут прогретые в сиропе плоды и ягоды и поливают соусом абрикосовым.

Рецепт № 459. Яблоки печеные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	78	69
Сахар	10	10
Печеные яблоки с сахаром	—	65
Рафинадная пудра	10	10
Выход	—	75

Способ приготовления. Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся отверстие заполняют сахаром. Затем их кладут на противень, подливают небольшое количество воды и пекут в жарочном шкафу в течение 15...20 мин (в зависимости от сорта яблок). Отпускают яблоки горячими или холодными, посыпают рафинадной пудрой.

Рецепт № 460. Яблоки печеные со сливками взбитыми

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	120	106
Сахар	15	15
Печеные яблоки с сахаром	—	100
Миндаль:		
очищенный*	6	5,3
жареный	—	5
Сливки взбитые (рецепт № 455)	—	20
Соус (рецепты № 414, 418)	—	30
Выход	—	155

* Можно использовать и другие орехи.

Способ приготовления. Яблоки запекают, как в рецепте № 459. При отпуске охлажденные яблоки поливают соусом абрикосовым или яблочным и посыпают жареными измельченными орехами. Вокруг яблок из кондитерского мешка выпускают взбитые сливки.

Рецепт № 461. Яблоки в тесте жареные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	100	70

Окончание рецепта № 461

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар (для посыпания яблок)	3	3
Мука пшеничная	20	20
Яйцо	1/2 шт.	20
Молоко	20	20
Сметана	5	5
Сахар (для теста)	3	3
Соль	0,2	0,2
Жир кулинарный	10	10
Жареные яблоки	—	130
Рафинадная пудра	10	10
Выход	—	140

Способ приготовления. Яблоки с удаленным семенным гнездом и без кожицы нарезают кружочками толщиной 0,5 см и посыпают сахаром. Приготавливают тесто, для чего в желтки, отделенные от белков, кладут сахар, соль, сметану, муку, тщательно перемешивают и разводят молоком. В тесто осторожно вводят взбитые в густую пену белки. Кружочки яблок при помощи поварской иглы погружают в тесто, а затем быстро перекадывают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистой корочки.

Яблоки жареные кладут на тарелку и посыпают рафинадной пудрой.

Рецепт № 462. Яблоки в слоеке

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	100	70
Сахар	15	15
Тесто слоеное (рецепт № 512)	—	55
Яйцо	1/10 шт.	4
Запеченные в слоеке яблоки	—	130
Рафинадная пудра	5	5
Выход	—	135

Способ приготовления. Тесто слоеное раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, нарезают на куски квадратной формы такого размера, чтобы в каждый из них можно было завернуть яблоко.

Рецепт № 463. Шарлотка с яблоками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	500	350
Хлеб пшеничный (из муки высшего или первого сорта)	325	325
Молоко	150	150
Яйца	1 ¹ / ₄ шт.	50
Сахар	100	100
Корица	1	1
Масло сливочное	50	50
Готовая шарлотка с яблоками	—	850
Соус (рецепт № 414)	—	150
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу.

Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске шарлотку поливают соусом абрикосовым (30 г на 1 порцию в 170 г); соус можно подать отдельно.

11.1.7. Мороженое

В рецептурах используется мороженое промышленного производства.

Отпускают мороженое с различными сладкими соусами, свежими, консервированными и быстрозамороженными плодами и ягодами, вареньем, сливками взбитыми, печеньем (сдобным, сахарным).

РЕЦЕПТУРА МОРОЖЕНОГО

Рецепт № 464. Мороженое-ассорти с плодами консервированными

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мороженое сливочное и сливочное с плодами и ягодами	40 40	} 80
Плоды консервированные	15	
Сироп консервированного компота	10	10
Выход	—	105

Способ приготовления. Шарики мороженого кладут в вазочку, сверху помещают кусочки плодов консервированных и поливают сиропом.

Рецепт № 465. Мороженое «Сюрприз»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Пломбир	100	100
Яйца (белки)	2 шт.	48
Рафинадная пудра (для взбивания)	40	40
Бисквит	50	50
Плоды консервированные (яблоки или груши)	50	50
Рафинадная пудра	5	5
Сироп консервированного компота	25	25
Выход	—	300

Способ приготовления. На мельхиоровое блюдо кладут ломтики пропитанного сиропом бисквита, на них — нарезанные тонкими ломтиками яблоки или груши консервированные, а затем шарики мороженого. Мороженое сверху и с боков быстро покрывают слоем плодов консервированных, ломтиками бисквита и взбитыми с рафинадной пудрой белками, выпуская их из кондитерского мешка.

Подготовленное блюдо быстро запекают в жарочном шкафу (1...2 мин) при высокой температуре так, чтобы яичные белки сразу подрумянились. При отпуске поверхность блюда посыпают рафинадной пудрой.

11.2. СЛАДКИЕ ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

К сладким горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, напитки с вином, шоколад. При подаче температура сладких горячих напитков должна составлять 55 °С.

11.2.1. Чай

Для приготовления напитка используют следующие виды чая: байховый (черный, зеленый), плиточный черный, зеленый, кирпичный.

РЕЦЕПТУРА ЧАЯ

Рецепт № 466. Чай-заварка

Продукты	Масса нетто, г
Чай высшего и первого сортов для заварки	20
Вода	980
Выход	1 000

Способ приготовления. Чай заваривают в фарфоровом чайнике, который перед завариванием ополаскивают горячей водой. Чай насыпают в чайник на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на $\frac{1}{3}$ объема чайника, настаивают в течение 5... 10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. Зеленый кирпичный чай перед завариванием измельчают.

Кроме того, для приготовления чая можно использовать чай, выпускаемый в пакетиках для разовой заварки.

Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным.

На 1 порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 1 г сухого чая.

Рецепт № 467. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом

Продукты	Масса нетто, г
Чай-заварка (рецепт № 466)	50
Вода	150

Окончание рецепта № 467

Продукты	Масса нетто, г
Сахар или:	15
варенье, джем, мед	20
повидло	30
Выход: с сахаром	200/15*
вареньем (или: джемом, медом)	200/20*
повидлом	200/30*

* Здесь и далее в числителе указана порция чая (мл), в знаменателе — расход заварки (мл).

Способ приготовления. В стакан или чашку наливают заварку и доливают кипятком. Сахар (или: варенье, джем, мед, повидло) подают отдельно в розетке (допускается класть сахар в стакан с заваркой).

Чай отпускается также как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8...10 °С. Чай можно готовить без сахара.

Рецепт № 468. Чай с лимоном

Продукты	Масса нетто, г
Чай-заварка (рецепт № 466)	50
Вода	150
Сахар	15
Лимон	8/7*
Выход	200/15/7

* В числителе указана масса брутто, в знаменателе — нетто.

Способ приготовления. Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают в розетке. Чай отпускают, как указано в предыдущем рецепте (допускается класть сахар в стакан с заваркой, лимон — непосредственно перед отпуском).

Рецепт № 469. Чай с молоком

Продукты	Масса нетто, г
Чай-заварка (рецепт № 466)	50
Сахар	15
Молоко	50
Вода	100
Выход	150/50/15

Способ приготовления. Чай подают, как указано в рецепте № 467, а горячее молоко — в молочнике.

Рецепт № 470. Чай парами чайников*

Продукты	Масса нетто, г
Чай черный для заварки	4
Вода	216
Выход	220

* Чай парами чайников отпускают в чайных, специализированных кафе, при обслуживании в гостиницах.

Способ приготовления. Чай заваривают в фарфоровом чайнике объемом 250 мл; кипяток наливают в фарфоровый чайник объемом 1 л. Сахар подают в розетке по 15 или 30 г (по желанию посетителей) из расчета на 1 порцию.

Рецепт № 471. Чай одним чайником

Продукты	Масса нетто, г	
	Чайник вместимостью 1 л	Чайник вместимостью 0,5 л
<i>1-й вариант</i>		
Чай зеленый	8	4
Вода	825	412
<i>2-й вариант</i>		
Чай черный	4	2
Вода	816	408
Выход	800	400

Способ приготовления. Чай заваривают в чайниках вместимостью 1 или 0,5 л.

Можно подать сахар по 15 или 30 г на 1 порцию.

11.2.2. Кофе

Кофе черный отпускают по 100 мл, отдельно подают сахар в количестве 15 г, а также лимон массой нетто 7 г. В зависимости от спроса кофе можно отпускать по 200 мл.

Кофе на цельном молоке, молоке сгущенном, консервированный, а также кофейный напиток отпускают по 200 мл.

РЕЦЕПТУРА КОФЕ

Рецепт № 472. Кофе черный

Продукты	Масса нетто, г
1-й вариант (для кофеварки типа «Экспресс») Кофе натуральный	6
Выход	100
2-й вариант Кофе натуральный нерастворимый Вода Кофе натуральный растворимый Вода	40 1 100 10 1 030
Выход	1 000

Способ приготовления. Жареные кофейные зерна размалывают на специальных мельницах (кофемолках). Размалывать кофе рекомендуется непосредственно перед приготовлением напитка, так как молотый кофе быстро теряет аромат.

Высококачественный кофе готовится в кофеварках типа «Экспресс». Процесс приготовления напитка в аппарате производится в соответствии с имеющейся при нем инструкцией и продолжается не более 1 мин.

Перед приготовлением кофе в специальных кофейниках их предварительно ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе (по норме), заливают кипятком и дают отстояться в течение 5...8 мин.

При изготовлении в электрокофеварках кофе закладывают из расчета на 1 л напитка. Молотый кофе насыпают в сетку аппарата за 5...6 мин до закипания воды. В процессе варки из кофе экстрагируются вкусовые и ароматические вещества.

Для улучшения вкуса напитка кофе оставляют в аппарате на 5...8 мин.

Готовый кофе наливают в кофейники либо непосредственно в кофейные чашки, стаканы с подстаканниками или без них и подают.

Растворимый кофе готовят только в кофейниках (по мере спроса). Кофе заливают кипятком и размешивают.

Можно использовать кофе натуральный растворимый, фасованный в пакетики.

**Рецепт № 473. Кофе черный с лимоном и коньяком
или ликером**

Продукты	Масса нетто, г
Кофе черный (рецепт № 472, 2-й вариант)*	100
Сахар	15
Лимон	8/7**
Коньяк или ликер	25 15
Выход: с сахаром, лимоном и коньяком	100/15/7/25
с сахаром, лимоном и ликером	100/15/7/15

* Можно использовать кофе черный, приготовленный по первому варианту (рецепт № 472).

** В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто.

Способ приготовления. Варят кофе черный и подают, как указано в рецепте № 472. Лимон и сахар подают в розетке, коньяк и ликер — в рюмке.

**Рецепт № 474. Кофе черный с молоком
или со сливками**

Продукты	Масса нетто, г
Кофе черный (рецепт № 472, 2-й вариант)	100
Сахар	15
Молоко или сливки	25
Выход	100/15/25

Способ приготовления. Варят кофе черный и подают, как указано в рецепте № 472. Отдельно подают сахар, горячие молоко или сливки.

Рецепт № 475. Кофе на молоке

Продукты	Масса нетто, г
Кофе натуральный или натуральный с цикорием	30 30
Молоко	250
Вода	840
Сахар	100
Выход	1 000

Способ приготовления. Кофе черный варят, как указано в рецепте № 472, процеживают, добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения.

Рецепт № 476. Кофе на молоке сгущенном

Продукты	Масса нетто, г
Кофе натуральный или	30
натуральный с цикорием	30
Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)	95
Сахар	55
Вода или	995
молоко сгущенное стерилизованное (консервы)	115
Сахар	100
Вода	980
Выход	1 000

Способ приготовления. В сваренный и процеженный кофе черный (рецепт № 472) добавляют молоко сгущенное, сахар, размешивают и доводят до кипения.

Рецепт № 477. Кофе на молоке по-варшавски

Продукты	Масса нетто, г
Кофе натуральный или	8
натуральный с цикорием	8
Вода	120
Сахар	25
Молоко топленое	100
Молоко для пенки	85
Выход	220/5*

* Масса пенки, получаемых из 85 мл молока.

Способ приготовления. В процеженный кофе черный добавляют сахар, горячее топленое молоко и доводят до кипения.

Перед подачей в кофе кладут горячую молочную пенку, снятую при топлении молока.

Рецепт № 478. Кофе по-восточному

Продукты	Масса нетто, г
Кофе натуральный	10

Окончание рецепта № 478

Продукты	Масса нетто, г
Сахар	15
Вода	105
Выход	100

Способ приготовления. Для приготовления кофе по-восточному, подаваемого вместе с гущей, зерна следует тонко измельчать, т.е. так, чтобы они могли проходить через металлическое сито с диаметром ячеек 0,63 или 0,4 мм или через более частое сито.

Мелко смолотый натуральный кофе засыпают в специальную посуду (турку), добавляют сахар, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают кофе в турке или переливают в кофейные чашки, не процеживая. Отдельно подают холодную кипяченую воду.

По специальному заказу кофе по-восточному готовят без сахара.

Рецепт № 479. Кофе черный со взбитыми сливками по-венски

Продукты	Масса нетто, г
Кофе черный (рецепт № 472, 2-й вариант)	100
Сахар	15
Сливки взбитые (рецепт № 455)	30
Выход	130

Способ приготовления. В готовый кофе черный добавляют сахар. При отпуске в стакан или чашку с кофе кладут взбитые сливки.

Рецепт № 480. Кофе черный с мороженым (глясе)

Продукты	Масса нетто, г
Кофе черный (рецепт № 472, 2-й вариант)	100
Сахар	15
Мороженое сливочное (или молочное, пломбир)	50
Выход	150

Способ приготовления. В готовый кофе черный добавляют сахар и охлаждают до 8...10 °С.

При отпуске кофе наливают в бокал, фужер или конический стакан, кладут шарик мороженого и немедленно подают.

11.2.3. Какао и шоколад

Какао и шоколад готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Отпускают какао и шоколад по 200 мл в чашках или стаканах.

РЕЦЕПТУРА КАКАО И ШОКОЛАДА

Рецепт № 481. Какао с молоком

Продукты	Масса нетто, г
Какао-порошок	20
Молоко	500
Вода	550
Сахар	100
Выход	1 000

Способ приготовления. Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Рецепт № 482. Какао с молоком сгущенным

Продукты	Масса нетто, г
Какао-порошок	20
<i>1-й вариант</i>	
Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)	190
Сахар	15
Вода	880
<i>2-й вариант</i>	
Молоко сгущенное стерилизованное (консервы)	230
Сахар	100
Вода	820
Выход	1 000

Способ приготовления. Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения. Напиток готовят, как указано в рецепте № 481.

Рецепт № 483. Какао с мороженым

Продукты	Масса нетто, г
Какао с молоком (рецепт № 481)	150
Мороженое сливочное (или молочное, пломбир)	50
Выход	200

Способ приготовления. Какао с молоком (рецепт № 481) охлаждают до 8...10 °С. При отпуске какао наливают в бокал, фужер или конический стакан, кладут шарик мороженого и немедленно подают.

Рецепт № 484. Шоколад

Продукты	Масса нетто, г
Шоколад	10
Сахар	25
Молоко	130
Вода	80
Выход	200

Способ приготовления. Для приготовления напитка используют шоколад в порошке или в плитках, которые предварительно измельчают. Готовят так же, как и какао (рецепт № 481).

Рецепт № 485. Шоколад со взбитыми сливками

Продукты	Масса нетто, г
Шоколад (рецепт № 484)	200
Сливки взбитые (рецепт № 455)	30
Лед пищевой	20
Выход	200/30/20

Способ приготовления. Приготовленный шоколад охлаждают, разливают, добавляют мелко наколотый пищевой лед, сверху кладут взбитые сливки.

11.3. СЛАДКИЕ ХОЛОДНЫЕ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

К сладким холодным напиткам относятся молоко, молочные и сливочные прохладительные напитки, кисломолочные продукты,

плодово-ягодные напитки, коктейли молочные и десертные. При подаче температура сладких холодных напитков должна составлять 12... 15 °С.

11.3.1. Молоко и кисломолочные продукты

Молоко и кисломолочные продукты можно отпускать с сахаром (по 5... 10 г), а также с кукурузными или пшеничными хлопьями — по 15 г на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА СЛАДКИХ ХОЛОДНЫХ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Рецепт № 486. Молоко кипяченое

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	211	200*
Выход	—	200

* Масса молока кипяченого.

Рецепт № 487. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кефир или:	207	200
ацидофилин	216	200
простокваша	211	200
ряженка	206	200
Выход	—	200

11.3.2. Молочные и сливочные прохладительные напитки

Готовят молочные и сливочные прохладительные напитки из смеси молока, сливок, мороженого, сахара, соков и др.

**Рецепт № 488. Молочный прохладительный напиток
с соком плодовым или ягодным**

Продукты	Масса нетто, г
Молоко	125
Мороженое молочное	50
Сахар	8
Сок плодовый или ягодный натуральный	25
Выход	200

Способ приготовления. Мороженое, сахар, сок, охлажденное молоко перемешивают и немедленно подают.

11.3.3. Плодово-ягодные прохладительные напитки

Плодово-ягодные прохладительные напитки готовят из лимонов, ревеня, клюквы, других плодов и ягод, а также из варенья и сиропов.

Рецепт № 489. Напиток апельсиновый или лимонный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Апельсины	110	—
Вода	—	1 050
<i>2-й вариант</i>		
Лимоны	80	—
Вода	—	1 070
Сахар	—	120
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3... 4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

Рецепт № 490. Напиток клюквенный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква	132	125

Окончание рецепта № 490

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вода	—	1 015
Сахар	—	120
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят в течение 5...8 мин и процеживают.

В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

Рецепт № 491. Напиток яблочный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки*	142	125
Сахар	—	120
Вода	—	1 040
Выход	—	1 000

* При использовании яблок сладких сортов можно добавить 1 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, варят в течение 10...15 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

Рецепт № 492. Напиток из плодов шиповника

Продукты	Масса нетто, г
Плоды шиповника сушеные	100
Сахар	100
Вода	1 000
Выход	1 000

Способ приготовления. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5...10 мин и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 22...24 ч. После этого отвар процеживают.

Рецепт № 493. Квас хлебный из экстракта

Продукты	Масса нетто, г
Экстракт хлебного кваса	90
Вода	910
Дрожжи прессованные	3
Сахар	11
Выход	1 000

Способ приготовления. Экстракт хлебного кваса разводят кипяченой теплой водой, дрожжи также разводят теплой кипяченой водой, оставляют на 20...30 мин, соединяют с разведенным экстрактом, добавляют сахар и оставляют на 5...6 ч для брожения при температуре 20 °С, затем процеживают.

Рецепт № 494. Напиток «Петровский»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Квас хлебный из экстракта (рецепт № 493)	—	985
Мед	—	25
Хрен (корень)	39	25
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В небольшое количество кваса добавляют мед, размешивают до полного растворения, соединяют с оставшимся квасом, кладут нарезанный тонкими ломтиками хрен, плотно закрывают и оставляют на 2...4 ч в охлаждаемом помещении. Затем процеживают. Подают с кусочками пищевого льда.

11.3.4. Безалкогольные коктейли

В зависимости от используемых продуктов безалкогольные коктейли подразделяют на сливочные, молочные, молочные с мороженым и десертные.

Рецепт № 495. Коктейль молочный с сиропом

Продукты	Масса нетто, г
Молоко	120
Сироп (варианты): шоколадный (рецепт № 421)	30

Окончание рецепта № 495

Продукты	Масса нетто, г
кофейный (рецепт № 420)	30
плодовый натуральный	30
ягодный натуральный	30
Выход	150

Рецепт № 496. Коктейль молочный с мороженым

Продукты	Масса нетто, г
Молоко	100
Мороженое	25
Сироп (варианты):	
шоколадный (рецепт № 421)	25
кофейный (рецепт № 420)	25
плодовый натуральный	25
ягодный натуральный	25
Выход	150

Глава 12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУЧНЫХ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ

Мучные блюда и изделия готовят из муки тонкого помола высшего или первого сорта с добавлением молока или воды, сахара, жира, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

В рецептурах, где сортность муки не указана, допускается использовать муку обоих сортов.

В настоящей главе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий:

- мучные блюда: пельмени, вареники, блины, блинчики и др.;
- мучные кулинарные изделия: пирожки, пончики, расстегаи, ватрушки, кулебяки и др.;
- мучные гарниры: клецки, лапша домашняя, профитроли, корзиночки и др.;
- фарши для мучных изделий.

12.1. МУЧНЫЕ БЛЮДА

В рецептурах на мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даны без учета ее влажности.

РЕЦЕПТУРА МУЧНЫХ БЛЮД

Рецепт № 497. Тесто для пельменей

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная*	700	700
Яйца	1 1/2 шт.	60

Окончание рецепта № 497

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Вода	260	260
Соль	15	15
Выход	—	1 000
Влажность, %	—	39

* Из указанного в рецепте количества муки 1...1,5% используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

Способ приготовления. Муку засыпают в тестомесильную машину, добавляют нагретую до 30...35 °С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают в течение 30...40 мин для набухания клейковины и придания ему эластичности, после чего используют для приготовления пельменей. Тесто должно быть однородным, без комков.

Рецепт № 498. Пельмени из говядины и свинины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Тесто для пельменей (рецепт № 497)	—	450
Котлетное мясо из говядины или свинины	272	200
	270	230
Лук репчатый	50	42
Соль	9	9
Перец черный молотый	0,2	0,2
Сахар	0,5	0,5
Вода	90	90
Готовый фарш	—	560
Меланж (или яйца) для смазки	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Для приготовления фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар, перец и холодную воду, затем все тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5...2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5...6 см смазывают яйцами.

На середине смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 7...8 г на расстоянии 3...4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 12...13 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0 °С.

Рецепт № 499. Пельмени мясные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Тесто для пельменей (рецепт № 497)	—	450
Котлетное мясо из говядины или баранины	584	430
Лук репчатый	601	430
Соль	50	42
Перец черный молотый	9	9
Сахар	0,2	0,2
Вода	0,5	0,5
Готовый фарш	90	90
Меланж (или яйца) для смазки	—	560
	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Приготавливают так же, как указано в рецепте № 498.

Рецепт № 500. Пельмени отварные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Пельмени (полуфабрикат) (рецепты № 498, 499) или	—	185
пельмени (полуфабрикат) промышленного производства* мороженые	—	185
Отварные пельмени	—	200
Масло сливочное или:	10	10
сметана	25	25

Окончание рецепта № 500

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
уксус 3%-ный	25	25
масло сливочное и	10	10
сыр	16,5	15**
Выход: с маслом	—	210
уксусом	—	225
маслом и сыром	—	225
со сметаной	—	225

* Пельмени мясные (ОСТ 40-120—78), рыбные (ТУ 15-177—75).

** Масса тертого сыра.

Способ приготовления. Подготовленные пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5...7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом и порционируют (по 14...15 шт. на 1 порцию).

Пельмени рекомендуется отваривать по мере спроса небольшими партиями в широкой посуде. Использование вставной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму. Изделия должны быть полностью проварены. Их поверхность должна быть не клейкой, оболочка — без разрывов.

При отпуске пельмени поливают маслом, сметаной или уксусом или поливают маслом и посыпают тертым сыром. Пельмени можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки [3...4 г (нетто) на 1 порцию]. Расход масла на поливку пельменей может быть увеличен до 15 г, а сметаны — до 40 г.

Рецепт № 501. Тесто для вареников

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Мука пшеничная*	695	695	695	695
Яйца	1 1/3 шт.	53**	1 1/3 шт.	53**
Молоко или	245	245	—	—
вода	245	245	270	270

Окончание рецепта № 501

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Сахар	25	25	—	—
Соль	12	12	12	12
Выход	—	1 000	—	1 000
Влажность, %	—	37	—	40

* Из указанного в рецепте количества муки 1...1,5 % используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

** В том числе 10 г для смазывания теста при формовке вареников.

Способ приготовления. В муку добавляют нагретую до 30...35 °С воду. Затем вводят яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формованием тесто выдерживают в течение 30...40 мин.

Рецепт № 502. Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Тесто для вареников*	82	82
Фарш (рецепты № 538, 539, 544, 546) или повидло***	— 104	103** 103
Вареники:		
сырые	—	185
вареные	—	200
Масло сливочное или:	10	10
сметана	25	25
масло сливочное	5	5
и сметана	20	20
Выход: с маслом	—	210
со сметаной	—	225
с маслом и сметаной	—	225

* Для вареников с творожным и фруктовым фаршами или с повидлом используют 1-й вариант теста, с овощным фаршем — 2-й вариант.

** Здесь и далее в рецептах № 505, 513...515, 519, 521...522 размеры потерь при порционировании учтены в рецептурах фаршей.

*** В случае использования жидкого повидла часть его (до 3 %) заменяют мукой.

Способ приготовления. Вареники формуют так же, как и пельмени (рецепт № 498), но более крупных размеров (на 10...11 г теста 12...13 г фарша на 1 вареник). Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении в течение 5...7 мин.

При отпуске вареники (7...8 шт. на 1 порцию) поливают маслом (или сметаной, маслом и сметаной). Вареники с фруктовым фаршем отпускают со сметаной.

Рецепт № 503. Блины

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	75	75
Сахар	3	3
Вода	118	118
Дрожжи прессованные	3	3
Соль	1,5	1,5
Готовое тесто	—	195
Маргарин столовый или	5	5
жир кулинарный (или масло растительное)	4	4
Готовые блины	—	150
Масло сливочное или:	10	10
сметана	20	20
джем (или повидло)	20,2	20
мед	15,2	15
икра	25,5	25
кета	38	25
семга*	35	25
сельдь*	52	25
Выход: с маслом	—	160
медом	—	165
икрой (или кетой, семгой, сельдью)	—	175
со сметаной (или повидлом, джемом)	—	170

* Нормы закладки указаны на семгу мелкую, сельдь соленую, пряного посола, маринованную неразделанную среднего размера.

Способ приготовления. В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи. Полученную смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35...40 °С, добавляют муку и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают до образования однород-

ной массы. Замешенное тесто оставляют в теплом месте (25...35 °С) на 3...4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее 3 мм. Отпускают блины по 3 шт. на 1 порцию.

Рецепт № 504. Блинчики-полуфабрикат (оболочка)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	416	416
Молоко или вода	1 040	1 040
Яйца	2 1/13 шт.	83
Сахар	25	25
Соль	8	8
Готовое тесто	—	1 538
Шпик или:	21	20
жир кулинарный (или жир животный топленый пищевой, масло растительное)	16	16
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют холодное молоко (50 % нормы), всыпают муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто (влажность 66 %) процеживают. Блинчики выпекают на смазанных жиром и разогретых сковородах диаметром 24...26 см.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают. Изделия должны быть хорошо пропеченными, мелкопористыми, равномерной толщины, без подсохших краев.

Рецепт № 505. Блинчики с мясным, ливерным, творожным, яблочным фаршами, джемом, повидлом или вареньем

Продукты	Масса, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
Блинчики (без фарша)	—	185	—	100	—	100
(рецепт № 504) или полуфабрикат*	—	—	—	100	—	100

Окончание рецепта № 505

Продукты	Масса, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
Фарш (рецепты № 531... 535, 546) или:	—	93	—	50	—	—
фарш (рецепт № 545)	—	—	—	—	—	89
джем, повидло, варенье	—	—	50,5	50	—	—
Готовый полуфабрикат	—	278	—	150	—	189
Маргарин столовый или	12	12	6	6	12	12
жир кулинарный	10	10	5	5	10	10
Блинчики жареные с фаршем	—	250	—	135	—	170
Масло сливочное (или маргарин столовый) или:	10	10	5	5	10	10
рафинадная пудра	10	10	5	5	10	10
сметана	30	30	20	20	30	30
Выход: с маслом (или рафинадной пудрой)	—	260	—	140	—	180
со сметаной	—	280	—	155	—	200

* Блинчики-полуфабрикат, приготовленные на электрической вращающейся жаровне.

Способ приготовления. На поджаренную сторону блинчиков кладут фарш, заворачивают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5...6 мин.

Отпускают блинчики по 2 шт. на 1 порцию. При отпуске блинчики с мясным или ливерным фаршем поливают растопленным маслом. Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом, вареньем отпускают с рафинадной пудрой или со сметаной. Блинчики с творожным фаршем отпускают с маслом, рафинадной пудрой или со сметаной.

Рецепт № 506. Тесто для оладий

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	481	481

Окончание рецепта № 506

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	$\frac{3}{5}$ шт.	23
Молоко (или вода)	481	481
Дрожжи (прессованные)	14	14
Сахар	17	17
Соль	9	9
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Тесто для оладий готовят так же, как для блинов (рецепт № 503), но более густой консистенции.

Рецепт № 507. Оладьи

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Тесто для оладий (рецепт № 506)	—	176
Маргарин столовый или	9	9
жир кулинарный	7	7
Готовые оладьи	—	150
Масло сливочное или:	10	10
сметана	20	20
джем (или повидло, мед, варенье)	15,2	15
сахар	15	15
Выход: с маслом	—	160
джемом (или повидлом, медом, вареньем)	—	165
сахаром	—	165
со сметаной	—	170

Способ приготовления. Оладьи выпекают на разогретых (чугунных) сковородах, толстостенных противнях или электросковородах так же, как блины. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5...6 мм.

Оладьи можно жарить во фритюре. Расход жира на жаренье во фритюре 12 г на 1 порцию массой 150 г.

Отпускают оладьи с маслом, со сметаной, с джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром (по 3 шт. на 1 порцию). Расход продуктов для отпуска оладий может быть увеличен: масла сливочного — до 20 г, сметаны — до 30 г; при этом выход соответственно увеличивается.

Рецептура оладий с различными добавками в тесто

Продукты	Рецепты					
	№ 508. Оладьи с изюмом		№ 509. Оладьи с яблоками		№ 510. Оладьи с творогом	
	Масса, г		Масса, г		Масса, г	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто для оладий (рецепт № 506)	156	156	161	161	151	151
Изюм	20,4	20	—	—	—	—
Яблоки свежие	—	—	21	15	—	—
Творог	—	—	—	—	25,3	25
Готовый полуфабрикат	—	176	—	176	—	176
Масло сливочное (или маргарин столовый) или жир кулинарный	9	9	9	9	9	9
Готовые оладьи	7	7	7	7	7	7
Масло сливочное или сметана	—	150	—	150	—	150
сахар	10	10	10	10	10	10
	20	20	20	20	20	20
	—	—	15	15	15	15
Выход: с маслом	—	160	—	160	—	160
сахаром	—	—	—	165	—	165
со сметаной	—	170	—	170	—	170

Способ приготовления. В тесто для оладий перед выпеканием добавляют тщательно перебранный и промытый изюм, или предварительно очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки, или пропущенный через протирочную машину творог.

Оладьи выпекают, как сказано в рецепте № 507. При отпуске оладьи (3 шт. на 1 порцию) поливают маслом или сметаной или посыпают сахаром.

12.2. МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В рецептурах мучных кулинарных изделий указан расход сырья и полуфабрикатов (теста и фарша) на 100 шт. пирожков, чебуреков, пончиков, расстегаев, ватрушек, а кулебяк — на 10 кг.

Рецепты на различные виды теста даны с учетом потерь при брожении, замесе, хранении. Расход полуфабрикатов дан с уче-

том потерь при разделке. Количество муки, расходуемой для подпыла, в рецептурах не указано (4...6 % общего количества муки).

Рецепты теста, пирожков, ватрушек, кулебяк приведены в соответствии с ОСТ 28.5—78 «Полуфабрикат из муки (тесто)» и отмечены звездочкой.

РЕЦЕПТУРА МУЧНЫХ КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Рецепт № 511. Тесто дрожжевое простое* и сдобное

Продукты	Расход сырья на 1 кг, г				
	для пирожков жареных		для пирожков печеных		для ватрушек, пирогов, кулебяк и др.*
	простых*	сдобных	простых*	сдобных	
Мука пшеничная высшего или первого сорта	605	576	633	640	641
Сахар	39	55	44	46	34
Маргарин столовый	20	70	19	69	29
Меланж	—	96	—	69	34
Соль	10	10	10	8	10
Дрожжи (прессованные)	19	28	19	23	19
Вода	332	190	300	170	258
Выход	1 000	1 000	1 000	1 000	1 000
Влажность, %	42	37	40	33	38

* Тесто для ватрушек, кулебяк и других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

Способ приготовления. Дрожжевое тесто готовят двумя способами — безопарным и опарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным — для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

Для приготовления теста *безопарным способом* в дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35...40 °С воду, добавляют предварительно разведенные в воде температурой не выше 40 °С и процеженные дрожжи, сахар, соль, меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7...8 мин.

После этого вводят растопленный маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3...4 ч для брожения в помещении температурой 35...40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1...2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1—2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают один раз.

Для приготовления теста *опарным способом* в дежу вливают подогретую до температуры 35...40 °С воду (60...70 % общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35...60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35...40 °С на 2,5...3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2...2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, меланж или яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленный маргарин.

Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2...2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2—3 раза.

Рецепт № 512. Тесто пресное слоеное для мучных изделий

Продукты	Расход сырья на 1 кг, г
Мука пшеничная высшего сорта	531
в том числе:	
на подпыл при раскатке	27
на подготовку жиров	22
Маргарин	217
Меланж	34
Соль	10
Лимонная кислота	1
Вода	227
Выход	1 000
Влажность, %	35

Способ приготовления. Для приготовления пресного слоеного теста в дежу тестомесильной машины вливают холодную воду, раствор лимонной кислоты, добавляют меланж, соль, муку и заме-

шнуют тесто в течение 15...20 мин до получения однородной массы.

Замешенное тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и оставляют на 20...30 мин для набухания белков.

Параллельно с замесом теста производится подготовка маргарина. Для этого маргарин нарезают на небольшие куски, кладут в тестомесильную машину, всыпают муку (10 % массы маргарина) и перемешивают. Затем массу выкладывают на стол, придают ей форму прямоугольных плоских кусков (150×300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры 12...14 °С.

Для слоения теста его раскатывают в прямоугольные пласты (300×600 мм) толщиной в средней его части 20...25 мм, а по краям несколько тоньше — 17...20 мм. На середину этих пластов кладут подготовленные лепешки маргарина массой 2,2 кг, концы теста соединяют сбоку и защипывают. Подготовленное тесто с маргарином раскатывают на тестораскаточных машинах, имеющих одну пару вальцов, расстояние между которыми можно менять в пределах 1...50 мм. Вначале между вальцами устанавливают большой зазор — около 20 мм. Пласты теста прокатывают между вальцами, затем расстояние между вальцами уменьшают. Тесто складывают в четыре слоя, вновь прокатывают, снова складывают в четыре слоя и помещают в холодильную камеру на 30...40 мин. После охлаждения тесто раскатывают, складывают в четыре слоя и снова охлаждают. Операцию по раскатке, складыванию теста в четыре слоя и охлаждению повторяют еще один раз. Затем тесто прокатывают дважды при расстоянии между вальцами 10 и 6 мм. Готовое тесто должно иметь 256 слоев.

Для раскатки теста его формуют в виде шара, делают на нем крестообразный надрез и оставляют на 20...30 мин для набухания белков. Затем тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 20...25 мм в средней его части, а к краям несколько тоньше (до 17...20 мм), получая при этом пласт крестообразной формы с четырьмя овальными концами. С пласта теста сметают муку и на середину его кладут подготовленный маргарин, который накрывают четырьмя свободными концами теста. Края пласта соединяют между собой и защипывают. Таким образом, получается конверт из теста, внутри которого находится слой маргарина. Затем это тесто с маргарином подпыляют мукой и, начиная от середины, раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 10 мм. С пласта тщательно сметают муку, складывают его вдвое, чтобы противоположные края сходились в середине, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодильную

камеру температурой 2...4 °С на 30...40 мин. Раскатку теста, свертывание в четыре слоя и охлаждение повторяют еще три раза.

Рецепт № 513. Пирожки печеные из дрожжевого теста

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов для выпекания, г			
	пирожков простых* массой 75 г	пирожков сдобных		
		массой 100 г	массой 60 г	массой 35 г
Тесто дрожжевое (рецепт № 511)	5 800	6 400	4 300	2 200
Мука на подпыл	174	192	129	66
Фарш (рецепты № 531...544, 546) или повидло, джем	2 500	4 500	2 500	1 800
Жир для смазывания листов	2 525/2 500*	4 545/4 500*	2 525/2 500*	—
Меланж для смазывания пирожков	25	35	20	15
	150	200	120	70
Выход, шт.	100	100	100	100

* В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Способ приготовления. Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1...1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (соответственно 58, 64, 43 и 22 г). Затем куски формуют в шарики, дают им расстояться в течение 5...6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5...1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (капустный, рисовый, рыбный, мясной с луком и др.), повидло или джем (соответственно по 25, 45, 25 и 18 г на 1 пирожок) и защипывают края, придавая пирожку форму лодочки, полумесяца, цилиндрическую и др.

Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5...10 мин перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200...240 °С в течение 8...10 мин.

В случае использования жидкого повидла часть его (8...10 %) заменяют мукой.

Рецепт № 514. Пирожки жареные из дрожжевого теста

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов на выпекание, г		
	пирожков простых массой 75 г с фаршем	пирожков простых массой 75 г с повидлом или джемом	пирожков сдобных* массой 60 г
Тесто дрожжевое (рецепт № 511)	5 100	5 600	3 600
Фарш (рецепты № 531 ... 543, 546) или повидло*, джем	2 500	—	2 500
Масло растительное для смазывания инвентаря и оборудования	—	2 020/2 000**	2 525/2 500**
Жир для жаренья	25	25	20
	600	600	450
Выход, шт.	100	100	100

* Для пирожков сдобных в случае использования жидкого повидла часть его (до 300 г) заменяют мукой.

** В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Способ приготовления. Тесто дрожжевое для пирожков жареных готовится безопарным способом, слабой консистенции. Инвентарь и оборудование смазывают растительным маслом. Использовать муку на подсыпку при разделке теста и формовке изделий запрещается. Мука, обугливаясь во время жаренья, снижает качество жира, в результате чего ухудшается внешний вид изделий и повышается расход жира.

Тесто массой 0,5...1 кг закатывают на смазанном растительным маслом столе в жгут и делят на кусочки (порции) требуемой массы (соответственно 50, 55 и 35 г). Затем кусочки теста формуют в шарики, раскладывают их на смазанные растительным маслом столы на расстоянии 4...5 см один от другого. После 5...6 мин расстойки шарики теста переворачивают на другую сторону и придают им форму лепешек толщиной 4...5 мм. На середину лепешки кладут фарш, повидло или джем, перегибают лепешку пополам, соединяют края, придают изделию форму полумесяца и укладывают на смазанные маслом кондитерские листы.

После 20...30 мин расстойки пирожки обжаривают в специальных жарочных аппаратах либо в электрических или газовых жа-

рочных аппаратах с регулированием степени нагрева; запрещается жарить пирожки в наплитной посуде.

Для жаренья пирожков применяют масло растительное рафинированное — подсолнечное, хлопковое, соевое, арахисовое или смеси: 50 % растительного рафинированного масла и 50 % говяжьего топленого жира, 50 % растительного рафинированного масла и 50 % кулинарного жира.

Температуру жира в жарочном аппарате доводят до 180...190 °С. В нагретый жир погружают пирожки в количестве, не превышающем по массе $\frac{1}{4}$ массы фритюра.

В процессе жаренья изделия переворачивают и продолжают жарить до образования равномерной золотистой корочки по всей поверхности. Готовые пирожки выгружают на сетчатую поверхность и дают стечь жиру.

Для предупреждения порчи жира при жареньи пирожков необходимо соблюдать следующие правила:

не вносить в жир вместе с пирожками крошек теста, муки, фарша;

не допускать перегрева жира;

прекращать нагрев жира сразу же после окончания жаренья пирожков.

При жареньи пирожков особое внимание должно быть обращено на качество фритюрного жира.

Рецепт № 515. Пирожки печеные из пресного слоеного теста*

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов при выпекании пирожков массой, г	
	75 г	60 г
Тесто слоеное (рецепт № 512)	5 800	4 400
Мука на подпыл	116	88
Фарш (рецепты № 531 ... 543, 546)	3 000	2 600
Меланж для смазывания пирожков	150	120
Выход, шт.	100	100

Способ приготовления. Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6...7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. На приготовление одного пирожка массой 75 и 60 г расходуется соответственно 58 и 44 г теста и 30 и 26 г фарша.

Для пирожков круглой формы из раскатанного теста гладкой или гофрированной выемкой вырезают кружки — по два на каж-

дый пирожок. Половину вырезанных кружков кладут на лист и смазывают их поверхность меланжем. На середину кружков укладывают фарш, накрывают остальными кружками и прижимают тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера.

Для пирожков в форме полукруга из раскатанного теста гладкой или гофрированной выемкой вырезают лепешки овальной формы, которые смазывают меланжем. На середину их кладут фарш, противоположные края лепешек соединяют и зажимают.

Для пирожков в форме треугольника из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность кусочков смазывают меланжем и кладут на их середину фарш. Кусок теста складывают вдвое наискось, закрывая фарш так, чтобы противоположные углы совпали. Края теста прижимают.

Сформованные пирожки укладывают рядами на лист на расстоянии 2...3 см один от другого, смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 240...250 °С в течение 20...25 мин.

Рецепт № 516. Пончики

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная	2 650
Сахар	300
Мargarин столовый	150
Меланж	100
Соль	25
Дрожжи (прессованные)	80
Вода, мл	1 550
Готовое тесто	4 500
Рафинадная пудра	300
Масло растительное для смазывания инвентаря и оборудования	25
Масло растительное для жаренья	500
Выход	100 шт. по 45 г + 3 г пудры

Способ приготовления. Тесто для пончиков готовят безопарным способом, слабой консистенции (влажность 43 %). Инвентарь и оборудование при разделке теста смазывают растительным маслом. Тесто разделяют так же, как для пирожков жареных, придавая пончикам форму колец или шариков. После 20...30 мин расстойки пончики обжаривают в жире (рецепт № 514). Готовые пончики посыпают рафинадной пудрой.

Рецепт № 517. Чебуреки

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для теста</i>		
Мука пшеничная	4 500	4 500
Молоко	1 750	1 750
Соль	50	50
Готовое тесто	—	6 000
<i>Для фарша</i>		
Баранина	5 035	3 600
Лук репчатый	893	750
Вода	750	750
Соль	75	75
Перец черный молотый	10	10
Готовый фарш	—	5 000
Готовый полуфабрикат	—	11 000
Масло растительное (или жир фритюрный)	850	850
Масло растительное для смазывания инвентаря	25	25
Выход	—	100 шт. по 110 г

Способ приготовления. Замешивают тесто как для лапши домашней (рецепт № 525), раскатывают его в виде лепешек массой 60 г на смазанном растительным маслом столе, кладут на них по 50 г фарша, края соединяют, придавая изделиям форму полумесяца.

Для приготовления фарша баранину и лук пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и разводят водой.

Жарят чебуреки во фритюре (рецепт № 514). Отпускают по 2 шт. на 1 порцию.

Рецепт № 518. Беляши (казахское национальное блюдо)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для теста</i>		
Мука пшеничная	80	80
Вода (или молоко)	40	40
Дрожжи (прессованные)	2	2
Сахар	2	2
Соль	1	1

Окончание рецепта № 518

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовое тесто	—	120
<i>Для фарша</i>		
Котлетное мясо из говядины или	149	110
баранины	154	110
Лук репчатый	24	20
Перец черный молотый	0,5	0,5
Соль	2	2
Вода, мл	15	15
Готовый фарш	—	144
Готовый полуфабрикат	—	264
Масло растительное для жаренья и	17	17
смазывания стола и листов		
Выход	—	240 (3 шт. по 80 г)

Способ приготовления. Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, разделяют на лепешки массой 40 г; на середину лепешки кладут 48 г фарша, придают изделиям круглую форму, при этом края защипывают так, чтобы фарш был виден.

Для приготовления фарша мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, перец, перемешивают до однородной консистенции.

Беляши укладывают на сковороду с раскаленным до температуры 180...190 °С жиром отверстием вниз, жарят с обеих сторон до готовности. Подают по 3 шт. на 1 порцию. Можно отпускать беляши поштучно.

Рецепт № 519. Ватрушки

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов на приготовление ватрушек из теста, г	
	дрожжевого	пресного слоеного
Тесто дрожжевое (рецепт № 511)	5 800	—
Тесто слоеное (рецепт № 512)	—	5 800
Мука на подпыл	174	157
Фарш (рецепт № 544) или	3 000	3 000
повидло	3 030/3 000*	3 030/3 000*

Окончание рецепта № 519

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов на приготовление ватрушек из теста, г	
	дрожжевого	пресного слоеного
Меланж для смазывания ватрушек	150	150
Жир для смазывания листов	25	—
Выход	100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г	100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г

* В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Способ приготовления. Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формуют шарики массой 58 или 29 г, укладывают их швом вниз на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой соответственно по 30 или 15 г.

После полной расстойки ватрушки смазывают меланжем и выпекают при температуре 230...240 °С в течение 6...8 мин.

При выпекании ватрушек с повидлом меланжем смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него выемкой кружки массой 58 или 29 г для каждой ватрушки. Края кружков защипывают с таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой соответственно по 30 или 15 г. Ватрушки смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 230...250 °С в течение 15...20 мин.

Рецепт № 520. Ватрушки венгерские

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
<i>Для теста</i>	
Мука пшеничная высшего сорта,	3 200
в том числе на подпыл	128
Масло сливочное	2 000

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Молоко, мл	1 428
Меланж	200
Дрожжи (прессованные)	143
Соль	50
Готовое тесто	6 900
Для фарша	
Творог	1 714
Мука пшеничная высшего сорта	228
Сахар	657
Меланж	151
Лимон	80
Готовый фарш	2 800
Пудра рафинадная	200
Выход	100 шт. по 85 г

Способ приготовления. Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, прослаивают маслом. Для этого тесто охлаждают до температуры 17...15 °С и раскатывают на подпыленном мукой столе в продолговатый прямоугольный пласт толщиной 20...25 мм. На $\frac{2}{3}$ поверхности пласта ровным слоем намазывают размягченное масло. Затем свободным концом пласта покрывают половину намазанной маслом поверхности, на которую, в свою очередь, кладут покрытый маслом второй конец пласта.

В результате получаются три слоя теста, между которыми равномерно распределено масло. Края теста тщательно защипывают. Затем пласт теста раскатывают, складывают вдвое так, чтобы противоположные концы его соединились в середине, раскатывают и повторяют этот процесс еще 1—2 раза. После этого тесто расстаивают в течение 20...30 мин, раскатывают в пласт толщиной 3...4 мм и разрезают на квадраты массой 69 г. На каждый квадрат из кондитерского мешка выпускают творожный фарш (28 г), заворачивают изделие конвертом, края защипывают, выдерживают в течение 10 мин и затем выпекают при температуре 230...240 °С в течение 15...20 мин.

Для приготовления фарша творог перемешивают с меланжем, мукой и сахаром, режут целиком лимон, удаляют семена и всю смесь пропускают через протирачную машину.

Охлажденные изделия посыпают рафинадной пудрой.

**Рецепт № 521. Расстегаи с мясом или рыбой
массой 143 г***

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
<i>Для теста</i>	
Мука пшеничная высшего или первого сорта,	7 800
в том числе на подпыл	312
Сахар	300
Маргарин столовый	400
Меланж	700
Соль	80
Дрожжи (прессованные)	140
Вода для замешивания теста	2 800
Готовое тесто (оболочка)	12 000
Фарш (рецепты № 531, 536 или рецепты	4 000
№ 532, 535, 543)	4 000
Жир для смазывания листов	25
Выход	100

* При отпуске расстегаев с мясом на фарш можно положить 7 г сваренного вкрутую и нарубленного или нарезанного кружочками яйца, а при отпуске расстегаев с рыбой — 7 г малосольной лосося или семги. Масса одного расстега с яйцом или семгой 150 г.

Способ приготовления. Тесто для расстегаев влажностью 38 % готовят опарным способом (рецепт № 511). Из готового теста формируют шарики массой 120 г, расстаивают их в течение 5... 10 мин и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут фарш (40 г). Затем края теста защипывают веревочкой так, чтобы середина пирожка осталась открытой. Сформованные расстегаи укладывают на смазанный жиром лист, дают расстояться, затем смазывают их меланжем и выпекают при температуре 230... 240 °С в течение 8... 10 мин.

Рецепт № 522. Кулебяки

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов для приготовления кулебяк из теста, г	
	дрожжевого	пресного слоеного
Тесто дрожжевое (рецепт № 511)	6 000	—
Тесто слоеное (рецепт № 512)	—	6 300
Мука на подпыл	180	126

Окончание рецепта № 522

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов для приготовления кулебяк из теста, г	
	Дрожжевого	пресного слоеного
Фарш (рецепты № 531 ... 543)	5 300	5 300
Меланж для смазывания кулебяк	100	100
Жир для смазывания листов	25	—
Выход	10 000	10 000

Способ приготовления. Дрожжевое тесто для кулебяки готовят опарным способом. Тесто массой 600 г раскатывают в пласт толщиной 1 см и шириной 18...20 см, на середину пласта по всей его длине кладут фарш (530 г). Края теста соединяют над фаршем и защипывают.

Сформованную кулебяку укладывают швом вниз на смазанный жиром лист, украшают вырезанными кусочками из того же теста, приклеивая их меланжем, и оставляют для расстойки. Можно также раскатанное тесто положить на полотенце, сформовать кулебяку и выложить ее на смазанный жиром лист. Перед выпечкой кулебяку смазывают меланжем и сверху прокалывают в 2—3 местах. Выпекают изделия при температуре 220...240 °С 45...60 мин.

Слоеное тесто для кулебяк готовят так же, как указано в рецепте № 512, и формуют так же, как кулебяку из дрожжевого теста. На кулебяку массой 1 кг идет 630 г теста и 530 г фарша.

Сформованные кулебяки из слоеного теста смазывают меланжем, прокалывают сверху в 2—3 местах и выпекают при температуре 210...230 °С в течение 35...45 мин.

Перед отпуском кулебяку разрезают на порции по 100 или 150 г. Подают в горячем и холодном виде.

Кулебяки можно выпекать массой по 500 г и более.

Рецепт № 523. Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Колбасные и мясные изделия (варианты):	
сосиски	5 128/5 000*
сардельки	5 128/5 000*
колбаса вареная	5 728/5 000*

Окончание рецепта № 523

Продукты	Расход сырья и полуфабрикатов, г
котлеты из говядины, свинины (рецепт № 298)	5 000
свинина, телятина, баранина жареные (рецепт № 262)	5 000
Тесто (для простых пирожков печеных) (рецепт № 511)	5 800
Мука на подпыл	174
Жир для смазывания листов	100
Яйца или меланж для смазывания изделий	300
Выход	100 шт. по 100 г

* В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса готового продукта.

Способ приготовления. Предварительно сваренные сосиски, сардельки, обжаренную колбасу или жареные котлеты и порции мяса охлаждают и запекают в тесте в виде рулетов или пирожков овальной формы. Шов у пирожков делают сверху, и часть его можно оставить незащищенной, с тем чтобы был виден запеченный продукт.

Изделия смазывают яйцом или меланжем и выпекают в течение 20...30 мин при температуре 230...240 °С.

12.3. МУЧНЫЕ ГАРНИРЫ

РЕЦЕПТУРА МУЧНЫХ ГАРНИРОВ

Рецепт № 524. Клецки

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	308	308
Масло сливочное (или маргарин столовый)	35	35
Яйца	2 1/5 шт.	88
Бульон (или вода, молоко)	483	483
Соль	9	9
Готовое тесто	—	900
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В воду (или бульон, молоко) кладут жир, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая по-

мешивать, прогревают в течение 5...10 мин. После этого массу охлаждают до 60...70 °С, добавляют в 3—4 приема сырые яйца и перемешивают.

Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10...15 г. Для варки клецок на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят их при слабом кипении в течение 5...7 мин.

В качестве самостоятельного блюда клецки отпускают по 150...200 г на 1 порцию. При отпуске их поливают сливочным маслом (7...10 г) или сметаной (20...25 г).

Рецепт № 525. Лапша домашняя

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная для замеса	875	875
Мука на подпыл	60	60
Яйца	6 1/4 шт.	250
Вода	175	175
Соль	25	25
Выход (подсушенной лапши)	—	1 000

Способ приготовления. В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку (не ниже первого сорта) и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20...30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1...1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35...40 мм, которые режут поперек полосками шириной 3...4 мм или соломкой.

Лапшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают в течение 2...3 ч при температуре 40...50 °С.

Рецепт № 526. Гренки из пшеничного хлеба*

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Хлеб пшеничный	1 875	1 575	1 435	1 205
Масло сливочное	—	—	205	205
Выход	—	1 000	—	1 000

* Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10×10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу (1-й вариант) или нарезают ломтиками и обжаривают в масле (2-й вариант).

Рецепт № 527. Гренки с сыром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	1 488	1 250
Сыр	288	261*
Масло сливочное	100	100
Выход	—	1 000

* Масса тертого сыра.

Способ приготовления. Батоны пшеничного хлеба очищают от корок, нарезают тонкими ломтиками, кладут на кондитерский лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и поджаривают в жарочном шкафу.

Рецепт № 528. Гренки острые

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	1 112	935
Сыр	385	349*
Яйца** (желтки)	8 ³ / ₄ шт.	140
Масло сливочное	85	85
Томатная паста	70	70
Выход	—	1 000

* Масса тертого сыра.

** Белки яиц используют для приготовления белковых полуфабрикатов.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарезают ломтиками прямоугольной формы (4×6 см) толщиной 0,5 см и слегка обжаривают на масле (12 % общей массы масла) с обеих сторон. Тертый сыр смешивают с томатной пастой, яичными желтками и маслом. Полученной массой густо намазывают ломтики хлеба, укладывают их на кондитерский лист и запекают в жарочном шкафу.

Рецепт № 529. Профитроли

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	650	650
Масло сливочное	300	300
Яйца	20 шт.	800
Вода	650	650
Сахар	10	10
Соль	15	15
Готовое тесто	—	2 275
Маргарин для смазывания листов	15	15
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В воду добавляют масло, соль, сахар, доводят до кипения, всыпают муку и проваривают при помешивании в течение 5...6 мин. Затем тесто охлаждают до 70...60 °С и постепенно вводят сырые яйца, тщательно вымешивая до получения однородной массы. Заварное тесто выдавливают из кондитерского мешка на смазанный жиром лист в виде мелких шариков диаметром 1 см и выпекают при температуре 180...200 °С в течение 30...35 мин.

Профитроли кладут в бульон или подают отдельно.

Рецепт № 530. Волованы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта,	2 265	2 265
в том числе на подпыл	91	91
Маргарин столовый	1 505	1 505
Меланж	200	200
Уксусная эссенция 80%-ная	3,5	3,5
Соль	25	25
Вода	800	800
Готовое тесто	—	4 700
Меланж для смазывания волованов	100	100
Выход	—	100 шт. по 40 г или 200 шт. по 20 г

Способ приготовления. Из пресного слоеного теста раскатывают пласт толщиной 5 мм и гофрированной выемкой круглой

или овальной формы вырезают лепешки (по две на каждый волован).

Половину лепешек укладывают на смоченный холодной водой лист и смазывают меланжем. Затем на них накладывают вторую половину лепешки с вырезанной серединой. Изделия смазывают меланжем и выпекают при температуре 250...260 °С в течение 25...30 мин.

Для крутонов из раскатанного теста вырезают овальной гофрированной выемкой лепешки, которые укладывают на лист, смазывают меланжем и выпекают.

Волованы и крутоны используют для приготовления горячих и холодных закусок и вторых блюд.

Рецепт № 531. Корзиночки (тарталетки) для закусок

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	1 657	1 657
Маргарин столовый	386	386
Молоко	386	386
Сметана	200	200
Меланж	228	228
Сахар	57	57
Соль	17	17
Готовое тесто	—	2841
Выход	—	100 шт. по 25 г

Способ приготовления. В молоке растворяют меланж, сахар, соль, добавляют муку (50 %), размягченный маргарин и сметану. Все перемешивают до однородной консистенции и добавляют остальную муку. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2...3 мм и вырезают кружочки по размеру формочек. Вырезанные кружочки вкладывают в формочки, прижимая тесто к внутренней поверхности формочек, прокалывают в нескольких местах. Формочки с тестом заполняют горохом или крупой для сохранения формы будущих изделий и ставят в жарочный шкаф. Когда корзиночки сверху и снизу подрумянятся, их вынимают из формочек, освобождают от крупы, охлаждают, заполняют различными салатами, мясными, рыбными продуктами и подают как холодную закуску.

Из данного теста могут быть выпечены корзиночки массой по 40 г или лепешки по 20...30 г для тарталеток, канале.

12.4. ФАРШИ

Фарши из картофеля, овощей, сушеных грибов, риса, субпродуктов, рыбы, мяса, творога, яблок предназначены для приготовления мучных изделий: пирожков, ватрушек, кулебяк и др.

Нормы расхода продуктов даны на 1 кг выхода готового фарша.

РЕЦЕПТУРА ФАРШЕЙ

Продукты	Рецепты							
	№ 532. Фарш мяс- ной с луком		№ 533. Фарш мяс- ной с яйцом		№ 534. Фарш мяс- ной с рисом		№ 535. Фарш мяс- ной с рисом и яйцом	
	с использованием продуктов массой, г							
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):								
из говядины	1 709	1 258	1 477	1 087	1 359	1 000	1 207	888
свинины	1 303	1 110	—	—	1 035	882	920	784
баранины	1 676	1 198	—	—	1 331	952	1 183	846
или козляти- ны								
Маргарин сто- ловый	40	40	60	60	60	60	40	40
Лук:								
репчатый	119	100	100	84	100	84	100	84
свежий								
пассерован- ный	—	50	—	42	—	42	—	42
Крупа рисовая*	—	—	—	—	100	100	75	75
Вареный рис	—	—	—	—	—	280	—	210
Мука пшеничная	10	10	10	10	8	8	9	9
Яйца	—	—	3 ¹ / ₄ шт.	129	—	—	2 ³ / ₂₀ шт.	86
Перец черный молотый	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль	10	10	10	10	10	10	10	10
Зелень (петрушка)**	9	7	—	—	7	7	9	7
Выход	—	1 000	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* При изготовлении фаршей для блинчиков крупу рисовую допускается заменить крупой пшеничной, или гречневой, или перловой с учетом их разваривания.

** Здесь и далее фарш можно готовить без добавления зелени.

Способы приготовления. Существуют два способа приготовления мясного фарша. При использовании *первого способа* котлетное мясо промывают, нарезают на куски и обжаривают на жире, после чего мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15...20 % массы мяса нетто) и тушат при слабом кипении до готовности. Тушеное мясо и предварительно пассерованный лук измельчают в мясорубке. Пассерованную с жиром муку разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают. Полученным белым соусом заправляют фарш, добавляют соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешивают.

При использовании *второго способа* сырое мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками. Фарш кладут на смазанный жиром глубокий противень слоем не более 3 см и, периодически помешивая, обжаривают до готовности в жарочном шкафу. Затем выделившийся из мяса сок сливают и готовят на нем белый соус. Обжаренное мясо смешивают с пассерованным луком и еще раз пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш заправляют белым соусом, солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

Для приготовления мясных фаршей с яйцом, рисом или рисом и яйцом в готовый мясной фарш добавляют соответственно рубленые яйца, или рассыпчатую рисовую кашу, или смесь яиц с рисовой кашей.

Рецепт № 536. Фарш ливерный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Субпродукты (варианты):		
легкие	1 389	1 278
сердце	1 804	1 533
печень (говяжья)	1 630	1 353
Мargarин столовый	60	60
Лук:		
репчатый свежий	100	84
пассерованный	—	42
Мука пшеничная	10	10
Перец черный молотый	0,5	0,5
Соль	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Субпродукты промывают и нарезают на куски. Сердце нарезают на 2...4 части и тщательно промывают до полного удаления сгустков крови.

Подготовленные сердце и легкие отваривают в подсоленной воде, а печень жарят. Субпродукты пропускают через мясорубку, кладут слоем не более 2...3 см на предварительно разогретые противни с маргарином и обжаривают при перемешивании.

В эту массу добавляют пассерованный репчатый лук, белый соус, соль, перец и перемешивают.

РЕЦЕПТЫ РЫБНЫХ ФАРШЕЙ

Продукты	Рецепты			
	№ 537. Фарш рыбный		№ 538. Фарш рыбный с рисом	
	с использованием продуктов массой, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Рыба (варианты):				
окунь морской*	1 555	1 026	1 136	750
треска*	1 405	1 026	1 027	750
сом (кроме океанического)	2 280	1 026	1 667	750
судак	2 138	1 026	1 563	750
филе сазана, выпускаемое промышленностью	1 115	1 026	815	750
Готовая рыба**	—	841	—	615
Крупа рисовая	—	—	120	120
Вареный рис	—	—	—	336
Лук:				
репчатый свежий	150	126	100	84
пассерованный	—	63	—	42
Мука пшеничная	10	10	10	10
Маргарин столовый	100	100	40	40
Петрушка (зелень)	9	7	9	7
Перец черный молотый	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль	12	12	12	12
Выход	—	1 000	—	1 000

* Нормы закладки даны на окуня морского, треску потрошеную обезглавленную.

** При изготовлении рыбных фаршей допускается использование рыбы других пород с незначительным содержанием межмышечных костей.

Способ приготовления. Филе окуня морского (или трески, гома, судака без кожи и костей или с кожей без костей, филе са-

зана промышленной выработки) нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют пассерованный лук, зелень петрушки, белый соус и тщательно перемешивают.

Для приготовления фарша рыбного с рисом готовый рыбный фарш смешивают с рассыпчатым рисом.

Рецепт № 539. Фарш картофельный с грибами или луком

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Картофель	1 017	740*	1 209	880*
Лук репчатый	214	90*	310	130*
Грибы сушеные	90	180*	—	—
Масло растительное	30	30	40	40
Соль	10	10	10	10
Выход	—	1 000	—	1 000

* Масса овощей и грибов после тепловой обработки.

Способ приготовления. Очищенный картофель варят, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным до готовности луком или вареными нарезанными грибами и луком.

РЕЦЕПТЫ КАПУСТНЫХ ФАРШЕЙ

Продукты	Рецепты			
	№ 540. Фарш из свежей капусты		№ 541. Фарш из квашеной капусты	
	с использованием продуктов массой, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная:				
свежая	1 500	1 200	—	—
квашеная	—	—	1 589	1 112
Маргарин столовый (для жаренья свежей капусты)	70	70	48	48
Готовая капуста	—	900	—	945
Яйца или	2 1/2 шт.	100	—	—
лук репчатый	238	200	95	80

Окончание рецептов

Продукты	Рецепты			
	№ 540. Фарш из свежей капусты		№ 541. Фарш из квашеной капусты	
	с использованием продуктов массой, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мargarин столовый (для жаренья квашеной капусты)	30	30	12	12
Лук пассерованный	—	100	—	40
Сахар	—	—	15	15
Перец черный молотый	0,2	0,2	0,2	0,2
Зелень (петрушка)	14	10	14	10
Соль	10	10	10	10
Выход	—	1 000	—	1 000

Способ приготовления. Свежую очищенную и промытую капусту шинкуют, затем кладут слоем толщиной не более 3 см на противень с растопленным жиром и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180...200 °С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные икрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Солить капусту до жаренья, а также не охлажденную после жаренья нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3...5 мин, откидывают на дуршлаг, обсушивают, а затем обжаривают. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

Для приготовления фарша из квашеной капусты ее перебирают, отжимают (если она очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду (с толстым дном) с разогретым маргарином слоем не более 3...4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, затем добавляют небольшое количество жидкости (воды, бульона) — 5...6 % от массы капусты и при слабом кипении тушат до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

Рецепт № 542. Фарш морковный

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	1 359	1 087
Готовая морковь	—	1000
Сахар	10	10
Маргарин столовый (или масло сливочное)	50	50
Соль	8	8
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды [8... 10 % массы (нетто) моркови] с жиром. К припущенной моркови добавляют соль, сахар и перемешивают.

Рецепт № 543. Фарш из зеленого лука с яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый	1 106	885
Маргарин столовый	50	50
Яйца	2 шт.	80
Зелень (петрушка)	20	15
Соль	12	12
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Зеленый лук очищают, промывают, обсушивают, мелко режут, соединяют с рублеными яйцами, растопленным маргарином, солью, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

Рецепт № 544. Фарш рисовый с яйцом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа рисовая	300	300
Вареный рис	—	840
Яйцо	3 шт.	120
Маргарин столовый	80	80
Зелень (укроп или петрушка)	14	10
Соль	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленную для варки крупусыпают в подсоленную кипящую жидкость (6 л воды и 60 г соли на 1 кг крупы) и варят до готовности. Готовый рис откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой, затем добавляют растопленный маргарин, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и осторожно перемешивают.

Рецепт № 545. Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	915	906
Яйцо	1 шт.	40
Сахар	50	50
Мука пшеничная	40	40
Ванилин	0,1	0,1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют яйца, муку, сахар, ванилин и все тщательно перемешивают.

Рецепт № 546. Фарш творожный (для блинчиков)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	909	900
Яйцо	$\frac{9}{10}$ шт.	36
Сахар	90	90
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и все тщательно перемешивают.

Рецепт № 547. Фарш яблочный

Продукты	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
	1-й вариант		2-й вариант	
Яблоки свежие	1 150	1 012	1 186	830
Сахар	300	300	200	200
Выход	—	1 000	—	1 000

Способ приготовления. По варианту 1 свежие яблоки промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20...30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом кипении до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очистить от кожицы, соответственно увеличив массу брутто.

По варианту 2 у яблок удаляют семенное гнездо и кожицу, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром.

Глава 13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД ПРИ ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ

При лечении разных заболеваний существенной частью общего плана лечебных мероприятий является лечебное, или диетическое, питание. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях обмена веществ, сердечно-сосудистой, эндокринной системы и др.

13.1. ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОГО, ИЛИ ДИЕТИЧЕСКОГО, ПИТАНИЯ

Приготовление диетических блюд осуществляется по правилам рациональной технологии, но имеет ряд особенностей, связанных с избирательностью подбора продуктов, их соотношением в рецептурах и применением дополнительных приемов кулинарной обработки при строгом соблюдении санитарно-гигиенических требований к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.

Выбор продуктов и способы приготовления диетических блюд зависят от характера заболевания. Диетические блюда оцениваются с помощью таких показателей, как доброкачественность, органолептические достоинства (внешний вид, цвет, аромат, вкус, консистенция), которые влияют на усвояемость и полезность блюд и обеспечивают «химическое и механическое щажения», т.е. доступность блюд для пищеварения.

Приготовление блюд осуществляется в соответствии с требованиями рациональной технологии, приведенной в специальных сборниках рецептур диетических блюд и кулинарных изделий.

На предприятиях общественного питания в зависимости от заболевания рекомендуются к реализации следующие диеты:

№ 1 — при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии затухающего обострения и компенсации; хрони-

ческом гастрите с выраженными диспепсическими явлениями повышенной кислотностью;

№ 2 — при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в период обострения заболевания и превалирования нарушений со стороны кишечника; хроническом энтероколите вне обострения;

№ 5 — при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря вне периода обострения; заболеваниях, сопровождающихся нарушением деятельности печени и желчных путей;

№ 7 — при заболеваниях почек в фазе выздоровления и вне обострения;

№ 8 — при ожирении как основном заболевании или сопутствующем при других болезнях, не требующих специальных диет;

№ 9 — при сахарном диабете;

№ 10 — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в фазе компенсации; гипертонической болезни; ишемической болезни сердца;

№ 15 — при различных заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет, без нарушений со стороны пищеварительной системы в период выздоровления и перехода к обычному питанию после пользования лечебными диетами.

В ассортименте диетической продукции преобладают блюда в отварном виде. Отваривание продуктов предпочтительно вести на пару, особенно рубленых мясных изделий; овощи и плоды припускают, что улучшает вкусовые достоинства пищи и повышает сохранность многих пищевых веществ. В диетах, допускающих жареные блюда, жаренье осуществляют на растительном или топленом масле. Сливочное масло кладут в готовые блюда.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и некоторых других большое значение имеет регулирование механически раздражающего действия пищи. В одних диетах (особенно № 1) соблюдается принцип механического щажения, в других (№ 5, 8) лечебный эффект дает механическое стимулирование деятельности органов пищеварения. Интенсивность механического воздействия пищи определяется ее консистенцией и количеством. В свою очередь, консистенция зависит от физических свойств продуктов и способов кулинарной обработки (степень измельчения, характер нагрева), изменяющих структурно-механические свойства продуктов. Поэтому в целях механического щажения используют овощи, плоды, крупу с низким содержанием клеточных оболочек, мясо молодых животных, птиц, кроликов, части говяжьей туши, имеющие относительно мало соединительно-тканых

белков. С помощью специального инвентаря и оборудования продукты подвергают разной степени измельчения.

Для приготовления супов-пюре и других пюреобразных блюд отварные продукты несколько раз протирают через частое волосяное сито. Для создания пышной консистенции и облегчения переваривания измельченные массы интенсивно перемешивают и вводят предварительно взбитые яичные белки (пудинги, суфле).

В строгих механически щадящих диетах применяют слизистые отвары, которые готовят при помощи длительного (3...4 ч) разваривания крупы (соотношение 1:10) и процеживания через частое сито. Целесообразно использовать вместо крупы соответствующую муку, продолжительность варки которой составляет 5...7 мин.

Используемый в диетическом питании принцип химического щажения также реализуется путем подбора продуктов и специальных приемов приготовления. В целях химического щажения желудочно-кишечного тракта из рациона исключают кислые плоды, овощи, богатые жирными маслами, острые и соленые гастрономические изделия, пряности, мясные и рыбные продукты, богатые экстрактивными веществами. Супы и соусы готовят на крупняных и некрепких овощных отварах.

Пшеничную муку для соусов подсушивают, не рекомендуют использовать жировую пассеровку. Вместо пассерования ароматические овощи припускают, а томат-пюре кипятят. Репчатый лук для удаления раздражающих веществ вначале бланшируют. Основным приемом приготовления является варка. Мясные и рыбные продукты для уменьшения экстрактивных веществ варят в кипящей воде в течение длительного времени: мясо массой около 1,5 кг — 2...3 ч; рыбу — 30...40 мин или бланшируют в кипящей воде нарезанные куски массой около 100 г и толщиной 2...3,5 см. Порционные куски охлажденного мяса бланшируют в течение 10, дефростированного — 5, рыбы — 3...5 мин. Затем полуфабрикаты доводят до готовности в течение 15 мин варкой на пару, либо тушат в молочном соусе, либо используют для приготовления рубленых изделий: паровых котлет, тефтелей, суфле. Потери экстрактивных веществ при варке рубленых изделий с наполнителями (хлеб, рис) значительно ниже.

Принцип термического щажения реализуется снижением температуры подачи горячих блюд до 65 °С и повышением температуры подачи холодных блюд до 15 °С.

При хронической почечной недостаточности используют приемы, позволяющие снизить содержание азотистых экстрак-

тивных веществ в рационе (например, мясо и рыбу предварительно варят, а затем запекают).

Для маскирования вкуса при малосолевой или бессолевой диете чаще в меню включают кислые блюда, кислые и сладкие подливки и соусы, заправляют сметаной, добавляют во вторые блюда непосредственно перед подачей 1,5...2,5 г препарата санасол (диетическая соль, напоминающая по вкусу натрия хлорид).

При сахарном диабете в целях уменьшения потребления крахмала и сахара исключают богатые углеводами блюда и кулинарные изделия. В рубленых мясных и рыбных блюдах вместо пшеничного хлеба используют творог, а в сладких изделиях сахар заменяют ксилитом (в соотношении 1:1) или сорбитом (1:1,35...1,5) — не более 30...40 г в день. Ограничивают богатую животными жирами пищу.

Эти же принципы лежат в основе приготовления кулинарной продукции с пониженной энергоценностью для больных ожирением.

В диетическом питании используют блюда, обогащенные компонентами, которые обладают определенными лечебными свойствами применительно к отдельным заболеваниям. Для обогащения рациона белком готовят блюда и кулинарные изделия с содержанием белковых продуктов (молока, сои, крови, дрожжей).

Для обогащения рациона йодом (диеты № 8, 10) используют морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары и др.). В мучные выпечные изделия добавляют фосфатиды, обладающие липотропными свойствами. В напитки и сладкие блюда вводят отвары лечебных трав, плодов и ягод. Для повышения содержания аскорбиновой кислоты в пище в готовые блюда добавляют витамин С с соблюдением технологии приготовления пищи.

13.2. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

К закускам, рекомендуемым для диетического питания, относятся блюда из овощей, зелени, грибов, мяса, домашней птицы, рыбы. Холодные блюда в отличие от закусок могут также служить основным блюдом на завтрак и ужин.

В качестве приправ используются сметана, растительные масла (подсолнечное и др.), смешанные с натуральным уксусом (заправки) или 2%-ным раствором лимонной кислоты.

Все блюда и закуски должны быть аккуратно и красиво оформлены, иметь температуру 12...15 °С.

13.2.1. Закуски и блюда из овощей

РЕЦЕПТУРА ЗАКУСОК И БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ

Рецепт № 548. Морковь со сметаной
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	1 000	800
Сметана	200	200
Сахар	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырую морковь натирают на терке с мелкими отверстиями. При отпуске ее заправляют сметаной и сахаром.

Рецепт № 549. Морковь с медом
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	875	700
Сметана	200	200
Мед	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. При отпуске подготовленную сырую морковь (рецепт № 548) смешивают со сметаной и медом.

Рецепт № 550. Морковь с яблоками
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	685	600
Яблоки	280	200
Сметана	200	200
Сахар	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки очищают от семенных гнезд и тонко шинкуют. Сырую морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями. Яблоки и морковь смешивают и при отпуске заправляют сметаной и сахаром.

Рецепт № 551. Морковь с курагой
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	875	700
Курага	100	100
Сметана	200	200
Сахар	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырую морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Морковь и курагу смешивают и при отпуске заправляют сметаной и сахаром.

Рецепт № 552. Помидоры с маслом
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10*)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры	1200	1000
Растительное масло	150	150
Соль	8	8
Выход	—	1000

* Здесь и далее в диете № 7 блюда готовят без соли, в диете № 10 — с ограниченным содержанием соли.

Способ приготовления. Помидоры промывают, удаляют плодоножку и нарезают на тонкие кружочки. При отпуске их солят и поливают растительным маслом.

В диете № 7 вместо соли в салат добавляют 50 г 2%-ного раствора уксуса.

Рецепт № 553. Зеленый салат с огурцами
(диеты № 5, 7, 8, 9* и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Салат зеленый	560	400
Огурцы свежие	630	500
Сметана	150	150
Соль	10	10
Выход	—	1 000

* Здесь и далее в диете № 9 сахар заменяют сахарином, ксилитом.

Способ приготовления. Зеленый салат, перебранный и промытый, нарезают на крупные части и смешивают с подготовленными огурцами (огурцы промывают в холодной воде; грунтовые огурцы очищают от кожицы, если она очень грубая), нарезанными на кружки.

При отпуске салат заправляют сметаной и солью.

Рецепт № 554. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами
(диеты № 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста	541	400
Помидоры	235	200
Огурцы	210	200
Яйцо	2 шт.	80
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Белокочанную капусту мелко шинкуют, солят, утрамбовывают деревянным пестом и оставляют на 30... 40 мин. Огурцы тонко шинкуют, помидоры нарезают кружочками и смешивают с капустой.

При отпуске салат заправляют сметаной и украшают ломтиками яйца. Кроме того, можно добавить раствор лимонной кислоты (20 г).

**Рецепт № 555. Свекла с растительным маслом
(диеты № 7, 8 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	1 150	900
Лук зеленый	65	50
Масло растительное	50	50
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	25	25
Сахар	25	25
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Очищенную свеклу варят до готовности, охлаждают, шинкуют тонкими ломтиками, заправляют растительным маслом, лимонной кислотой и посыпают нашинкованным зеленым луком.

К свекле сладких сортов сахар можно не добавлять.

Для диеты № 5 свеклу готовят без лука.

Рецепт № 556. Винегрет с маслом (диета № 5)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	300	280
Свекла	330	250
Морковь	126	100*
Огурцы	160	150
Капуста квашеная	215	150
Масло растительное	100	100
Сахар	50	50
Соль	10	10
Выход	—	1000

* Масса вареных и очищенных продуктов.

Способ приготовления. Картофель очищают и варят. За 5... 10 мин до окончания варки воду сливают, доводят картофель до полной готовности на пару и нарезают его кубиками. Очищенные морковь и свеклу нарезают кубиками и припускают с маслом до готовности. Капусту квашеную (некислую) перебирают и рубят. Подготовленные огурцы нарезают. Овощи и картофель охлаждают, смешивают с солью, сахаром и заправляют растительным маслом.

Рецепт № 557. Икра кабачковая
(диеты № 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кабачки	1 493	1 000
Лук репчатый	239	200
Помидоры	530	450
Масло растительное	100	100
Лук зеленый	63	50
Сахар	20	20
Соль	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и пропускают через мясорубку или мелко рубят. Репчатый лук шинкуют, пассеруют (для диет № 5, 7 и 10 предварительно отваривают), соединяют с очищенными от кожицы и нарезанными помидорами и тушат до загустения. Затем лук соединяют с кабачками и тушат еще в течение 20...30 мин. Икру заправляют сахаром и солью. При отпуске посыпают зеленым луком.

Для диеты № 9 икру готовят без сахара.

13.2.2. Закуски и блюда из рыбных продуктов

Блюда готовят из рыбной гастрономии, отварной или жареной рыбы нежирных сортов, нерыбных морепродуктов.

РЕЦЕПТУРА ЗАКУСОК И БЛЮД ИЗ РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ

Рецепт № 558. Рыба фаршированная
(диеты № 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Щука или судак	1 590	730
Хлеб пшеничный	1 430	730
	140	140

Окончание рецепта № 558

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко (или вода)	150	150
Масло сливочное	35	35
Яйцо	1/2 шт.	20
Морковь	68	50
Салат	70	50
Соль	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Для фарширования у рыбы целиком удаляют внутренности и хребтовую кость, а мякоть срезают, оставляя на коже слой не более 0,5 см. Мякоть и размоченный в воде пшеничный хлеб из муки не ниже первого сорта пропускают через мясорубку, добавляют яйца и хорошо вымешивают. Затем фарш смешивают с пассерованной морковью и нашинкованным салатом. Подготовленную рыбу наполняют фаршем и, придав ей форму целого судака или щуки, завертывают в марлю, кладут в паровую коробку и варят. Готовую рыбу охлаждают.

При отпуске рыбу нарезают по 1—2 куса на 1 порцию.

Рецепт № 559. Рыба в маринаде
(диеты № 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Судак или	1 140	627
щука	1 230	627
Готовая рыба	—	500
Морковь	292	233
Лук репчатый	125	100
Сахар	67	67
Томат-пюре	67	67
Масло растительное	100	100
Соль	10	10
Готовый маринад	—	500
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Филе судака или щуки с кожей и реберными костями нарезают на порции и варят. Для пригото-

ния маринада нашинкованную морковь и отварной лук припускают с добавлением растительного масла до готовности, добавляют томат-пюре, соль, сахар и кипятят.

При отпуске рыбу заливают охлажденным маринадом. В диете № 7 маринад не солят.

Рецепт № 560. Сельдь рубленая (диеты № 2, 5, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь	979	470
Хлеб пшеничный	75	75
Молоко	75	75
Лук репчатый	143	120
Яблоки	214	150
Масло растительное	100	100
Уксус (3%-ный)	30	30
Сахар	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Пшеничный хлеб заливают молоком и оставляют на 20...30 мин для размокания. Филе сельди без костей, сырой лук, яблоки (без сердцевины и кожицы) и размокший хлеб мелко рубят, тщательно смешивают с маслом растительным, сахаром и уксусом.

Для диеты № 2, 5 сельдь готовят без лука, для диеты № 9 — без сахара.

Рецепт № 561. Сыр дальневосточный (диеты № 2, 3, 5, 10, 11, 13 и 15)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кальмары (филе)	1 277	620
Сыр	196	180
Молоко	100	100
Масло сливочное	250	250
Чеснок	2,8	2,5
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Отварных кальмаров охлаждают, 2—3 раза пропускают через мясорубку, добавляют размягченное мас-

ло, тертый неострый сыр, молоко или бульон, взбивают, формируют батон и охлаждают в холодильнике.

13.2.3. Закуски и блюда из мясных продуктов

Блюда готовят из продуктов мясной гастрономии (вареной колбасы, нежирной ветчины), а также из отварной говядины, телятины, нежирной свинины, субпродуктов.

РЕЦЕПТУРА ЗАКУСОК И БЛЮД ИЗ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Рецепт № 562. Печеночный паштет (диеты № 2 и 8)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень говяжья	1 050	750
Лук репчатый	120	100
Морковь	92	50
Масло сливочное	75	75
Соль	15	15
Бульон	50	50
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Печень говяжью припускают с отваренными луком и морковью и маслом сливочным. Готовую печень с луком пропускают три раза через мясорубку, солят и взбивают с маслом (10 г). Массе придают форму рулета, смазывают растопленным маслом и охлаждают.

Рецепт № 563. Фрикадельки из телятины заливные (диеты № 2, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Телятина	1 120	740
Хлеб пшеничный	180	180
Молоко или вода	220	220
Масло растительное	150	150
Яйцо	3 шт.	120

Окончание рецепта № 563

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Петрушка	55	40
Соль	20	20
Готовые фрикадельки	—	1 350/1 000
Бульон мясной	1 400	1 400
Желатин	40	
Выход	—	2 400

Способ приготовления. Из сырой телятины, пшеничного хлеба и муки не ниже первого сорта готовят фарш, взбивают его с маслом растительным, яичным желтком и формируют из него фрикадельки (по 8 шт. на 1 порцию). Затем их панируют в рубленой зелени и варят в паровой коробке.

В готовый мясной бульон кладут желатин, предварительно размоченный в холодной воде (30...40 мин), дают вскипеть и процеживают. Если бульон мутный, его осветляют белком. Для этого белок размешивают в небольшом количестве охлажденного бульона, вливают смесь в горячий бульон и, аккуратно размешивая, дают вскипеть. Этим желе заливают фрикадельки и дают застыть.

Рецепт № 564. Студень (диеты № 2, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Ножки говяжьи и губы от голов	1 000	1 000
Морковь	250	200
Петрушка	135	100
Лавровый лист	10	10
Соль	20	20
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Ножки говяжьи опаливают, промывают и замачивают в холодной воде в течение 2 ч. После этого их рубят на куски, заливают холодной водой (на 1 кг ножек 2 л воды) и варят при слабом кипении в течение 6...8 ч. За час до окончания варки в бульон кладут овощи (морковь). Сваренные ножки вынимают из бульона, освобождают от костей, мякоть мелко ру-

бят или пропускают через мясорубку, снова соединяют с процеженным бульоном, солят и кипятят 45 мин.

Бульон с мелко нарубленными ножками разливают в противни и охлаждают.

Рецепт № 565. Мясной сыр (диеты № 1, 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина	963	438
Масло сливочное	250	250
Рис	75	338
Соль	13	13
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Варят вязкую рисовую кашу, протирают ее через сито вместе с вареным мясом, трижды пропущенным через мясорубку, и смешивают с размятым маслом сливочным. После этого массу выбивают и охлаждают.

13.3. СУПЫ

В диетические рационы чаще включают вегетарианские и молочные супы, т.е. супы, приготовленные на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах.

В целях механического щажения при заболеваниях органов пищеварения готовят протертые супы (слизистые, супы-пюре, супы-кремы) или с мелко измельченными продуктами.

Для ароматизации супов, особенно вегетарианских, улучшения их внешнего вида, повышения пищевых достоинств вводят морковь, ароматические корни (сельдерей, петрушку), лук репчатый (за исключением диеты № 1). Как уже говорилось, пассерование заменяют припусканием овощей, кроме репчатого лука, который используют после пассерования (диеты № 2 и 15), припускания или бланширования (диеты № 5, 7, 8, 9 и 10). Томат-пюре (диета № 5) кипятят с небольшим количеством воды.

Используемый в кулинарной практике прием «пассерование муки» заменяют подсушиванием (без видимого изменения цвета).

13.3.1. Бульоны

РЕЦЕПТУРА БУЛЬОНОВ

Рецепт № 566. Бульон мясной (диеты № 2, 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости мясные (трубчатые, тазовые, грудные)	200	200
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	101	75
Лук репчатый	12	10
Петрушка	7	5
Морковь	13	10
Вода	1 400	1 400
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кости, промытые и нарубленные на куски по 5...6 см, заливают холодной водой и доводят до кипения при сильном нагреве. Образовавшуюся пену, уменьшив нагрев, снимают шумовкой. Костный бульон варят в течение 3...3,5 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир. После этого в бульон кладут промытое мясо, у которого предварительно срезают жир, и продолжают варить бульон при слабом кипении до его готовности. За 30...40 мин до окончания варки в бульон добавляют очищенные и произвольно нарезанные репчатый лук, петрушку и морковь. После снятия жира с готового бульона его процеживают через частое сито или марлю.

Вареное мясо используют для приготовления суфле, бефстроганова и других вторых блюд (диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10).

Рецепт № 567. Бульон костный (диеты № 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости мясные (трубчатые, тазовые, грудные)	250	250
Лук репчатый	18	15
Петрушка	13	10
Морковь	7	5
Вода	1 500	1 500
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготавливают и варят кости для костного бульона так же, как указано в рецепте № 566, но продолжительность варки бульона 4...4,5 ч.

**Рецепт № 568. Бульон мясной прозрачный
(диеты № 2 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (обезжиренное котлетное мясо)	203	150
Бульон мясной (рецепт № 566)	1 000	1 000
Морковь	13	10
Петрушка (или сельдерей)	7	5
Лук репчатый	14	12
Соль	2	2
Вода	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Прозрачный бульон употребляют в натуральном виде или с гарниром; он должен быть насыщен азотистыми экстрактивными веществами более сильно, чем обычный. Для приготовления прозрачного бульона вначале варят обычный бульон и осветляют его, в результате чего он насыщается экстрактивными веществами.

Мясо, предназначенное для осветления бульона, нарезают мелкими кусками, заливают холодной водой (1,5 л воды на 1 кг мяса), настаивают на холоде в течение 2 ч и солят. Овощи, не очищая, промывают, нарезают пополам и поджаривают без жира непосредственно на плите или сковороде.

В горячий, но не кипящий бульон вливают мясной настой вместе с мясом, размешивают, добавляют поджаренные корни, закрывают котел крышкой и нагревают. Как только бульон закипит, удаляют пену, жир и варят его при слабом кипении. Через 15...20 мин после того, как сварится мясо, бульон процеживают через салфетку или частое сито, предварительно сняв с поверхности жир.

До отпуска готовый бульон хранят на мармите.

Поскольку при длительном хранении качество горячего бульона ухудшается, его охлаждают, а затем разогревают по мере необходимости.

Вареное мясо используют для приготовления вторых блюд (диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10).

**Рецепт № 569. Бульон из кур или индеек
(диеты № 2 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Куры или:	262	181
индейки	237	173
кости кур и индеек	625	625
Морковь	13	10
Петрушка	14	10
Лук репчатый	12	10
Соль	2	2
Вода	1 250	1 250
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленные тушки кур, индеек или их кости заливают водой и, медленно нагревая, доводят до кипения. После удаления пены варку продолжают при слабом кипении до готовности (кости птицы варят 2,5...3 ч). За 30...40 мин до окончания варки бульон солят и добавляют подпеченные корни. Готовый бульон процеживают через салфетку или частое сито, предварительно сняв жир.

Если для приготовления бульона используют тушки птицы и их кости, то сначала варят кости, а затем закладывают тушки кур или индеек, учитывая сроки их варки.

Вареную птицу используют для приготовления вторых блюд (диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10).

**Рецепт № 570. Бульон с мясными фрикадельками
(диеты № 2 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопатка или подлопаточная часть)	205	152
Масло сливочное	10	10
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	8
Вода для фарша	27	27
Соль	2	2
Готовые фрикадельки	—	150
Готовый бульон (рецепт № 568)	875	875
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Зачищенное обезжиренное мясо пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий не более 1 мм). Полученный фарш растирают с размятым сливочным маслом, добавляют в него сырое яйцо, холодную воду и соль. Из полученной массы формуют фрикадельки, придавая им форму орешков, и варят их в бульоне или подсоленной воде. Готовые фрикадельки хранят в бульоне на водяной бане.

При отпуске в тарелку кладут восемь—десять фрикаделек, наливают бульон и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Рецепт № 571. Бульон с кнелями (диеты № 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопатка)	170	125
Рис	12	12
Молоко	30	30
Зелень (петрушка или укроп)	10	8
Соль	3	3
Готовые кнели	—	150
Готовый бульон (рецепт № 568)	875	875
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Зачищенное обезжиренное мясо пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий не более 1 мм). В полученный фарш добавляют охлажденную, хорошо разваренную и протертую вязкую рисовую кашу, и всю эту массу при периодическом добавлении молока, тщательно выбивают. Когда масса будет пышной, в нее при размешивании добавляют соль.

Готовую кнельную массу разделяют на небольшие клецки, складывают их в сотейник или на противень, смазанный маслом или смоченный водой, заливают бульоном и варят до готовности.

При отпуске горячие кнели кладут в тарелку, наливают бульон и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Рецепт № 572. Бульон с яичными хлопьями (диеты № 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца	1 1/4 шт.	50

Окончание рецепта № 572

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	12	12
Зелень (петрушка или укроп)	10	8
Готовый мясной прозрачный бульон (рецепт № 568)	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В слегка кипящий бульон вливают через сито или дуршлаг при легком помешивании предварительно тщательно взбитые венчиком сырые яйца. Затем бульон солят по вкусу и доводят до кипения, но не кипятят.

При отпуске в тарелку с бульоном кладут сливочное масло и посыпают зеленью.

Рецепт № 573. Бульон с овощами (дивты № 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста цветная первого сорта или брюссельская	100 92	60 60
Морковь	75	60
Петрушка	27	20
Репка	27	20
Бобы зеленые	22	20
Шпинат (или салат)	27	20
Готовый мясной или куриный бульон (рецепты № 566, 569)	950	950
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь, репу, петрушку нарезают соломкой и припускают до готовности в небольшом количестве бульона. Цветную капусту разбирают на кочешки. Бобы освобождают от жилок, скрепляющих стручок, и нарезают соломкой. Листья шпината или салата разрезают на три-четыре части. Овощи и зелень варят по отдельности в кипящей подсоленной воде, смешивают с припущенными кореньями, заливают небольшим количеством горячего бульона и держат на мармите.

При отпуске овощи кладут в тарелку и заливают бульоном. В бульон с овощами можно добавить яйцо, сваренное в мешочек, соответственно уменьшив количество овощей.

13.3.2. Заправочные супы

В состав заправочных супов входят жидкая часть и гарнир. Готовят их вегетарианскими и на крепких бульонах (диеты № 2, 11 и 15) и слабых (диета № 4). Гарниром служат овощи, крупы, бобовые, макароны, лапша, клецки и др. Продукты закладывают только в кипящую жидкость в определенной последовательности (с учетом сроков варки) с тем, чтобы они доходили до готовности одновременно. Пассерованные овощи кладут за 15...20 мин до конца варки, соль и специи — за 5...10 мин. Варят при слабом кипении.

РЕЦЕПТУРА ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

Рецепт № 574. Щи из свежей капусты
(диеты № 2, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста белокочанная	400	320
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Лук:		
порей или	20	15
репчатый	24	20
Репи	27	20
Помидоры	106	90
Сметана	20	20
Масло сливочное	20	20
Готовый мясной бульон (рецепт № 566)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Коренья, лук очищают и нарезают дольками. Морковь и лук слегка пассеруют на масле. Репу предварительно ошпаривают, затем вместе с петрушкой припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла. У зачищенных и промытых кочанов капусты удаляют кочерыжки, капусту нарезают квадратиками или шинкуют. Кочешки ранней капусты нарезают дольками (5...6 см). Подготовленную капусту закладывают в кипящий бульон, быстро доводят до кипения и продолжают варку при слабом кипении. За 10...15 мин до готовности капусты кладут пассерованные и припущенные коренья, помидоры, нарезанные дольками, предварительно ошпаренные и освобожденные от кожицы, добавляют соль по вкусу и вновь доводят до кипения.

Для диеты № 2 все овощи должны быть тщательно измельчены или протерты. Для этого капусту припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла до полуготовности, откидывают на дуршлаг, дают стечь бульону, смешивают ее с пассерованными и припущенными корнеплодами, пропускают через мясорубку, закладывают в кипящий бульон и варят 10...15 мин до готовности. Помидоры добавляют в конце варки.

Отпускают щи со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Для диет № 8 и 10 щи готовят на костном бульоне (с ограниченным содержанием соли) и отпускают их не более 250 г на 1 порцию. Для диеты № 10 лук предварительно отваривают, а затем слегка обжаривают на масле. Щи для диет № 5 и 7 можно готовить на овощном отваре. При этом коренья припускают в отваре с маслом, а лук предварительно отваривают. Для диеты № 7 щи готовят без соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

**Рецепт № 575. Борщ с фрикадельками
(диеты № 2, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	175	140
Капуста:		
белокочанная или	125	100
савойская	128	100
Морковь	50	40
Помидоры	106	90
Готовые фрикадельки (рецепт № 570)	75	75
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Лук репчатый	24	20
Готовый мясной бульон (рецепт № 566)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свеклу, морковь и лук нарезают соломкой. Свеклу тушат в небольшом количестве бульона с добавлением масла вначале на сильном огне, а затем, когда свекла хорошо прогреется, на слабом. Зрелую свеклу тушат 50...60 мин, а молодую 20...25 мин. Морковь и лук пассеруют (для диеты № 10 лук для пассерования вначале отваривают) и соединяют со свеклой за 5...10 мин до окончания ее тушения.

Свеклу для борща можно приготовить иначе. С промытой свеклы срезают поврежденные места и, не очищая, заливают ее

горячей водой. Варят свеклу до готовности, затем очищают и нарезают соломкой.

Белокочанную или савойскую капусту шинкуют, закладывают в кипящий бульон, вновь доводят до кипения, кладут подготовленную свеклу, помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кусочками, и продолжают варить 20...25 мин. Перед окончанием варки в борщ по вкусу добавляют сахар или сорбит, лимонную кислоту и соль.

Для того чтобы борщ имел более яркую окраску, готовят свекольный отвар. Наиболее красные экземпляры свеклы очищают, промывают, натирают на терке или мелко нарезают, заливают горячим бульоном или водой (в 2 раза больше массы свеклы), добавляют лимонную кислоту и доводят до кипения, но не кипятят. Затем отвар ставят на 15...20 мин для настаивания, после чего процеживают. Отвар периодически добавляют в готовый борщ при отпуске.

Приготовление фрикаделек дано в рецепте № 570.

Отпускают борщ со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Для диеты № 2 все овощи для борща измельчают так же, как указано в рецепте № 574. Для диет № 8 и 10 борщ готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли; отпускают его не более 250 г на 1 порцию. Для диет № 8 и 9 в борщ вместо сахара добавляют сорбит или ксилит.

**Рецепт № 576. Щи из квашеной капусты
(диеты № 2, 8 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Коренья:		
петрушка или	13	10
сельдерей	48	40
Помидоры	106	90
Мука пшеничная	6	6
Масло сливочное	20	20
Зелень (петрушка или укроп)	10	8
Сметана	20	20
Готовый мясной бульон (рецепт № 566)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Квашеную капусту перебирают, крупные ее части мелко рубят, складывают в посуду слоем примерно 40 см, добавляют немного бульона, посуду закрывают крышкой и тушат в течение 2...3 ч, сначала на сильном огне, периодически помешивая, а затем, когда капуста прогреется, на слабом.

Коренья мелко измельчают и слегка пассеруют на масле. За несколько минут до окончания пассерования к ним добавляют нарезанные помидоры без кожицы. Пассерованные коренья и овощи кладут в капусту за 10...15 мин до ее готовности.

Тушеную капусту закладывают в кипящий бульон, быстро доводят до кипения и варят 15...20 мин при слабом кипении. После этого в щи добавляют процеженный белый соус, соль по вкусу, размешивают и доводят до кипения. Для приготовления белого соуса муку не пассеруют, а подсушивают так, чтобы цвет ее не изменился.

Для диеты № 2 все овощи измельчают так же, как указано в рецепте № 574. Для диеты № 8 щи готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли; отпускают их не более 250 г на 1 порцию.

13.3.3. Овощные и грибные супы

Овощи содержат ароматические, экстрактивные безазотистые вещества, которые возбуждают деятельность желез внутренней секреции, способствуют лучшему усвоению и обмену веществ и являются существенным источником поступления в организм витаминов.

Грибные бульоны и супы используют в диетическом питании соответственно для тех диет, где не противопоказаны вещества, действующие возбуждающе на желудочную секрецию (№ 2, 8 и 9).

РЕЦЕПТУРА ОВОЩНЫХ И ГРИБНЫХ СУПОВ

Рецепт № 577. Рассольник с грибами (диеты № 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Коренья:		
петрушка (или пастернак) или	127	95
сельдерей	37	25
Капуста:		
савойская или	77	60
белокочанная	75	60

Окончание рецепта № 577

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук:		
репчатый	58	49
порей	60	45
Шпинат (или салат)	41	30
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Грибы белые сухие	15	15
Готовый грибной бульон	750	750
Зелень (петрушка или укроп)	10	8
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Нарезанные ломтиками белые коренья и лук-порей припускают в небольшом количестве бульона и масла. Лук репчатый нарезают соломкой и слегка пассеруют. Варят грибной бульон. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят его до кипения, добавляют припущенные и пассерованные коренья, нашинкованный шпинат, вареные грибы, нарезанные соломкой, и продолжают варить в течение 5... 10 мин. Перед окончанием варки вливают прокипяченный и процеженный огуречный рассол (по вкусу).

Отпускают рассольник со сметаной, посыпав зеленью.

Для диеты № 8 рассольник варят с ограниченным содержанием соли и рассола, отпускают его не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 578. Борщ (диеты № 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	188	150
Капуста:		
белокочанная или	188	150
савойская	192	150
Картофель	107	80
Морковь	38	30
Петрушка	26	20
Помидоры	83	75
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20

Окончание рецепта № 578

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сахар (или сорбит, ксилит)	10	10
Соль	2	2
Овощной отвар (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Процесс приготовления борща такой же, как в рецепте № 575. В борщ можно добавить чернослив (50 г), уменьшив соответственно количество капусты и свеклы. Чернослив перед использованием промывают теплой водой, дают ему набухнуть, удаляют косточки, варят и кладут в борщ при отпуске. Отвар чернослива вливают в борщ.

Борщ отпускают со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Для диет № 7, 8 и 10 борщ готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию. Для диет № 8 и 9 вместо сахара в борщ вводят сорбит или ксилит.

Рецепт № 579. Суп овощной
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	167	125
Морковь	44	35
Кабачки	127	85
Капуста:		
белокочанная или	125	100
савойская	128	100
цветная	42	25
Горошек зеленый	77	50
Петрушка	27	20
Помидоры	94	85
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Соль	2	2
Вода (или овощной отвар)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь нарезают соломкой, кабачки — дольками, припускают их в небольшом количестве воды, сливочного масла и сметаны. Савойскую или белокочанную капусту шинкуют. Картофель нарезают дольками, цветную капусту разбирают на кочешки.

В кипящую воду закладывают капусту и, когда вода вновь закипит, добавляют картофель, цветную капусту, петрушку и варят при слабом кипении в течение 15...20 мин. За 5...8 мин до окончания варки в суп кладут нарезанные дольками помидоры, припущенные морковь, кабачки и зеленый горошек.

Суп отпускают со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Для диеты № 2 овощи измельчают так же, как указано в рецепте № 574. Для диет № 7, 8 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

**Рецепт № 580. Щи зеленые с яйцом
(диеты № 2, 8 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Шпинат	216	160
Щавель	132	100
Картофель	200	150
Лук:		
репчатый	24	20
зеленый	33	20
Сметана	30	30
Масло сливочное	20	20
Яйцо	1 шт.	40
Овощной отвар (или вода)	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Щавель или шпинат перебирают, тщательно промывают и отдельно припускают на сильном огне (шпинат с небольшим количеством жидкости, щавель в собственном соку). Припущенный шпинат откидывают на дуршлаг, охлаждают водой и отжимают. Щавель откидывают на дуршлаг (сок сохраняют), смешивают со шпинатом и пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 мм). Лук репчатый мелко нарезают, слегка обжаривают на масле, смешивают с измельченным шпинатом и щавелем, добавляют масло и, помешивая,

вая, пассеруют в течение 5... 10 мин. Картофель нарезают тонкими пластинками, промывают и кладут в кипящий овощной отвар. Когда картофель полностью разварится, в отвар добавляют смесь шпината, щавеля, лука и продолжают варку при слабом кипении еще 10...15 мин.

Если в щах недостаточно кислоты, то добавляют по вкусу сок щавеля, оставленный от припускания, или вводят лимонную кислоту. Щи зеленые можно готовить из ботвы молодой свеклы или к щавелю добавить молодую крапиву.

При отпуске в щи кладут половину яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпают зеленым луком и зеленью петрушки или укропа.

Для диет № 2 и 9 щи допускается готовить на мясном бульоне, а для диеты № 8 — на костном. Для диеты № 8 щи готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

13.3.4. Молочные супы

Молочные супы готовят с крупами, макаронными изделиями, овощами на молоке с добавлением воды (диеты № 1, 5, 6, 7, 10 и 15). Крупы предварительно варят в воде почти до готовности, а затем добавляют кипящее молоко.

РЕЦЕПТУРА МОЛОЧНЫХ СУПОВ

Рецепт № 581. Суп молочный рисовый
(диеты № 1, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рис или	60	60
пшено	80	80
Молоко	800	800
Вода	200	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Хорошо перебранный и промытый рис или пшено проваривают примерно 10 мин в воде, затем вли-

вают кипящее молоко и продолжают варить при слабом кипении еще 30...50 мин, периодически помешивая. Перед окончанием варки добавляют соль и сахар. При отпуске в суп кладут кусочек сливочного масла. Для диет № 7 и 10 молочный суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 582. Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес» (диеты № 1, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Овсяные хлопья «Геркулес»	80	80
Молоко	800	800
Вода	200	200
Сахар	6	6
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Овсяные хлопья «Геркулес» засыпают тонкой струей в кипящее молоко, смешанное по норме с водой, и варят при слабом кипении в течение 40...45 мин до полного разваривания овсяных хлопьев. Перед окончанием варки добавляют сахар и соль.

При отпуске в суп кладут кусочек масла.

Рецепт № 583. Суп молочный с овощами (диеты № 1, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кабачки	112	75
Морковь	94	75
Цветная капуста (второго сорта)	200	100
Молоко	800	800
Вода	150	150
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь нарезают тонкой соломкой, заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения.

ния, кладут разрезанную на небольшие кочешки цветную капусту, нарезанные кубиками кабачки и припускают овощи до готовности. Затем их заливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек масла.

Для диеты № 1 овощи для супа протирают. Для диет № 7 и 10 суп готовят и отпускают так же, как указано в рецепте № 581.

13.3.5. Протертые супы и супы-пюре

Протертые супы используют для диет № 1 и 2. Приготавливают их из круп, овощей, домашней птицы, мяса и других продуктов, не противопоказанных характеристике диет.

По способам приготовления такие супы подразделяются на супы-пюре, супы-кремы и слизистые.

РЕЦЕПТУРА ПРОТЕРТЫХ СУПОВ

Рецепт № 584. Суп-пюре из картофеля
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	400	300
Масло сливочное	25	25
Мука пшеничная	10	10
Молоко	300	300
Яйцо (желток)	$\frac{1}{2}$ шт.	8
Овощной отвар	500	500
Соль	3	3
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Картофель варят и горячим протирают, соединяют его с процеженным белым соусом, разводят до необходимой консистенции отваром и молоком и доводят до кипения. Затем кипение супа прекращают и, удалив пену, при размешивании заправляют яично-молочной смесью (льезоном), маслом и солью. После заправки пюреобразные супы нельзя нагревать до кипения, так как разрушается структура супа.

Для приготовления белого соуса пшеничную муку подсушивают, без изменения ее цвета, просеивают, разводят овощным от-

варом, доводят до кипения и варят при периодическом помешивании в течение 10...15 мин. После этого соус процеживают.

Яично-молочную смесь (льезон) готовят следующим образом. В сырые яичные желтки при размешивании венчиком постепенно тонкой струйкой вливают горячее молоко (на 6 шт. яичных желтков 1 л молока). Затем, продолжая помешивание, смесь проваривают на слабом огне, не доводя до кипения, или на водяной бане, чтобы смесь несколько загустела. Проваренную смесь процеживают через сито и, размешивая, вливают в суп.

При отпуске в тарелку с супом добавляют кусочек сливочного масла.

Для диеты № 2 суп допускается готовить на мясном бульоне, а для диеты № 10 — на костном. Для диет № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

**Рецепт № 585. Суп-пюре из кур
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	бруто	нетто
Куры	290	200
Рис	50	50
Масло сливочное	25	25
Молоко	300	300
Яйцо (желток)	1/2 шт.	8
Соль	2	2
Вода (или овощной отвар)	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Мякоть вареной курицы без кожи и грубых сухожилий пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 мм). В полученный фарш добавляют немного воды и тщательно растирают. Промытый рис варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым куриным пюре и разводят до необходимой консистенции супа горячим молоком. Затем суп доводят до кипения, с поверхности удаляют пену, кипение прекращают и заправляют его яично-молочной смесью (рецепт № 584), маслом и солью.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек сливочного масла.

Для диет № 7 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию. Для диеты № 2 вместо воды допускается куриный или мясной бульон.

**Рецепт № 586. Суп-крем из разных овощей
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Морковь	75	60
Капуста:		
цветная (второго сорта) или	120	60
белокочанная	75	60
Картофель	107	80
Репа или брюква	80	60
Горошек зеленый	31	20
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное	25	25
Сливки или	100	100
молоко	150	150
Соль	2	2
Отвар овощной	200	200
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Морковь, репу и картофель очищают и нарезают крупными дольками. Репу ошпаривают для удаления из нее горечи, а затем вместе с морковью припускают с небольшим количеством отвара и масла. Цветную капусту разделяют на кочешки, закладывают их в кипящий отвар вместе с картофелем и варят до готовности.

Готовые овощи и прогретый зеленый горошек протирают, смешивают с молочным соусом, разводят горячим отваром до необходимой консистенции супа и доводят до кипения. Затем с поверхности супа удаляют пену и заправляют его маслом, горячими сливками и солью.

Для приготовления молочного соуса пшеничную муку подсушивают, не изменяя ее цвета, просеивают, разводят горячим молоком, доводят до кипения и варят при периодическом помешивании в течение 10...15 мин. Готовый соус процеживают.

При отпуске суп promешивают и, налив в тарелку, добавляют кусочек масла.

Для диеты № 2 допускается готовить суп с добавлением мясного бульона, а для диеты № 10 — костного. Для диет № 7 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

**Рецепт № 587. Суп рисовый слизистый на бульоне
(диеты № 2, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рис	100	50
Морковь	15	13
Масло сливочное	37	37
Бульон мясной (или куриный)	—	1 000
Соль	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящий некрепкий бульон кладут рис, варят в течение 3...4 ч, процеживают. Слизистый отвар доводят до кипения, заправляют солью. Отпускают со сливочным маслом.

13.3.6. Холодные супы

Холодные супы готовят в весенне-летний период. В эту группу входят супы на овощном, свекольном и фруктово-ягодных отварах, простокваше, кефире и других кисломолочных продуктах, хлебном квасе.

Рекомендуют для диет № 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 15.

РЕЦЕПТУРА ХОЛОДНЫХ СУПОВ

**Рецепт № 588. Окрошка мясная
(диеты № 5, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	218	161
Готовое мясо	—	100
Огурцы свежие	187	150
Яйцо	1 шт.	40
Сметана	60	60

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лук зеленый	83	50
Квас хлебный	650	650
Сахар	10	10
Салат зеленый	14	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Лук зеленый, салат и яйца, сваренные вкрутую, тонко шинкуют. Вареное охлажденное обезжиренное мясо нарезают мелкими кубиками. Огурцы грунтовые чистят, а тепличные, не очищая от кожицы, нарезают кубиками или короткой соломкой. Зеленый лук растирают с небольшим количеством соли до появления сока.

В охлажденную сметану вводят яйца, зеленый лук, сахар, хорошо перемешивают, разводят квасом и кладут подготовленное мясо и огурцы. Последние можно класть непосредственно в тарелку при отпуске окрошки.

В окрошку при отпуске добавляют нашинкованный салат и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Для диет № 8 и 9 сахар заменяют сорбитом или ксилитом. Для диет № 5, 7 и 10 окрошку готовят без лука, для диет № 7, 8 и 10 — с ограниченным содержанием соли; отпускают окрошку не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 589. Окрошка овощная
(диеты № 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие	187	150
Морковь	50	40
Репка	53	40
Картофель	133	100
Лук зеленый	83	50
Сметана	60	60
Яйцо	1 шт.	40
Сахар	8	2
Соль	2	2
Квас хлебный	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Клубни картофеля варят в кожуре. Морковь и репу очищают и варят по отдельности в большом количестве воды. Сваренные овощи охлаждают. Картофель и огурцы очищают. Все овощи нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук и яйца, сваренные вкрутую, шинкуют. В охлажденную сметану кладут нашинкованные яйца, зеленый лук, сахар, соль, хорошо растирают, разводят хлебным квасом, после чего добавляют нарезанные овощи и огурцы.

Для диет № 8 и 9 окрошку готовят без картофеля, заменяя его овощами и яйцом; сахар заменяют сорбитом или ксилитом. При отпуске окрошку посыпают зеленью. Для диеты № 5 окрошку готовят без лука, для диет № 7 и 10 — без лука и с ограниченным содержанием соли. Для диет № 7, 8 и 10 окрошку отпускают не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 590. Ботвинья (диеты № 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
осетрина	213	128
судак	239	122
окунь морской	230	122
рыба-капитан	272	128
Готовая рыба	—	100
Шпинат	203	150
Щавель	99	75
Лук зеленый	83	50
Укроп	10	8
Лимон (цедра)	$\frac{1}{5}$ шт.	$\frac{1}{5}$ шт.
Огурцы свежие	150	125
Хрен	39	25
Квас хлебный	700	700
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Рыбу частиковых пород, разделанную на филе с кожей без костей, припускают, а осетрину вначале ошпаривают, удаляют костные чешуйки, варят целым звеном, охлаждают и нарезают на порции. Шпинат варят при сильном кипении воды, а щавель припускают. Готовый шпинат и щавель пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 мм) или протирают. Огурцы нарезают короткой соломкой, хрен нати-

рают на терке, зеленый лук шинкуют. Пюре шпината и щавеля разводят хлебным квасом, добавляют тертую лимонную цедру и соль (по вкусу).

При отпуске к ботвинье отдельно подают остывшую вареную рыбу куском с гарниром из свежих огурцов, зеленого лука, хрена и мелко нарезанного укропа. При массовом отпуске гарнир (лук, огурцы, хрен и зелень) можно положить в квас вместе со шпинатом, а рыбу положить в тарелку и залить заправленным квасом.

Для диеты № 8 ботвинью готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 591. Свекольник холодный
(диеты № 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	250	200
Огурцы свежие	156	125
Сметана	60	60
Яйцо	1 шт.	40
Салат зеленый	14	10
Сахар	8	8
Свекольный настой	650	650
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свеклу промывают, варят в подкисленной воде, охлаждают, очищают от кожицы, нарезают тонкой соломкой, соединяют с нашинкованными огурцами, зеленым луком, вареными яйцами, заливают свекольным настоем (рецепт № 95) и заправляют охлажденной сметаной, сахаром и лимонной кислотой (по вкусу).

При отпуске в свекольник добавляют тонко нашинкованный салат и посыпают его зеленью.

Для диет № 7 и 10 свекольник отпускают не более 250 г на 1 порцию с ограниченным содержанием соли.

Рецепт № 592. Щи зеленые холодные
(диеты № 2, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Щавель	197	150
Шпинат	135	100

Окончание рецепта № 592

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие	100	80
Лук зеленый	50	30
Яйцо	1 шт.	40
Сметана	60	60
Соль	2	2
Укроп	10	8
Вода	650	650
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Щавель и шпинат перебирают и промывают. Шпинат варят в бурно кипящей воде, а щавель припускают. Затем их пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 мм) или протирают. Полученное пюре разводят охлажденной кипяченой водой, добавляют мелко нашинкованный зеленый лук, соль и огурцы, очищенные и нарезанные мелкими кубиками.

При отпуске в суп кладут половинку вареного яйца, сметану и посыпают укропом.

Холодные щи для диеты № 2 готовят без лука, для диеты № 8 — с ограниченным содержанием соли; для диеты № 8 щи отпускают не более 250 г на 1 порцию.

Рецепт № 593. Хлебный квас для окрошки

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сухари ржаного хлеба	1 000	1 000
Сахар	750	750
Дрожжи	40	40
Вода	30 000	30 000
Выход	—	25 л

Способ приготовления. Ржаной хлеб нарезают мелкими кусочками, поджаривают их в жарочном шкафу (не пережигая) и всыпают при непрерывном помешивании в охлажденную (до 80 °С) кипяченую воду (на 1 кг сухарей 20 л воды). Затем посуду накрывают крышкой и ставят сухари для настаивания на 1...1,5 ч в теплое место, периодически перемешивая.

Полученный отвар (сусло) сливают, а хлеб вновь заливают половинной нормой воды и вторично дают настояться в течение 1...1,5 ч. После этого отвар вновь сливают и смешивают с первым отваром, затем к отвару добавляют сахар и дрожжи, разведенные в небольшом количестве хлебного отвара. Температура отвара при введении дрожжей должна быть 20...25 °С. Эту же температуру следует поддерживать в течение всего процесса брожения отвара, который продолжается 8...12 ч. перебродивший квас сливают и охлаждают. Так же готовят хлебный квас из сухого кваса.

13.4. РЫБНЫЕ БЛЮДА

Блюда из рыбы готовят в соответствии с характеристикой диеты отварными, припущенными, жареными и запеченными. Рыбу используют в натуральном и рубленном видах.

Для приготовления котлетной массы из рыбы используют пшеничный хлеб из муки не ниже первого сорта, черствый, не кислый, без грубых корок.

РЕЦЕПТУРА РЫБНЫХ БЛЮД

Рецепт № 594. Рыба отварная
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	171	94
щука	163	94
окунь морской	117	94
сазан	177	94
треска	190	91
рыба-капитан	178	96
аргентина	166	93
Лук репчатый	1	1
Петрушка (корень)	1	1
Соль	1	1
Выход	—	75
Гарнир	150	150
Соус «Польский» или	35	35
сметанный (или томатный)	50	50
Зелень (петрушка или укроп)	4	3

Способ приготовления. Рыбу пластуют на филе с кожей и реберными костями и нарезают на порционные куски; на поверхности каждого куска делают один-два легких надреза кожи, чтобы при варке куски рыбы сохранили свою форму. Рыбу, нарезанную на порции, укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, солят, добавляют нарезанные лук и петрушку, заливают горячей водой так, чтобы поверхность рыбы была покрыта водой на 3...4 см, и варят в посуде, закрытой крышкой. Когда вода закипит, удаляют пену и варят рыбу на слабом огне, не допуская кипения, до готовности. Хранят вареную рыбу в горячем отваре не более 30...40 мин.

Отпускают рыбу с гарниром, соусом, зеленью.

В качестве гарниров для диеты № 1 используют картофель в молоке, картофельное пюре, макароны отварные; для диет № 2, 5, 7 и 10 — картофель отварной со сметаной, макароны в томате, картофельное пюре; для диет № 8 и 9 — капусту или кольраби отварные; капусту, тушенную в сметане, с тмином, овощной гарнир.

В качестве соусов для диет № 1, 2, 8 и 9 используют «Польский» соус, для диет № 5, 7 и 10 — сметанный или томатный соус.

Рецепт № 595. Котлеты рыбные (паровые)
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	163	78
щука	170	78
треска	101	78
окунь морской	107	78
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко (или вода)	20	20
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Выход	—	120/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или	5	5
соус	50	50

Способ приготовления. Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом, добавляют соль, тща-

тельно вымешивают, пропускают массу еще раз через мясорубку, вводят размягченное масло и хорошо выбивают.

При изготовлении котлетной массы из рыбы, содержащей мало клеедающих веществ (треска, окунь морской и др.), рекомендуется добавлять яйцо (4 г на 1 порцию), соответственно уменьшив массу молока. Рыбную массу разделяют на котлеты (по 2 шт. на 1 порцию), которые кладут на решетку в паровую коробку и варят на пару до готовности.

Готовые котлеты хранят в пароварочной коробке не более 40 мин при температуре 60...65 °С. Во избежание образования на поверхности изделий корочки (в процессе хранения) по мере готовности их следует накрыть чистой, тщательно прокипяченной в воде, влажной марлей или хранить в паровой коробке слегка залитыми жидким соусом, не противопоказанным характеристике диеты.

Отпускают котлеты с гарниром, полив маслом или соусом.

В качестве гарниров для диет № 1, 2, 5, 7 и 10 используют кашу гречневую вязкую, картофельное пюре, лапшу отварную, тыквенное пюре, кабачки отварные; для диеты № 2 — картофель в молоке, макароны отварные, морковь в молочном соусе; для диет № 8 и 9 — кабачки отварные, капусту, тушенную с яблоками, огурцы свежие со сметаной, салат из капусты, овощной гарнир, капусту с творогом.

В качестве соусов для диеты № 1 используют масло сливочное; для диет № 5, 7 и 10 — сметанный, молочный; для диеты № 2, 8 и 9 — томатный, томатный с овощами.

**Рецепт № 596. Кнели рыбные
(диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Судак или щука	167 174	80 80
Хлеб пшеничный	9	9
Яичные белки	3	3
Соль	1	1
Сливки	15	15
Молоко	15	15
Выход	—	120/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или соус	5 50	5 50

Способ приготовления. Рыбное филе без кожи и костей пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют размоченный в молоке хлеб, хорошо размешивают и вновь пропускают два раза через мясорубку. Полученную рыбную (кнельную) массу складывают в посуду и тщательно выбивают, добавляя в нее постепенно яичные белки и сливки. Если кусочки кнельной массы всплывают при опускании ее в горячую воду, то кнельная масса считается хорошо взбитой. Перед окончанием выбивания массу солят и формируют из нее кнели в виде клецок, которые укладывают на смазанный маслом противень или в сотейник, заливают горячей водой и варят, не допуская сильного кипения.

Отпускают кнели с гарниром, маслом или соусом.

В качестве гарниров для диет № 1, 5, 7 и 10 используют кашу из крупы «Геркулес» вязкую, вермишель отварную, картофельное пюре, кабачки отварные; для диет № 8 и 9 — капусту, тушенную с яблоками, кабачки отварные, огурцы свежие со сметаной.

В качестве соусов для диеты № 1 используют сливочное масло; для диет № 5, 7 и 10 — молочный, сметанный; для диет № 8, 9 — белый рыбный, сметанный.

Рецепт № 597. Пудинг рыбный
(диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	208	100
треска	130	100
окунь морской	137	100
рыба-капитан	238	100
Молоко	25	25
Масло сливочное	5	5
Хлеб пшеничный	15	15
Соль	1	1
Яйцо	1/4 шт.	10
Выход	—	140/115
Гарнир	150	150
Масло сливочное или соус	5 50	5 50

Способ приготовления. Рыбное филе без кожи и костей делят пополам; одну часть пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, другую — варят и охлаждают.

Измельченную рыбу смешивают с вареной, пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют сливочное масло, яичные желтки и тщательно вымешивают. Затем при аккуратном помешивании вводят взбитые в пену белки, кладут массу в смазанную маслом форму и варят на пару в паровой коробке.

Отпускают пудинг с гарниром, масло и соусом.

В качестве гарниров для диет № 1, 5, 7 и 10 используют лапшу отварную, картофель в молоке, кабачковое или картофельное пюре; для диет № 8 и 9 — капусту, тушенную в сметане, кабачковое пюре, овощной гарнир.

В качестве соусов для диеты № 1 используют молочный с морковью или масло сливочное; для диет № 5, 7 и 10 — молочный с томатом, сметанный; для диет № 8 и 9 — белый соус на рыбном бульоне, томатный.

Рецепт № 598. Рыба жареная (диеты № 2, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	222	122
щука	214	122
сазан	236	125
окунь морской	156	125
хек серебристый	222	122
рыба-капитан	248	134
треска	156	125
салака (без головы)	188	130
Масло растительное	8	8
Соль	1	1
Выход	—	100
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5
Зелень (петрушка или укроп)	4	3

Способ приготовления. Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями; мелкую рыбу варят целиком. На коже каждого порционного куска делают два-три поперечных надреза, чтобы при жарении рыба не деформировалась. Непосредственно перед жарением рыбу подсушивают от излишней влаги, солят и, панируя, жарят на сковороде или толстостенном противне. При жарении следят за тем, чтобы на рыбе не образовалась поджари-

стая корочка. Поджаренную рыбу ставят на 4...5 мин в жарочный шкаф при температуре 150...180 °С.

Отпускают рыбу с гарниром, поливают маслом и посыпают зеленью.

В качестве гарниров для диеты № 2 используют картофель отварной со сметаной, макароны в томате, кабачки, жаренные с помидорами, картофельное пюре, горошек зеленый в соусе; для диет № 8 и 9 — кабачки, жаренные с помидорами, капусту, тушенную в сметане, овощной гарнир, салат зеленый, помидоры и яблоки с маслом.

**Рецепт № 599. Рыбные котлеты жареные
(диеты № 2, 8 и 9)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	156	75
щука	163	75
треска	97	75
окунь морской	103	75
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко	25	25
Соль	1	1
Масло топленое	8	8
Выход	—	118/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или	5	5
соус	50	50

Способ приготовления. Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом, добавляют соль и тщательно вымешивают (хлеб для котлет должен быть черствым, не кислым, без горелых корок). Затем массу вновь пропускают через мясорубку и хорошо выбивают. Разделяют котлеты без панирования (по 2 шт. на 1 порцию). При жарении следят за тем, чтобы на поверхности котлет не получалась грубая поджаристая корочка.

Отпускают котлеты с гарниром, маслом или соусом.

В качестве гарниров для диеты № 2 используют картофель отварной со сметаной, гречневую кашу вязкую, макароны в томате;

для диет № 8 и 9 — капусту, тушенную в сметане, тыкву жареную, кабачковое пюре, овощной гарнир.

В качестве соусов для диет № 2, 8 и 9 используют томатный, белый на рыбном бульоне.

**Рецепт № 600. Рыба, запеченная с макаронами
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
судак	191	98
щука	188	98
сазан	199	98
треска	124	98
окунь морской	127	98
налим пресноводный (без кожи)	244	98
Готовая рыба	—	80
Макароны отварные	—	125
Соус	125	125
Масло сливочное	3	3
Сыр неострый («Голландский» и др.)	3	3
Выход	—	336/300
Масло сливочное	3	3
Зелень (петрушка или укроп)	4	3

Способ приготовления. Рыбное филе с кожей без костей нарезают по одному куску на 1 порцию и припускают (для диет № 5, 7 и 10 рыбу варят до полуготовности). Вареные макароны заправляют маслом и молочным соусом, кладут на смазанную маслом порционную сковороду, на них укладывают припущенную рыбу, поливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске рыбу поливают маслом и посыпают зеленью.

**Рецепт № 601. Суфле рыбное
(диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыба (варианты):		
треска	117	90

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
окунь морской	123	90
щука	196	90
судак	188	90
Соль	1	1
Мука пшеничная	2	2
Молоко	28	28
Яйцо	$\frac{2}{5}$ шт.	16
Масло сливочное	3	3
Выход	—	115/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5

Способ приготовления. Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности, пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют густой молочный соус, немного растопленного сливочного масла, яичные желтки и все тщательно выбивают. В полученную массу (при помешивании) добавляют взбитые в пену яичные белки. Готовую массу выкладывают на смазанный маслом противень или порционную сковородку и запекают.

Для приготовления молочного соуса муку слегка подсушивают, разводят холодным молоком, затем (при помешивании) добавляют кипящее молоко и проваривают при слабом кипении в течение 10... 12 мин.

Отпускают суфле с гарниром и маслом; гарнир подают отдельно.

В качестве гарниров для диет № 1, 5, 7 и 10 используют морковное или картофельное пюре, кабачки отварные, кашу гречневую вязкую; для диет № 8 и 9 — капусту, тушенную в сметане, с яблоками, кабачки жареные, баклажаны, жаренные со сметаной.

13.5. БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Из мяса готовят натуральные и рубленые отварные, жареные, тушеные и запеченные блюда. Выбор способа тепловой обработки зависит от характера лечебной диеты и использования частей мяса, кулинарная ценность которых определяется содержанием белков соединительной ткани (коллагена и эластина).

Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, возбуждающими деятельность нервной системы и увеличивающими отделение желудочного сока.

Для большего снижения экстрактивных веществ (диеты № 1, 5, 6, 7, 8, 9 и 10) мясо варят мелкими кусками — 100 г (соотношение воды и мяса 10:1), при слабом кипении в течение 5 мин, затем первичный бульон сливают, мясо заливают свежей горячей водой и варят до готовности.

Жарят мясо крупными, порционными и мелкими кусками. Для снижения азотистых экстрактивных веществ (диеты № 6, 7 и 10) мясо жарят после предварительного отваривания или бланширования.

Блюда из рубленого мяса включают во все лечебные диеты в соответствии с их характеристикой в отварном, жареном, тушеном и запеченном виде. Готовят их натуральными (без хлеба), а также из котлетной (с хлебом) и кнельной (взбитой с яйцом) массы. Для диет № 8 и 9 хлеб заменяют творогом, а для диеты № 4 — вязкой рисовой кашей.

Рубленую массу готовят также из отварного мяса: фарш соединяют с густым молочным соусом или вязкой рисовой кашей, яйцами и используют для приготовления суфле (пудингов).

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Рецепт № 602. Говядина отварная
(диеты № 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	164	121
Морковь	4	3
Петрушка	3	2
Лук репчатый	4	3
Соль	1	1
Выход	—	75
Гарнир	150	150
Масло сливочное или соус	10 50	10 50
<i>2-й вариант</i>		
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	109	81

Окончание рецепта № 602

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	3	2
Петрушка	2	2
Лук репчатый	3	2
Соль	1	1
Выход	—	50
Гарнир	150	150
Масло сливочное или	10	10
соус	50	50

Способ приготовления. Отварное мясо нарезают по два куска на 1 порцию. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом

В качестве гарниров для диеты № 5, 7 и 10 используют картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; для диет № 8 и 9 — капусту отварную, салат зеленый, салат из белокочанной капусты или других овощей, не содержащих много углеводов (помидоры, огурцы и др.).

В качестве соусов для диет № 5, 7 и 10 — молочный, сметанный с луком либо слегка растопленное сливочное масло; для диеты № 8 — сливочное масло; для диеты № 9 — соус томатный, сметанный с хреном.

Рецепт № 603. Бефстроганов из отварной говядины
(диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	164	121
Петрушка	3	2
Лук репчатый	4	3
Соль	1	1
Готовое мясо	—	75
Морковь	32	25
Соус	105	100
Выход	—	195
Гарнир	150	150

Способ приготовления. Отварное мясо зачищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне в течение 5...10 мин в посуде, закрытой крышкой. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

В качестве гарниров для диеты № 1 используют вермишель или лапшу отварную, овощи или овощное пюре; для диет № 5, 7 и 10 — картофель отварной, картофельное пюре; для диет № 8 и 9 — капусту отварную, салат из овощей, не содержащих много сахаров и крахмала.

**Рецепт № 604. Куры отварные
(диеты № 1, 5, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица или цыпленок	209 215	144 142
Морковь	5	4
Петрушка	5	4
Соль	1	1
Выход	—	100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или соус	5 75	5 75

Способ приготовления. Подготовленные тушки кур или цыплят закладывают в горячую воду (2,5 л на 1 кг продукта) и нагревают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные корни, соль и варят птицу при слабом кипении до готовности (если тушка готова, то поварская игла должна свободно проходить в толстую часть ножки). Отпускают птицу с гарниром, маслом или соусом.

В качестве гарниров для диеты № 1 используют овощное пюре, каши вязкие; для диет № 5, 7 и 10 — каши рассыпчатые, овощи отварные; для диет № 8 и 9 — кабачковое и тыквенное пюре, капусту отварную, зеленый салат, помидоры, огурцы.

В качестве соусов для диеты № 1 используют молочный; для диет № 5, 7 и 10 — сметанный, сметанный с луком; для диет № 8 и 9 — томатный.

Рецепт № 605. Говядина жареная (ростбиф) (диета № 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (вырезка, толстый и тонкий края)	155	115
Масло топленое	3	3
Соль	1	1
Выход	—	75
Гарнир	150	150
Мясной сок	50	50

Способ приготовления. Куски мяса массой по 1,5...2 кг зачищают от пленок и сухожилий. Поверхность кусков, нарезанных из толстого и тонкого краев, надрезают поперек в нескольких местах. Мясо посыпают солью, укладывают на противень, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу. В процессе жаренья через каждые 10...15 мин мясо поливают образующимся соком. Горячее жареное мясо нарезают поперек волокон на порционные куски.

Отпускают мясо с гарниром и мясным соком.

В качестве гарниров используют кабачки или баклажаны жареные, салат из свежей капусты и др.

Рецепт № 606. Запеканка картофельная с говядиной (диеты № 2 и 5)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (лопатка)	164	75*
Картофель	400	290*
Масло сливочное	15	15
Яйцо	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Соль	3	3
Сухари	5	5
Выход	—	375/320
Масло сливочное или соус	5 75	5 75

* Масса вареных продуктов.

Способ приготовления. Вареное мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют сливочным маслом и солью.

Сваренный картофель протирают и делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями проти-

вень. Пюре разравнивают, кладут ровным слоем фарш, а сверху — другую часть картофельного пюре. После разравнивания пюре смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку нарезают на порционные куски и отпускают с маслом или соусом.

В качестве соусов для диеты № 2 используют красный или томатный, для диет № 3 и 5 — томатный.

По этой же рецептуре готовят рулет.

**Рецепт № 607. Фарш мясной с хлебом
(на 1 кг фарша)**

Продукты на 1 кг фарша	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	90	67
свинины	92	67
телятины	101	67
Хлеб пшеничный	14	14
Лук репчатый	8	7
Молоко (или вода)	18	18
Чеснок	3	2
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Мякоть, зачищенную от грубых сухожилий и соединительной ткани, нарезают на куски и пропускают через мясорубку с одной решеткой два раза, а с двумя решетками — один раз. Измельченное мясо соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде хлебом, солью и перемешивают, затем снова пропускают через мясорубку и тщательно вымешивают.

При приготовлении фарша для кнелей используют говядину второго сорта (лопатку, боковую или наружную части задней ноги туши).

**Рецепт № 608. Фарш мясной без хлеба
(на 1 кг фарша)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Котлетное мясо (варианты):		
из говядины	125	95
свинины	116	95
телятины	144	95

Окончание рецепта № 608

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко (или вода)	10	10
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Готовят так же, как указано в рецепте № 607. В фарш можно добавить 30...50 г репчатого лука, соответственно уменьшив количество молока или воды.

Рецепт № 609. Рулет из говядины (диеты № 1 и 5)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Фарш мясной с хлебом	—	110
Яйцо	1/4 шт.	10
Выход	—	120/105
Гарнир	150	150
Масло сливочное или соус	5 75	5 75

Способ приготовления. В готовый фарш добавляют сливочное масло, сырые яйца и хорошо перемешивают. Затем его раскладывают на салфетку, придают форму рулета, который скатывают с салфетки на решетку паровой коробки, делают на нем два-три прокола, чтобы не образовалось трещин и варят на пару в закрытой посуде в течение 20...25 мин. Готовый рулет нарезают на порции. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом.

В качестве гарниров используют кашу ячневую, геркулесовую, рис припущенный, картофельное пюре, морковное пюре в сметане, морковь в томатном соусе и др.

В качестве соусов используют молочный или молочный сладкий. Для диеты № 10 рулет можно готовить с чесноком.

Рецепт № 610. Суфле из говядины (диета № 1)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	164	75*

Окончание рецепта № 610

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	1/2 шт.	20
Соус	20	20
Масло сливочное	5	5
Соль	1	1
Выход	—	120/110
Гарнир	150	150
Сливочное масло	5	5
2-й вариант		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	109	50*
Яйцо	3/10 шт.	12
Соус	15	15
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Выход	—	80/70
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5

* Масса вареного мяса.

Способ приготовления. Отварное, зачищенное от сухожилий мясо нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку с двумя частыми решетками или протирают через сито, добавляют соль, соединяют с густым молочным соусом, яичными желтками, сливочным маслом и хорошо вымешивают. Затем в фарш вводят взбитые в густую пену белки, аккуратно перемешивают, укладывают его в смазанные маслом тарталетки и варят на пару. Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом.

В качестве гарниров используют овощное или картофельное пюре и др.

Рецепт № 611. Котлеты, биточки из кур (паровые)
(диета № 1)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Курица	224	74
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко (или вода)	26	26

Окончание рецепта № 611

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Выход	—	114/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или	5	5
соус	75	75

Способ приготовления. Мякоть курицы без кожи нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым хлебом, добавляют соль, сливочное масло, тщательно вымешивают.

Из котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) и круглоприплюснутой формы толщиной 2...2,5 см (биточки).

Полуфабрикаты укладывают на решетку паровой коробки рядами наискось друг к другу, закрывают крышкой и варят на пару в течение 15...20 мин. При отсутствии паровой коробки полуфабрикаты укладывают в смазанный маслом сотейник, добавляют воду, закрывают посуду крышкой и припускают в течение 15...20 мин.

Отпускают изделия с гарниром и соусом. На котлеты или биточки можно положить кусочек сливочного масла (10 г на 1 порцию).

В качестве гарнира используют картофельное или овощное пюре.

**Рецепт № 612. Котлеты, биточки, шницели
из говядины (диета № 2)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Фарш говяжий (с хлебом)	—	124
Масло топленое	5	5
Выход	—	100
Гарнир	150	150
Масло сливочное или	5	5
соус	75	75

Способ приготовления. Из подготовленного фарша разделяют котлеты, биточки или шницели (рецепт № 611). Полуфабрикаты, не панируя в сухарях, обжаривают до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 5...7 мин. Отпускают изделия с гарниром, сливочным маслом или соусом.

В качестве гарниров используют картофельное или овощное пюре, зеленый горошек, цветную капусту. Для диеты № 8 картофельное пюре не подают.

В качестве соуса используют красный, томатный или сметанный.

Рецепт № 613. Биточки, котлеты из говядины с творогом (диеты № 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Говядина (котлетное мясо)	103	76
Творог*	30	30
Масло сливочное	5	5
Яйцо	1/4 шт.	10
Соль	1	1
Масло топленое	5	5
Выход	—	120/100
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5

* Для диеты № 9 используют обезжиренный творог.

Способ приготовления. Подготовленное мясо пропускают два раза через мясорубку, смешивают с протертым творогом, солят, еще раз пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, хорошо взбивают, затем аккуратно вводят взбитые яйца. Подготовленную массу разделяют на биточки или котлеты и жарят.

Отпускают котлеты с гарниром и маслом.

В качестве гарниров для диеты № 2 используют картофельное или овощное пюре, зеленый горошек, цветную капусту; для диеты № 9 — жареные кабачки или баклажаны и др.

Рецепт № 614. Суфле из телятины (диеты № 2 и 5)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Телятина <i>1-й вариант</i>	178	75*

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рис	7	30**
Яйцо	$\frac{3}{10}$ шт.	12
Соль	1	1
Масло сливочное	5	5
Сыр	3	3
Выход	—	120/110
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5
<i>2-й вариант</i>		
Телятина	118	50*
Рис	5	20**
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Соль	1	1
Масло сливочное	3	3
Сыр	2	2
Выход	—	80/70
Гарнир	150	150
Масло сливочное	5	5

* Масса вареной телятины.

** Масса готовой каши.

Способ приготовления. Вареную телятину нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей, пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, добавляют яичные желтки, соль, масло и хорошо размешивают. Перед запеканием в массу в два приема вводят взбитые белки и аккуратно перемешивают снизу вверх. Подготовленную массу выкладывают в смазанные маслом формочки или порционные сковородки, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают суфле по готовности, не давая массе осесть, с гарниром и маслом.

В качестве гарнира используют картофельное или овощное пюре.

13.6. БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Рецепт № 615. Говяжий язык отварной
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Язык говяжий	126	126
Соль	1	1
Морковь	4	3
Петрушка	3	2
Лук репчатый	4	3
Выход	—	75
Гарнир	150	150
Соус	50	50

Способ приготовления. Промытые свежие языки кладут в кастрюлю или котел, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, заливают горячей водой и варят. Готовые горячие языки погружают на 5...10 мин в холодную воду и, не давая им остыть, снимают кожу и нарезают по два куска на 1 порцию. Отпускают язык с гарниром и молочным соусом.

В качестве гарниров для диет № 1, 2, 5, 7 и 10 используют картофельное или овощное пюре, салат, огурцы, помидоры; для диет № 8 и 9 — зеленый салат, салат из капусты и др.

Рецепт № 616. Печень говяжья по-строгановски
(диеты № 2, 8 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень говяжья	115	107
Соль	1	1
Масло топленое	10	10
Готовая печень	—	75
Соус	75	75
Выход	—	150
Гарнир	150	150

Способ приготовления. Зачищенную от пленок говяжью печень нарезают тонкими брусочками (как для бефстроганова), посыпают солью, обжаривают, заливают сметанным соусом и дово-

дят до кипения. Отпускают печень с гарниром и соусом, в котором она тушилась.

В качестве гарниров для диеты № 2 используют картофельное или овощное пюре, вермишель отварную; для диет № 8 и 9 — огурцы, помидоры, салат свежий и др.

Рецепт № 617. Оладьи из говяжьей печени (диета № 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень говяжья	99	92
Соль	1	1
Пшеничный хлеб	20	20
Масло:		
сливочное	10	10
топленое	10	10
Выход	—	105/90
Гарнир	150	150
Масло сливочное	50	50

Способ приготовления. Говяжью печень, зачищенную от пленок, пропускают через мясорубку, соединяют с черствым хлебом, протертым через грохот, добавляют сливочное масло и разделяют в виде лепешек. Жарят оладьи перед отпуском на очень горячей сковороде, отпускают с гарниром и маслом.

В качестве гарниров используют каши вязкие, овощное пюре, вермишель или лапшу отварные и др.

13.7. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи отваривают, припускают, тушат, жарят, запекают. Подают в натуральном и протертом видах как самостоятельные блюда и как гарниры к мясу, птице, рыбе и морепродуктам.

РЕЦЕПТУРА ОВОЩНЫХ БЛЮД

Рецепт № 618. Картофель отварной (диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	138	103
Соль	1	1

Окончание рецепта № 618

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Выход	—	100
Масло сливочное, или	6	6
подсолнечное, или	6	6
сметана	6	6
Зелень (петрушка или укроп)	2	2

Способ приготовления. Однородные по величине клубни очищенного картофеля (10 г на 1 л воды) варят целиком до готовности, солят. Воду сливают, а картофель подсушивают.

При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

Рецепт № 619. Картофель в молоке
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	240	180
Молоко	79	75
Масло сливочное	5	5
Соль	1	1
Выход	—	250
Масло сливочное	10	10
Зелень (петрушка или укроп)	6	4

Способ приготовления. Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками и погружают на 3...5 мин в кипящую воду. Затем воду сливают, а картофель заливают горячим молоком, солят, доводят до кипения и варят при осторожном перемешивании до готовности, следя, чтобы он не пригорел. В готовый картофель добавляют масло.

При отпуске на картофель кладут кусочек сливочного масла и посыпают зеленью. Для диет № 7 и 10 картофель готовят с ограниченным количеством соли.

Рецепт № 620. Картофельное пюре
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	296	222

Окончание рецепта № 620

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	40	38
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
Выход	—	250
Масло сливочное или оливковое	5	5
	5	5

Способ приготовления. Вареный горячий картофель (рецепт № 618) протирают через протирачную машину или сито или пропускают через мясорубку. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С, в противном случае картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу вливают растопленное масло и, непрерывно перемешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко.

При отпуске поверхность пюре подравнивают ложкой; сверху кладут кусочек сливочного масла или поливают оливковым маслом. Для диет № 7 и 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

Рецепт № 621. Картофельное пюре с морковью (диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	218	164
Морковь	56	45
Молоко	45	43
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
Выход	—	250
Масло сливочное	5	5

Способ приготовления. Очищенную и промытую морковь нарезают дольками, кладут в посуду, добавляют кипяченое горячее молоко (75 г) и припускают до готовности. Вареный картофель (рецепт № 618) и припущенную морковь протирают или пропу-

кают через мясорубку; в дальнейшем поступают так, как указано, в рецепте № 620.

Для диет № 7 и 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

**Рецепт № 622. Морковное суфле с творогом
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	190	152
Творог	51	50
Яйцо	1/2 шт.	20
Масло сливочное	5	5
Молоко	30	30
Крупа манная	10	10
Соль	1	1
Выход	—	255/225
Масло сливочное	5	5

Способ приготовления. Морковь нарезают на кусочки произвольной формы и тушат с добавлением молока и масла (50 % нормы). Затем ее протирают, соединяют с манной крупой, протертым творогом, сахаром и желтками. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые в густую пену белки. Затем массу выкладывают в формочки, смазанные маслом, и на пару в пароварочной коробке доводят до готовности.

При отпуске суфле поливают маслом. Для диет № 7 и 10 суфле готовят с ограниченным количеством соли.

**Рецепт № 623. Свекольное пюре с яблоками
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свекла	188	150
Яблоки	72	50
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Соус сметанный	50	50
Выход	—	225
Масло сливочное	5	5

Способ приготовления. Вымытую свеклу пекут или варят, очищают от кожицы и пропускают через мясорубку или противорочную машину. Яблоки запекают и протирают или сырыми очищают от кожицы и натирают на терке с мелкими отверстиями. Яблоки смешивают со свеклой, маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат в течение 8...10 мин.

При отпуске на пюре кладут кусочек масла или поливают его растопленным маслом. Для диеты № 1 используют яблоки сладких сортов.

Рецепт № 624. Горошек зеленый с морковью в соусе (диеты № 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Горошек зеленый свежий	100	100
Морковь	90	75
Масло сливочное	10	10
Соус	40	40
Сахар	2	2
Выход	—	200
Гренки	50	50
Масло сливочное	5	5

Способ приготовления. Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат с маслом и небольшим количеством воды. Готовую морковь соединяют с вареным горошком, добавляют молочный соус (рецепт № 643), сахар и доводят до кипения.

При отпуске горошек обкладывают гренками (рецепт № 572), сверху кладут кусочек сливочного масла. Для диеты № 5 гренки не жарят, а запекают в жарочном шкафу. Для диет № 7 и 10 горошек готовят с ограниченным количеством соли.

13.8. БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Из овсяной, гречневой, рисовой и других круп готовят каши различной консистенции, а на их основе — котлеты, биточки, пудинги, крупеники, запеканки и др. Эти блюда встречаются почти во всех лечебных диетах, однако из-за большого содержания углеводов использование их ограничено, например в диетах № 8 и 9.

Блюда из макаронных изделий используются во всех диетах, кроме диет № 8 и 9 (ограниченно в диете № 10), как самостоятельное блюдо, а также как гарнир.

Использование зернобобовых в лечебном питании ограничивают в связи со значительным содержанием клеточных оболочек и азотистых веществ. Их исключают из диет № 1, 2, 5, 7 и 10.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

**Рецепт № 625. Манная каша молочная жидкая
(диета № 1)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>1-й вариант</i>		
Крупа манная	10	10
Молоко	100	100
Соль	4	4
Сахар	4	4
Выход	—	100
<i>2-й вариант</i>		
Крупа манная	16	16
Молоко	70	70
Вода	15	15
Сахар	4	4
Соль	0,4	0,4
Выход	—	100

Способ приготовления. Кашу можно варить на молоке без добавления воды.

В кипящее молоко кладут соль, сахар, засыпают крупу и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока не образуется однородная жидкая каша (примерно 5...7 мин). Затем посуду с кашей ставят в паровой либо жарочный шкаф или оставляют на слабом огне плиты и доваривают кашу в течение 20...25 мин.

Рецепт № 626. Манные биточки (диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа манная	37	37

Окончание рецепта № 626

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	65	65
Вода	60	60
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Сахар	10	10
Соль	1	1
Сухари пшеничные	6	6
Масло топленое	8	8
Выход	—	150
Масло сливочное или сметана	10	10
соус сладкий фруктовый	30	30
варенье	75	75
	30	30

Способ приготовления. Готовую вязкую кашу охлаждают примерно до 70...60 °С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую форму. Биточки жарят на сковороде или противне, отпускают с маслом, сметаной, со сладким фруктовым соусом или вареньем.

Рецепт № 627. Рисовая каша вязкая (диеты № 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рис	22	22
Молоко	42	42
Вода	42	42
Сахар	3	3
Соль	0,5	0,5
Выход	—	100

Способ приготовления. Рис засыпают в кипящую воду и варят в течение 10...15 мин. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко и продолжают варку при слабом кипении в течение 1 ч.

Рецепт № 628. Гречневый крупеник
(диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа гречневая	72	72
Вода	120	120*
Творог	90	85
Яйцо	1/2 шт.	6
Сахар	15	15
Масло сливочное	3	3
Сухари пшеничные	5	5
Сметана	5	5
Соль	2	2
Выход	—	260
Сметана	20	20

* Кашу можно готовить на молоке с добавлением воды (1:1).

Способ приготовления. Готовую вязкую кашу охлаждают до 60...70 °С, добавляют протертый творог, соль, сахар, яйца и перемешивают. Массу кладут на смазанный маслом противень слоем 25...30 мм, смазывают поверхность смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают крупеник со сметаной.

Рецепт № 629. Пшенная каша вязкая с тыквой
(диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Пшено	50	
Тыква	129	
Молоко	75	
Вода	50	
Сахар	5	
Соль	2	
Выход	—	
Сливочное масло	10	

Способ приготовления. Тыкву, очищенную от кожи и семян, нарезают мелкими кубиками (0,5 см) или измельчают на куттере, закладывают в горячее молоко, разбавленное водой, добавляют соль, сахар, нагревают до кипения, засыпают крупу и варят кашу до готовности.

Отпускают кашу с кусочком масла.

Рецепт № 630. Геркулесовая каша молочная жидкая
(диеты № 5, 7 и 10; диеты № 1 и 5 — протертая)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа «Геркулес»	20	20
Молоко	70	70
Вода	15	15
Соль	0,5	0,5
Сахар	2	2
Выход	—	100

Способ приготовления. В кипящее молоко с водой кладут соль, сахар, всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении в течение 30 мин. Отпускают кашу с кусочком масла.

Рецепт № 631. Макаaronные изделия отварные
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Макаaronные изделия (макароны, лапша, вермишель, рожки)	33	33
Вода	70	70
Масло сливочное	5	5
Выход	—	100

Способ приготовления. Макаaronные изделия отваривают до готовности в подсоленной кипящей воде, откидывают на дуршлаг или решето, дают стечь отвару и обдают горячей водой. Когда вода стечет, горячие макаaronные изделия кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и перемешивают. Хранят их до отпуска в закрытой посуде на водяной бане.

Для диеты № 2 макароны перед отвариванием дробят на кусочки длиной 1 ... 2 см.

**Рецепт № 632. Лапшевник с творогом
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лапша отварная	—	150
Творог	65	65
Яйцо	1/5 шт.	8
Сахар	10	10
Масло сливочное	3	3
Сухари пшеничные	3	3
Выход	—	200
Масло сливочное или сметана	10 30	10 30

Способ приготовления. Лапшу или вермишель варят не откидывая. Творог, протертый или пропущенный через мясорубку, смешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром и соединяют с вареной вермишелью, предварительно охлажденной до 70 °С. Массу раскладывают слоем 25...30 мм на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень или порционные сковородки и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают вермишель с кусочком масла или сметаной.

13.9. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Из творога готовят холодные, горячие и сладкие блюда в отварном, жареном и запеченном видах. Творожные блюда используют во всех диетах (с учетом содержания жира и молочной кислоты). Яйца в натуральном виде и блюда из них включают в меню диет № 1, 2, 10 и 15; для диеты № 7 — ограниченно; для диет № 5, 9 и 10 ограничивают желтки.

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Рецепт № 633. Омлет паровой (диеты № 1, 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйцо	2 шт.	80
Молоко	50	50

Окончание рецепта № 633

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	3	3
Соль	2	2
Выход	—	115

Способ приготовления. Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают венчиком, процеживают, выливают в смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят в паровой коробке.

Рецепт № 634. Омлет с морковью, паровой
(диеты № 1 и 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	136	100
Яйца	2 шт.	80
Молоко	50	50
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
Выход	—	150

Способ приготовления. Нашинкованную морковь припускают с небольшим количеством воды и масла и протирают. Сырые яйца смешивают с молоком, протертой морковью, выливают их в форму и варят в паровой коробке.

Рецепт № 635. Омлет с мясом, паровой
(диеты № 1 и 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	80
Молоко	100	100
Мясо	174	80
Соль	2	2
Масло сливочное	10	10
Выход	—	170

Способ приготовления. Яйца солят и взбивают с молоком. Мясо отваривают, зачищают от сухожилий и пропускают через мясорубку с паштетной решеткой. Затем все смешивают, выливают на смазанный маслом противень и варят в паровой коробке. Отпускают омлет с кусочками масла.

**Рецепт № 636. Творожная запеканка с морковью
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	152	150
Крупа манная	15	15
Яйцо	$\frac{3}{10}$ шт.	12
Сахар	20	20
Морковь	63	50
Масло сливочное	5	5
Ванилин	0,002	0,002
Молоко	50	50
Соль	2	2
Выход	—	280
Сметана	20	20

Способ приготовления. Морковь шинкуют и тушат с маслом и молоком до готовности. Затем ее смешивают с протертым творогом, яйцами, сахаром, маслом, манной крупой и ванилином. Полученную массу тщательно вымешивают, выкладывают в смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной.

**Рецепт № 637. Сырники с морковью
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Творог	152	150
Морковь	63	50
Яйцо	$\frac{3}{10}$ шт.	12
Мука пшеничная	15	15
Молоко	20	20
Сахар	15	15
Масло сливочное	5	5

Окончание рецепта № 637

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа манная	30	30
Сметана	5	5
Соль	2	2
Выход	—	190
Сметана	30	30

Способ приготовления. Нашинкованную морковь припускают с маслом и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Полученное пюре разводят молоком, нагревают до кипения, всыпают в него манную крупу и, помешивая, проваривают 8... 10 мин на слабом огне. Массу охлаждают, добавляют протертый творог, яйца, сахар, соль, хорошо перемешивают и разделяют ее на сырники (по 3 шт. на 1 порцию), которые укладывают на противень, смазывают сметаной с мукой и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают сырники со сметаной.

Рецепт № 638. Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью (диеты № 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для фарша</i>		
Кабачки	208	125
Творог	30	29
Рис	12	36
Морковь	44	33
Яйцо	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Сахар	5	5
Масло сливочное	10	10
Готовый фарш	—	100
Сыр	6	5
Масло сливочное (для смазывания противня)	5	5
Готовый полуфабрикат	—	225
Соус молочный	75	75
Выход	—	275

Способ приготовления. Кабачки, очищенные от кожицы, разрезают поперек, вынимают ложкой часть мякоти с семенами и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Затем, когда стечет вода, кабачки наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают молочным соусом и ставят в духовой шкаф.

Для приготовления фарша морковь мелко шинкуют и припускают. Творог протирают, соединяют с отварным рисом, морковью, заправляют сырым яйцом, сахаром и маслом.

13.10. СОУСЫ

Соусы подают к горячим и холодным блюдам, используют для запекания и как связующий компонент в фаршах. Они разнообразят вкус и аромат блюд, улучшают их внешний вид и повышают пищевую ценность.

Для диетических блюд широко применяют мягкие, нежные молочные соусы. Использование соусов на бульонах ограничивается в диетах № 2 и 15; для диет № 8 и 9 соусы готовят на некрепких бульонах. В красных и белых соусах бульоны заменяют овощными (диеты № 1, 5, 7 и 10) и крупяными (рисовым) отварами. Жировую пассеровку не применяют, а муку только подсушивают (без изменения цвета).

РЕЦЕПТУРА СОУСОВ

Рецепт № 639. Красный соус (основной)
(диеты № 2 и 8)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кости мясные	75	75
Мука пшеничная	5	5
Масло топленое	3	3
Томат-паста	5	5
Морковь	10	8
Сахар	2	2
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Просеянную муку насыпают на противень слоем 2...3 см и, периодически помешивая, подсушивают в жарочном шкафу до получения светло-коричневого цвета. Морковь натирают на терке и пассеруют на масле, затем добавляют томатную пасту и продолжают пассерование еще в течение 10...15 мин.

Остывшую подсушенную муку всыпают в посуду с процеженным бульоном (4 л на 1 кг муки) и размешивают венчиком до тех пор, пока не образуется однородная масса; во избежание заваривания муки и образования комков температура бульона не должна превышать 50 °С. Полученную смесь вливают в кипящий бульон, добавляют пассерованную морковь с томатом и варят при слабом кипении в течение 45...60 мин. Перед окончанием варки в соус добавляют соль и сахар, после чего соус процеживают через сито.

**Рецепт № 640. Томатный соус с овощами
(диеты № 2, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Томат-паста	25	25
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	4
Мясной бульон (или овощной отвар, вода)	70	70
Масло сливочное	10	10
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Морковь, измельченную на терке, припускают с маслом, добавляют томат-пасту и предварительно отваренный лук. Смесь разводят бульоном или водой, кипятят, затем заправляют солью и маслом.

Для диет № 7, 8 и 10 соус готовят на овощном отваре или воде.

Рецепт № 641. Белый соус (основной) на мясном бульоне (диета № 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон мясной	110	110
Масло сливочное	5	5

Окончание рецепта № 641

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	5	5
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, не допуская пригорания и изменения ее цвета. Подсушенную муку растирают с маслом и разводят бульоном, хорошо вымешивая до образования однородной массы. Затем соус варят в течение 25...30 мин, солят и процеживают.

Рецепт № 642. Молочный соус (для запекания)
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	100	100
Масло сливочное	8	8
Мука пшеничная	8	8
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Муку подсушивают до светло-желтого цвета, растирают с маслом, разводят молоком и варят в течение 7...10 мин при слабом кипении, после чего солят.

Рецепт № 643. Молочный соус
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	100	100
Масло сливочное	5	5
Мука пшеничная	5	5
Сахар	1	1
Соль	1	1
Выход	—	100

Способ приготовления. Соус готовят так же, как описано в рецепте № 642.

**Рецепт № 644. Молочный (сладкий) соус
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	100	100
Масло сливочное	4	4
Мука пшеничная	4	4
Сахар	10	10
Ванилин	0,005	0,005
Выход	—	100

Способ приготовления. В соус, приготовленный, как описано в рецепте № 642, добавляют сахар и ванилин.

Рецепт № 645. Сметанный соус (диеты № 1 и 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	5	5
Мука пшеничная	5	5
Отвар (или вода)	50	50
Соль	1	1
Готовый соус	—	50
Сметана	50	50
Выход	—	200

Способ приготовления. Приготавливают белый соус, как описано в рецепте № 641. В горячий соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, добавляют соль, затем варят в течение 3...5 мин и процеживают.

Рецепт № 646. «Польский» соус (диета № 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон рыбный	45	45
Масло сливочное (для растирания мукой)	3	3
Мука пшеничная	3	3
Соль	1	1
Готовый соус	—	45

Окончание рецепта № 646

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное (для добавления в соус)	33	33
Яйцо	$\frac{1}{6}$ шт.	24
Лимонная кислота	0,2	0,2
Выход	—	100

Способ приготовления. В белый соус, приготовленный, как описано в рецепте № 641, добавляют растопленное масло, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту.

Рецепт № 647. Яблочный соус
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	34	30
Сахар	16	16
Крахмал картофельный	3	3
Корица молотая	0,1	0,1
Лимонная кислота	0,1	0,1
Выход	—	100

Способ приготовления. Свежие яблоки предварительно **отва-**ривают с добавлением сахара и лимонной кислоты, затем проти-рают, доводят до кипения, заваривают крахмалом и добавляют ко-рицу. Соус можно готовить и без корицы.

Рецепт № 648. Абрикосовый соус
(диеты № 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Абрикосы свежие	93	80
Сахарная пудра	20	20
Выход	—	100

Способ приготовления. Абрикосы протирают **через сито,** предварительно удалив из них косточки, и смешивают с **сахарной** пудрой. Хранят соус в холодном месте.

**Рецепт № 649. Соус из сушеных яблок или кураги
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки сушеные или курага	8	8
Сахар	10	10
Крахмал картофельный	10	10
Лимонная кислота	4	4
	0,1	0,1
Выход	—	100

Способ приготовления. Яблоки или курагу перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают горячей водой, закрывают крышкой и оставляют на 1,5...2 ч для набухания. Затем варят в этой же воде при слабом кипении в течение 25...30 мин. Готовый отвар процеживают, яблоки или курагу протирают через сито, соединяют с отваром и сахаром, нагревают до кипения, добавляют лимонную кислоту (в случае необходимости) и, ослабив нагрев, вводят крахмал, разведенный примерно четырехкратным количеством кипяченой воды. Крахмал хорошо размешивают и вливают в кипящий сироп при быстром помешивании. После заваривания охлаждают.

**Рецепт № 650. Маринад овощной с томатом
(диеты № 7, 8 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	63	50
Лук репчатый	24	20
Томат-паста	7	7
Масло растительное	10	10
Вода	20	20
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	30	30
Сахар	3	3
Выход	—	100

Способ приготовления. Морковь шинкуют соломкой, пассеруют до полной готовности на растительном масле, добавляют нашинкованный вываренный лук и томат-пасту, разведенную в не-

большом количестве бульона или воды, и пассеруют еще в течение 7...10 мин. В подготовленные овощи добавляют воду, раствор лимонной кислоты, сахар, соль и доводят до кипения.

**Рецепт № 651. Заправка для салатов
(диеты № 2, 7, 8 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	50	50
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Сахар	5	5
Соль	2	2
Выход	—	100

Способ приготовления. В раствор лимонной кислоты добавляют соль, сахар, растительное масло и все хорошо размешивают.

13.11. СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладким или десертным блюдам свойственны привлекательный внешний вид, приятный вкус и тонкий аромат. Как правило, их готовят из плодов, ягод и продуктов их переработки.

Применяют сладкие блюда во всех диетах. Особенно ценны сладкие блюда в тех случаях заболеваний, при которых противопоказана соль и желательно введение легкоусвояемых сахаров: при болезнях почек, сердца, атеросклерозе, гипертонии.

В диетах № 8 и 9 ксилит заменяет сахар в соотношении 0,8...1:1, а сорбит — 1,2...1,4:1 (в зависимости от вида изделия), но не более 20...25 г на 1 порцию.

РЕЦЕПТУРА СЛАДКИХ БЛЮД

**Рецепт № 652. Кисель из клюквы
(диеты № 2, 7, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква	126	126
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	140	140
Крахмал картофельный	45	45
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Ягоды перебирают и тщательно промывают холодной водой. В зависимости от количества киселя их разминают в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, разводят небольшим количеством воды и отжимают или протирают на протирачной машине или отжимают сок на экстракторе.

Отжатый сок сливают в фарфоровую посуду, накрывают ее крышкой и ставят на холод. Оставшуюся массу (мезгу) кладут в котел или кастрюлю, заливают горячей водой и кипятят в течение 4...6 мин, после чего процеживают через марлю или частое сито.

В приготовленный отвар добавляют сахар, вновь нагревают до кипения, снимают котел или кастрюлю с плиты и удаляют с поверхности пену.

Картофельный крахмал всыпают в отдельную посуду, разводят холодным соком или водой и процеживают.

В горячий ягодный сироп вливают подготовленный крахмал, быстро размешивают деревянной веселкой или кондитерским венчиком и, непрерывно помешивая, нагревают до появления мелких пузырьков. После заваривания крахмала в кисель вливают отжатый ранее охлажденный сок.

Готовый кисель хорошо размешивают и для быстрого охлаждения сразу же разливают в порционную посуду; сверху кисель посыпают сахаром.

Рецепт № 653. Кисель из яблок (диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие или сушеные	321 100	225 100
Сахар	120	120
Крахмал картофельный	40	40
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свежие яблоки тщательно промывают, нарезают на тонкие ломтики, кладут в посуду, заливают горячей водой и варят в течение 15...20 мин (продолжительность варки зависит от сорта яблок). Сушеные яблоки после промывания замачивают в горячей воде в течение двух часов, после чего варят в течение 30 мин.

Когда яблоки разварятся, отвар сливают через частое сито, а яблоки протирают. Пюре соединяют с отваром, добавляют сахар,

размешивают деревянной веселкой, доводят до кипения и вливают подготовленный крахмал, после чего разливают кисель в порционную посуду и охлаждают. Лимонную кислоту добавляют в отвар.

Для диеты № 1 используют яблоки только сладких сортов, лимонную кислоту не добавляют.

**Рецепт № 654. Кисель из яблок (густой) с сиропом
(диеты № 2, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для киселя</i>		
Яблоки свежие	285	200
Сахар	120	120
Крахмал картофельный	75	75
Готовый кисель	—	900
<i>Для сиропа</i>		
Клюква или:	26	25
клубника	30	25
малина	40	35
Сахар	50	50
Лимонная кислота	0,1	0,1
Готовый сироп	—	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кисель готовят так же, как описано в рецепте № 652, но с большим количеством крахмала. Кисель, проварив в течение 2...3 мин, разливают в порционную посуду и охлаждают.

Для приготовления сиропа клюкву, клубнику или малину перебирают, тщательно разминают деревянным пестиком, отжимают сок, после чего мезгу заливают горячей водой и кипятят. Готовый отвар процеживают через сито или марлю, растворяют в нем сахар, доводят до кипения, вводят предварительно отжатый сок и охлаждают.

Отпускают кисель с сиропом.

**Рецепт № 655. Кисель из повидла, джема, варенья
(диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Повидло (или джем, варенье*)	150	150
Сахар	40	40

Окончание рецепта № 655

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крахмал картофельный	35	35
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

* В кисель из клюквенного джема или варенья лимонную кислоту не добавляют.

Способ приготовления. Повидло, джем или варенье кладут в посуду, разводят горячей водой, тщательно размешивают, варят в течение 5...6 мин, процеживают через сито и одновременно слегка протирают. Приготовленный сироп вновь нагревают, добавляют сахар, вводят крахмал, разведенный холодной водой, быстро размешивают и доводят до кипения. Затем кисель разливают в посуду, посыпают сахаром и охлаждают.

Для диеты № 1 используется только повидло, джем или варенье из сладких плодов и ягод (яблочное, клубничное, малиновое); лимонная кислота не добавляется.

Рецепт № 656. Кисель из молока (густой) с сиропом (диеты № 1, 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для киселя</i>		
Молоко	800	800
Сахар	100	100
Крахмал кукурузный (маисовый)	75	75
Ванилин или ваниль	0,01	0,01
Готовый кисель	$\frac{1}{20}$ палочки	$\frac{1}{20}$ палочки
<i>Для сиропа</i>		
Клюква или: черная смородина	26	25
клубника	26	25
Сахар	30	25
Готовый сироп	50	50
Выход	—	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Молоко процеживают, нагревают до кипения, добавляют в него сахар, вновь доводят до кипения, вли-

вают предварительно разведенный холодным молоком крахмал с введенным в него ванилином и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 3...4 мин.

Сироп готовят так же, как указано в рецепте № 654.

В диетах № 1 и 5 клюкву для приготовления сиропа не используют.

Рецепт № 657. Компот из яблок (диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие или	429	300
сушеные	100	375
Сахар	150	150
Лимонная цедра	5	5
Корица	0,01	0,01
Лимонная кислота	1	1
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Свежие яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют у них сердцевину, нарезают на дольки и заливают небольшим количеством воды, подкисленной лимонной кислотой. Кожицу и сердцевину помещают в отдельную посуду, заливают горячей водой, кладут палочку корицы и кипятят в течение 10...12 мин. Полученный отвар процеживают через сито или марлю, добавляют сахар, хорошо размешивают, кладут в него подготовленные дольки яблок и варят при слабом кипении в течение 6...8 мин (в зависимости от сорта плодов).

Сушеные яблоки промывают, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят при слабом кипении.

Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона или апельсина.

Рецепт № 658. Компот из апельсинов, мандаринов (диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Апельсины или	355	250
мандарины	330	250
Сахар	125	125
Цедра цитрусовых (лимона или апельсина)	25	25
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Апельсины или мандарины очищают от кожицы, нарезают кружочками и укладывают в креманки или вазочки; мандарины можно разделить на дольки. В горячей воде растворяют сахар, варят в течение 10...12 мин, добавляют цедру, которую предварительно очищают от белой мякоти и нарезают тонкой соломкой, сироп процеживают и после охлаждения заливают им апельсины или мандарины.

**Рецепт № 659. Компот из сушеных фруктов
(диеты № 2, 5, 7 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	125	125
Персики	100	100
Сливы	75	75
Черешня	75	75
Сироп от фруктов	300	300
Сахар	25	25
Вода	300	300
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Консервированные яблоки и персики нарезают дольками; сливы и черешню оставляют в целом виде. Фрукты и ягоды укладывают горкой в креманки или вазочки, чередуя их по цвету. Из воды и сахара варят сироп, добавляют в него консервированный сироп от фруктов и ягод, кипятят, охлаждают и заливают им фрукты.

**Рецепт № 660. Молочное желе
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Молоко	790	790
Миндаль горький	33	20
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	140	140
Желатин	30	30
Ванилин	0,15	0,15
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Миндаль перебирают, заливают горячей водой, кипятят в течение 3...4 мин, откидывают на сито и очищают от кожицы. Очищенный миндаль измельчают в ступке, постепенно добавляя холодную кипяченую воду. Когда масса станет однородной, ее соединяют с горячим молоком, добавляют ваниль, сахар и, непрерывно помешивая, нагревают до кипения. В готовую смесь вводят подготовленный желатин, процеживают и охлаждают.

Смесь разливают в металлические формочки и ставят в холодное место (0...8 °С) на 1...2 ч. Желе можно готовить без миндаля.

Рецепт № 661. Мусс из лимонов с вишневым сиропом (диеты № 1, 5, 7, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для мусса</i>		
Лимоны	24	16
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	16	16
Желатин	3	3
Готовый мусс	—	100
<i>Для сиропа</i>		
Вишня	12	10
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	10	10
Вода	10	10
Готовый сироп	—	30
Выход	—	130

Способ приготовления. Лимоны очищают, разрезают пополам и отжимают из них сок. Цедру заливают горячей водой, варят в течение 5...6 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, вводят желатин, соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают. Мусс отпускают с вишневым сиропом.

Рецепт № 662. Мусс из яблок (на манной крупе) (диеты № 2, 5, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	4 550	4 000
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	1 500	1 500
	1 500	1 500

Окончание рецепта № 662

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крупа манная	800	800
Лимонная кислота	10	10
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Яблоки после удаления их сердцевин разрезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, горячую воду и доводят до кипения. Затем вводят просеянную манную крупу и варят, помешивая, в течение 15... 20 мин. Смесь охлаждают до 40 °С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают.

Для диеты № 1 лимонную кислоту не добавляют.

Рецепт № 663. Самбук из абрикосов с сиропом
(диеты № 5, 7, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для самбука</i>		
Абрикосы или курага	64	55
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	20	20
Желатин	16	16
Яичные белки	2	2
Готовый самбук	¹ / ₁₀ шт.	2,8
<i>Для сиропа</i>		
Клубника или малина	—	100
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	12	10
Вода	10	10
Готовый сироп	10	10
Выход	—	30

Способ приготовления. Абрикосы перебирают, тщательно промывают, разрезают пополам, удаляют косточки, заливают горячей водой (15... 20 г на 1 порцию) и варят в течение 10... 15 мин. Сваренные абрикосы протирают, соединяют с сахаром, охлаждают, после чего добавляют яичный белок и взбивают пюре до об-

разования пышной массы. Подготовленный желатин соединяют с небольшим количеством воды и, непрерывно помешивая, нагревают до 45...50 °С, затем процеживают, вливают тонкой струей во взбитую массу и быстро ее перемешивают. Приготовленную массу разливают в формочки и охлаждают так же, как желе.

Отпускают самбук с сиропом.

Рецепт № 664. Яблоки печеные
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Яблоки	120	105
Сахар (для яблок)	15	15
Готовые яблоки	—	100
Клюква	5	5
Сахар (для сиропа)	20	20
Вода	—	15
Готовый сироп	—	40
Выход	—	140

Способ приготовления. Яблоки моют, удаляют из них сердцевину и укладывают на противень. Отверстия заполняют сахаром, сбрызгивают яблоки водой и запекают в жарочном шкафу в течение 15...20 мин (в зависимости от сорта яблок). Раскладывают печеные яблоки в вазочки или на пирожковые тарелки и поливают сиропом.

Для диеты № 9 яблоки запекают без сахара, а сироп готовят на сахарине. Для диет № 1 и 5 используют яблоки сладких сортов.

Рецепт № 665. Яблоки с рисом
(диеты № 2, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для яблок с рисом</i>		
Яблоки	100	70
Рис	15	15
Молоко	45	45
Масло сливочное	5	5
Сахар	10	10

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Ванилин	0,02	0,02
Яйца	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Лимонная кислота	0,003	0,003
Лимонная цедра	3	3
Изюм	10	10
Готовые яблоки с рисом Для соуса	—	85
Курага	10	10
Сахар	15	15
Вода	10	10
Готовый соус	—	30
Выход	—	180

Способ приготовления. У яблок удаляют сердцевину, очищают их от кожицы, кладут в горячую воду, добавляют лимонную кислоту, цедру лимона и варят до готовности.

Рис перебирают, тщательно промывают в теплой воде, погружают на 5 мин в кипяток и откидывают на сито. В горячее молоко добавляют сливочное масло, сахар и ванилин, кладут рис и варят его до готовности. В готовую рисовую кашу кладут перебранный изюм, яйца, хорошо перемешивают, закрывают посуду крышкой и ставят на 15...20 мин в жарочный шкаф.

Перед отпуском рис раскладывают в круглые или кольцевые формы, смазанные маслом, а затем выкладывают на пирожковые тарелки. Сверху на рис кладут горячие яблоки и поливают густым абрикосовым соусом.

Для диеты № 2 изюм используют без косточек, в измельченном виде.

13.12. НАПИТКИ

В лечебном питании широко применяются соки, а также отвары и настои фруктов и ягод, которые содержат минеральные соли, витамины, ароматические вкусовые вещества.

Использование чая и кофе в лечебном питании определяется вкусовыми достоинствами и тонизирующим действием кофеина (2...3 %). Для многих диет рекомендуют некрепкий чай и некрепкий кофе на молоке.

Для улучшения вкуса и усиления лечебного действия овощные соки купажируют (смешивают) с фруктовыми (морковно-апельсиновый, свекольно-яблочный и др.), используют натуральные соки с добавлением сиропов, сахара (заменителей), а также соки промышленного производства.

РЕЦЕПТУРА НАПИТКОВ

Рецепт № 666. Морковно-апельсиновый напиток
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	788	630
Апельсины	1 333	1 000
Сахар	150	150
Вода	1 250	1 250
Выход	—	1 500

Способ приготовления. В кипящую воду добавляют сахар, цедру апельсина, нагревают в течение 5...8 мин, закрывают крышкой и охлаждают. Морковь натирают на терке, смешивают с сиропом и дают настояться в течение 1...2 ч. Сок отжимают через марлю, добавляют в него апельсиновый сок и охлаждают.

Рецепт № 667. Витаминный напиток из плодов шиповника
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Шиповник (целые плоды) или кожура плодов шиповника	1 000 500	1 000 500
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят в течение 10 мин. Затем снимают с огня и оставляют в теплом месте для настаивания на сутки, после чего настой процеживают. Если напиток готовят из кожуры плодов шиповника, то после ополаскивания холодной водой кожуру растирают в ступке, заливают кипятком и кипятят в посуде, за-

крытой крышкой, в течение 10 мин, после чего настаивают в течение 2...3 ч и процеживают.

Для диеты № 9 напиток можно подавать без сахара. В этом случае в него добавляют лимонную кислоту (0,2 г кислоты на 1 стакан напитка).

Рецепт № 668. Клюквенный напиток
(диеты № 1, 2, 5, 7, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Клюква	125	125
Сахар	120	120
Вода	1 000	1 000
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Подготовленную клюкву разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят в течение 5...8 мин. После процеживания в отвар добавляют сахар и отжатый сок. Приготовленный напиток охлаждают.

Рецепт № 669. Картофельный напиток с клюквой
(диеты № 2, 3, 8 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Картофель	1 875	1 500
Сахар	100	100
Клюква	158	150
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Сырой очищенный картофель натирают на терке и отжимают сок. Затем оставляют его на 1...2 ч для настоя крахмала в хорошо закупоренном виде. После отстоя крахмала сок осторожно сливают. Из клюквы также отжимают сок. Мезгу варят в воде с сахаром и охлаждают. Затем картофельный сок смешивают с клюквенным и полученным отваром. Для вкуса можно добавить ванилин.

Напиток следует готовить по мере надобности; хранению он не подлежит. Напиток содержит витамин С.

**Рецепт № 670. Напиток из отрубей и дрожжей
(по назначению)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Дрожжи жидкие пивные	200	200
Лимон	$\frac{3}{4}$ шт.	60
Отруби пшеничные	80	80
Сахар	60	60
Вода	600	600
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Отруби и лимонную цедру заливают горячей водой, кипятят и дают настояться в течение 2...3 ч, после чего процеживают, добавляют сахар, дрожжи, снова процеживают и добавляют лимонный сок.

Рецепт № 671. Морковный сок с лимоном (диета № 2)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Морковь	1 875	1 500
Сахар	100	100
Лимон	133	100
Вода	100	100
Выход	—	1 000

Способ приготовления. В кипящую воду кладут лимонную цедру, сахар; сироп охлаждают. Очищенную морковь натирают на терке, соединяют с сиропом, отжимают через марлю и добавляют лимонный сок.

**Рецепт № 672. Чай с молоком
(диеты № 1, 2, 5, 7, 9 и 10)**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Чай	4,5	4,5
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	250	250
Молоко	750	750
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Чай заваривают в фарфоровых или эмалированных чайниках свежеприготовленным кипятком. Перед заваркой чайник согревают кипятком. Настаивают чай в течение 5...10 мин, затем разливают в стаканы по 50 г заварки и доливают кипятком; кипяченое молоко подают отдельно горячим.

Рецепт № 673. Кофе черный (диеты № 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кофе	22	22
Цикорий	22	22
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	250	250
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Кофе варят в кофеварках, больших кофейниках или кастрюлях, специально выделенных для этой цели. Посуду перед заваркой кофе ополаскивают горячей водой, после чего наливают по норме воду, всыпают молотый кофе, доводят до кипения, а затем дают отстояться в течение 5...8 мин. При варке в кастрюле готовый кофе после отстаивания процеживают через частое сито или ткань (марлю и др.), после чего разливают в порционные кофейники, стаканы или чашки.

Отпускают кофе в чашках емкостью не более 100 мл; к черному кофе можно подать лимон.

Рецепт № 674. Кофе с молоком или сливками (диеты № 1, 2 и 9)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Кофе черный, мл	150	150
Молоко или сливки	50	50
	25	25
Выход: с молоком	—	200
со сливками	—	175

Способ приготовления. Черный кофе варят так, как описано в рецепте № 673. Отдельно подают горячее молоко или сливки и сахарин.

При массовом приготовлении сахарин и молоко можно добавлять в кофе в процессе его приготовления. После добавления сахарина и молока кофе вновь доводят до кипения, а затем разливают в стаканы.

Рецепт № 675. Какао с молоком (диеты № 2, 7 и 10)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Какао	40	30
Сахар	120	100
Молоко	800	580
Выход	—	1 000

Способ приготовления. Порошок какао смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы. После этого тонкой струей при непрерывном помешивании вливают горячее молоко и доводят до кипения. Отпускают какао в стаканах или чашках с блюдцами.

Глава 14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФИРМЕННЫХ БЛЮД

Фирменные блюда разрабатываются в соответствии с рекомендациями о порядке разработки новых фирменных блюд и кулинарных изделий на предприятиях общественного питания и утверждаются в установленном порядке с составлением необходимой технологической документации. При разработке рецептур новых блюд могут быть использованы рецептуры полуфабрикатов, бульонов, гарниров, соусов из соответствующих разделов сборника.

Перечень продуктов, входящих в рецептуры блюд, нормы вложения сырья, элементы оформления можно изменять по усмотрению, но с учетом соблюдения вкусовых сочетаний продуктов и эстетики оформления.

Сырье, используемое для приготовления блюд, должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

14.1. ЗАКУСКИ

РЕЦЕПТУРА ЗАКУСОК

Рецепт № 676. Пате из лосося

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Для мусса		
Лосось (филе)	85,6	40
Соль	1	1
Перец молотый	0,1	0,1
Масло сливочное	10	10
Икра красная	10,2	10
Готовый мусс	—	60

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для лосося шеф-посол</i>		
Лосось (филе)	65,2	41,5
Лимоны	12,9	11,6
Перец розовый	0,7	0,7
Сахар	1,4	1,4
Соль	1,4	1,4
Зелень	3,1	2,3
Коньяк	6,2	6,2
Готовый лосось	—	40
<i>Для соуса</i>		
Горчица	5	5
Соль	0,1	0,1
Лимоны (сок)	23,8	10
Масло оливковое	15	15
Перец молотый	0,1	0,1
Готовый соус	—	30
<i>Для оформления блюда</i>		
Салат свежий	22,4	15
Клубника	23,6	20
Зелень	6,8	5
Уксус фруктовый	2	2
Выход	60/40/30/15/20/5/2	

Способ приготовления. Для приготовления мусса филе лосося припускают (см. рецепт № 234), охлаждают, пропускают через мясорубку 2—3 раза, взбивают с добавлением сливочного масла, специй и красной икры. На тонкий ломтик лосося шеф-посол укладывают мусс, заворачивают рулетом и замораживают. Затем готовят соус (см. рецепт № 408) для заправки.

При подаче рулет режут на тонкие кусочки круглой формы. Оформляют листьями салата, клубникой, зеленью. Поливают соусом. Тарелку предварительно охлаждают. Подают сразу после оформления.

Температура хранения –2...–9 °С в течение 48 ч.

Внешне пате из лосося представляет собой порционные кусочки круглой формы, украшенные клубникой, листьями салата, зеленью, с соусом; консистенция блюда — замороженная; цвет — розово-белый, с красными крапинками в муссе; вкус — умеренно соленый, рыбный; запах — рыбный.

Рецепт № 677. Салат «Капитан»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для салата</i>		
Рыба (варианты):		
лосось (филе)	64,2	30
севрюга (филе)	80,1	30
судак	71,7	30
Филе кальмара	61,8	30
Креветки тигровые или	18	15
маленькие	48	40
Соль	3	3
Специи (разные)	0,1	0,1
Икра красная	61	6
Перец сладкий	13,3	10
<i>Для заправки</i>		
Масло растительное	10	10
Уксус бальзамический	5	5
Чеснок	10,4	5
Лимон	23,8	10
Соль	2	2
Сахар	2	2
Салат с заправкой	—	200
<i>Для оформления</i>		
Креветки в панцире	16,5	15
Салат в ассортименте	22,4	15
Зелень	6,8	5
Огурцы свежие	15,3	15
Лимоны	16,7	15
Выход	200/15/15/5/15/15	

Способ приготовления. Рыбу и морепродукты отваривают, режут кубиком. Перец сладкий также режут кубиком, и все заправляют бальзамической заправкой (см. рецепт № 408).

Ингредиенты салата должны быть равномерно перемешаны с сохранением формы нарезки. Консистенция приготовленного салата должна быть мягкой; цвет — розовато-зеленым; вкус — в меру соленным, рыбным; запах — рыбным.

При подаче салат оформляют листьями салата, дольками лимона, зеленью, свежими огурцами, креветками в панцире. У креветок в панцире хвосты зачищаются и также идут на оформление. Подают сразу после приготовления.

Рецепт № 678. Рулет из лосося и судака

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для рулета</i>		
Лосось (филе)	63,6	50
Соль	2	2
Специи (разные)	0,3	0,3
<i>Для мусса из судака</i>		
Судак	59,4	28,5
Желатин	0,4	0,4
Сливки	13,2	13,2
Зелень	0,8	0,6
Перец:		
сладкий	11,6	8,7
белый	0,1	0,1
Соль	0,8	0,8
Яйцо	1/4 шт.	11
Маслины консервированные	9,5	6,1
Шпинат	27,3	27
Готовый мусс из судака	—	50
Готовый рулет из лосося	—	100
<i>Для салата</i>		
Салат свежий	30	20
Огурцы свежие	50,1	50
Лимоны	33,3	30
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
Перец молотый	0,1	0,1
Готовый салат	—	100
<i>Для соуса</i>		
Соус майонез (рецепт № 404)	38,5	38,5
Огурцы консервированные	22,8	11,5
Готовый соус	—	50
<i>Для оформления</i>		
Перец сладкий	40	30
Зелень	6,8	5
Маслины консервированные	15,4	10
Выход	50/100/100/50/30/5/10	

Способ приготовления. Для получения мусса сначала готовят кнельную массу из филе судака, которую соединяют со специями, распущенным желатином и взбитыми сливками. Полученный мусс взбивают, выкладывают на тонкий слой лосося, заворачивают в виде рулета и отваривают.

При подаче рулет нарезают поперек, оформляют салатом из огурцов, листьев салата, сегментов лимона. Заправляют салат растительным маслом, перцем, солью. Готовое блюдо подают с соусом тар-тар, перцем сладким, маслинами и зеленью. Подают сразу после оформления.

Рулет из лосося и судака внешне представляет собой нарезку в виде тонких ломтиков рулета круглой формы; имеет нежную, мягкую консистенцию; розовато-белый цвет; умеренно соленый, рыбный вкус; запах рыбы.

Рецепт № 679. Рулет из лосося и шпината

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для рулета</i>		
Лосось (филе)	63,6	50
Соль	2	2
Специи (разные)	0,3	0,3
<i>Для мусса</i>		
Лосось (филе)	46,4	40
Шпинат	54,5	52
Желатин	4,6	4,6
Сливки	7,8	7,8
Зелень	1,1	0,8
Перец сладкий	1,0	0,8
Лимон	1,8	1,6
Соль	0,8	0,8
Специи (разные)	0,1	0,1
Готовый рулет	—	100
<i>Для салата</i>		
Салат свежий	30	20
Огурцы свежие	50,1	50
Лимоны	33,3	30
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
Перец молотый	0,1	0,1
Готовый салат	—	100
<i>Для соуса холоудеза</i>		
Яйцо	$\frac{1}{6}$ шт.	6,2
Масло растительное	24,8	24,8
Вино	1,6	1,6
Соль	0,2	0,2
Перец молотый	0,001	0,001
Лимоны (сок)	0,3	0,1
Соус «Холоудез»	—	50

Окончание рецепта № 679

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для оформления</i>		
Маслины	15,4	10
Перец сладкий	26,6	20
Зелень	6,8	5
Выход	100/100/50/10/20/5	

Способ приготовления. Взбивают мусс из лосося и шпината, кладут на тонкий слой лосося, заворачивают в виде рулета и отваривают.

При подаче нарезают поперек, оформляют салатом из огурцов, листьев салата, сегментов лимона. Салат заправляют растительным маслом, перцем, солью. Подают с соусом холондес, перцем сладким, маслинами и зеленью сразу после оформления.

Рулет из лосося и шпината внешне представляет собой нарезку в виде тонких ломтиков круглой формы; имеет мягкую, нежную консистенцию; белый, с зелеными пятнышками шпината цвет; умеренно соленый, рыбный вкус и запах.

Рецепт № 680. Коктейль с неочищенными креветками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Креветки	360	300
<i>Для соуса красного острого</i>		
Кетчуп	12,5	12,5
Соус майонез	25	25
Соус «Ворчестер»	6,3	6,3
Томатная паста	6,3	6,3
Готовый соус	—	50
Зелень	1,4	1
Выход	300/50/1	

Способ приготовления. Соус готовят из майонеза с добавлением томатной пасты, кетчупа, соуса ворчестер (промышленного производства) и зелени.

При подаче креветки вешают на край бокала. Отдельно подают соус.

Температура хранения 0...–2 °С.

Консистенция креветок должна быть мягкой; цвет — розовым; вкус — нежным, сладковатым; запах — креветок.

Рецепт № 681. Салат из осетрины с каперсами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Осетрина (филе)	111,3	89/70
Картофель	143	90
Шампиньоны	175	110/70
Каперсы	30	15
Яйцо	1 шт.	40
Масло растительное	10	10
Майонез	40	40
Зелень	1,35	1
Выход	—	326

Способ приготовления. Картофель и осетрину отваривают, режут кубиками, добавляют обжаренные шампиньоны, отварное мелко нарезанное яйцо и заправляют майонезом.

При подаче салат оформляют веточкой зелени, каперсами. Подают сразу после приготовления.

Приготовленный салат должен лежать горкой; консистенция его должна быть мягкой; цвет — светло-желтым; вкус — входящих в его состав компонентов, в меру соленным; запах — осетрины, грибов.

Рецепт № 682. Крабовый салат

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Крабовые палочки	37,5	37
Рис	4	11,3
Масло сливочное	19	19
Соль	0,9	0,9
Огурцы свежие	25,5	20
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10
Кукуруза консервированная	25,1	15
Соус майонез	25	25
Салат свежий	7	5
Лимоны	22,2	20
Зелень	1,4	1
Выход	—	197,2

Способ приготовления. Рис отваривают. Крабовые палочки, яйцо вареное, огурцы нарезают мелкими кубиками. Смешивают с рисом и консервированной кукурузой и заправляют майонезом.

Салат должен быть равномерно перемешан с сохраненной формой нарезки, густой консистенцией; розовато-белым цветом; вкусом, соответствующим вкусу входящих компонентов, слегка сладковатым; с запахом крабовых палочек.

При подаче украшают листом салата, долькой лимона, маслинами и зеленью. Подают сразу после приготовления.

Рецепт № 683. Рак (русский лобстер)

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Раки	40	40
Огурцы свежие	30,6	30
Помидоры	30,6	30
Салат свежий	7,5	5
Зелень	4,1	3
Лимоны	22,2	20
Выход	—	128

Способ приготовления. Раков отваривают в подсоленной воде со специями.

Подают на порционной тарелке на листе салата, украшают дольками лимона, огурца, помидоров, зеленью. Подают сразу после приготовления. Отпускают из расчета один рак на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной; цвет — красноватым; вкус — соответствующим вкусу входящих компонентов, слегка сладковатым; запах — вареного рака.

Рецепт № 684. Салат с креветками

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для салата</i>		
Креветки	120	100
Огурцы свежие	87,5	70
Перец сладкий	26,6	20
Масло растительное	11	10
Готовый салат	—	100

Окончание рецепта № 684

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для соуса красного острого</i>		
Кетчуп	12,8	12,8
Соус майонез	25,5	25,5
Соус ворчестер	6,4	6,4
Томатная паста	6,4	6,4
Готовый соус	—	50
Лимоны	10	10
Зелень	1,4	1
Выход	100/100/50/10/1	

Способ приготовления. Огурцы свежие и перец сладкий нарезают соломкой, заправляют растительным маслом и укладывают на дно бокала.

При подаче на овощи в бокале укладывают креветки и сверху — дольку лимона. Подают сразу после приготовления, соус подают отдельно (см. рецепт № 679).

Внешне у приготовленного блюда отчетливо должен быть виден слой овощей и креветок; консистенция салата должна быть сочной; цвет — розовым, красно-зеленым; вкус — соответствующим вкусу входящих компонентов, слегка сладковатым; запах — креветок, свежих овощей.

Рецепт № 685. Коктейль-салат

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Ветчина	83	80
Сыр	85	80
Перец сладкий	54	40
Огурцы свежие	62	60
Яйцо	1 шт.	40
Майонез	30	30
Маслины	7,7	5
Соль	3	3
Зелень	1,35	1
Выход	—	339

Способ приготовления. Подготовленные овощи, ветчину, сыр нарезают соломкой и укладывают слоями в фужер, поливают майонезом, посыпают тертым яйцом. Украшают маслинами и веточкой зелени. Подают сразу после приготовления.

Коктейль-салат должен иметь густую консистенцию; желто-белый цвет; вкус, соответствующий вкусу входящих компонентов, в меру соленным; запах овощей, сыра.

Рецепт № 686. Улитки по-бургундски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Зелень	6,8	5
Лимоны	5,6	5
Масло сливочное	7	7
Улитки	90	80
Выход	—	97

Способ приготовления. Улиток запекают в жарочном шкафу вместе со сливочным маслом.

При подаче оформляют зеленью и долькой лимона. Подают сразу после приготовления.

Температура подачи 60...65 °С.

Отпускают из расчета 6 улиток на 1 порцию. Приготовленные улитки должны иметь мягкую консистенцию; светло-коричневый цвет; вкус и запах запеченных улиток.

Рецепт № 687. Салат с куриной печенью

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Печень курицы	150	100
Лимоны	47,6	20
Вино	20	20
Карри	1	1
Соль	2	2
Сахар	2	2
Масло растительное	10	10
<i>Для салата</i>		
Огурцы свежие	15,8	15
Перец сладкий	20	15
Салат свежий	7,5	5

Окончание рецепта № 687

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	5	5
Готовый салат	—	40
Для соуса		
Чернослив	66,5	50
Чай (порционный)	2	2
Коньяк отборный	10	10
Мед натуральный	10	10
Сахар	5	5
Готовый соус	—	50
Для оформления		
Перец сладкий	3,3	2,5
Зелень	3,4	2,5
Выход	100/40/50	

Способ приготовления. Куриную печень обжаривают с вином, лимонным соком, добавляют приправу и соль. Овощи нарезают соломкой или кубиками и смешивают. Для приготовления соуса чернослив замачивают 1 ч в настое чая, затем добавляют мед, сахар, коньяк, проваривают, протирают.

При подаче на порционную тарелку отдельно друг от друга (горкой) кладут овощной салат, жареную печень и соус. Оформляют сладким перцем и зеленью. Подают сразу после приготовления.

Цвет печени должен быть коричневым, салата — красно-зеленым; вкус блюда — сладковато-соленым, контрастным; запах — жареной печени и чернослива.

Рецепт № 688. Мацарелла с томатами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сыр «Мацарелла»	94	90
Помидоры	51	50
Лист салата	14,9	10
Маслины	15,4	10
Заправка (рецепт № 408)	—	70
Зелень	1,35	1
Выход	—	231

Способ приготовления. Помидоры и сыр режут пластинами и укладывают через один на тарелку. Поливают заправкой.

При подаче салат украшают листом салата, зеленью, маслинами. Подают сразу после приготовления.

Консистенция готового блюда должна быть мягкой; цвет — красно-белым; вкус — слабосоленым; запах — сыра.

Рецепт № 689. Ассорти из трех сортов сыра с виноградом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Виноград	31,2	30
Зелень	6,8	5
Сыр «Камамбер»	26	25
Сыр «Брес-блю»	26	25
Сыр «Дор-блю»	26	25
Выход	30/5/25/25/25	

Способ приготовления. Для приготовления ассорти используют три сорта мягкого сыра, который нарезают треугольниками. При подаче оформляют виноградом и зеленью. Подают сразу после оформления. Отпускают с учетом три кусочка сыра на 1 порцию.

Температура хранения 2...6 °С в течение 72 ч.

Цвет сыра — желтовато-белый; вкус — специфический, сливочный; запах — специфический, сыра.

14.2. СУПЫ

РЕЦЕПТУРА СУПОВ

Рецепт № 690. Уха из судака

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Судак (филе)	99	91/75
Бульон сухой	10	10
Картофель	120	80
Петрушка (корень)	15,9	12
Лук репчатый	18	15

Окончание рецепта № 690

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Помидоры	100	98
Масло сливочное	9	9
Зелень	4,1	3
Лимоны	22,2	20
Морковь	19,6	15
Соль	4	4
Перец молотый	0,2	0,2
Выход	—	357,2/341,2

Способ приготовления. За основу взята рецептура ухи ростовской (рецепт № 135). В кипящий бульон кладут картофель, петрушку (корень), морковь и лук репчатый, нарезанные дольками. За 15 мин до окончания варки кладут подготовленную рыбу, специи, соль.

Уху подают, посыпая рубленой зеленью, сразу после приготовления.

Нарезка овощей в готовой ухе должна быть сохранена.

Консистенция ухи должна быть средней густоты, цвет — прозрачным, слегка желтоватым, вкус — умеренно соленным, запах — рыбы и рубленой зелени.

Рецепт № 691. Суп-крем из огурцов с мятой

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Огурцы свежие	550	320
Сливки	50	50
Соль	4	4
Перец молотый	0,1	0,1
Специи разные	0,1	0,1
Мята	1,4	1
Выход	—	375,2

Способ приготовления. Огурцы, очищенные от кожицы и семян, сливки, специи и соль смешивают до однородной массы в блендере.

При подаче суп наливают в порционную тарелку и украшают веточкой мяты. Подают сразу после приготовления.

Внешне готовый суп должен представлять собой однородную смесь с веточкой мяты и иметь кремообразную консистенцию, белый цвет, огуречно-сливочный вкус, запах огурцов и сливок.

Рецепт № 692. Солянка по-старинному

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Ростбиф	21	20
Буженина	21	20
Язык говяжий	25,2	15
Огурцы соленые	30	15
Каперсы	12	6
Лук репчатый	35,7	15
Томатная паста	10	10
Масло сливочное	6	6
Бульон сухой	5,6	5
Лимоны	1,35	1
Сметана	20	20
Оливки	18,2	10
Выход	—	143

Способ приготовления. В кипящий бульон закладывают брез (припущенные огурцы с репчатым луком и томатной пастой), каперсы, подготовленные мясные продукты, нарезанные соломкой, специи и варят в течение 5... 10 мин.

При отпуске в солянку кладут оливки, сметану, кружок лимона. Посыпают рубленой зеленью. Подают сразу после приготовления.

Консистенция солянки должна быть густой, цвет — красновато-оранжевым, вкус — входящих в состав продуктов, запах — копченого мяса, рубленой зелени.

14.3. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Рецепт № 693. Судак паровой с гарниром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Судак (филе)	198	183
Соль	3	3

Окончание рецепта № 693

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Перец молотый	0,1	0,1
Паровой судак	—	150
<i>Для гарнира</i>		
Картофель	44	33,6/20
Лук-порей	219,2	146/100
Кабачки	38,6	30,4/20
Морковь	39,2	29,4/20
Перец молотый	0,1	0,1
Масло растительное	10	10
Вино	10	10
Соль	2	2
Готовый гарнир (овощной микс)	—	60
Соус паровой (рецепт № 380)	—	100
<i>Для оформления</i>		
Зелень	4,1	3
Лимон	22,2	20
Выход	150/60/100/3/20	

Способ приготовления. Судака (филе) солят, перчат и готовят на пару. Овощи пассеруют на растительном масле с вином, картофель отваривают. Приготавливают соус паровой.

Судака подают с картофелем отварным, овощным миксом из жареных кабачков, моркови и лука-порея. Оформляют зеленью и дольками лимона. Подают с соусом сразу после приготовления.

Консистенция судака парового должна быть мягкой, цвет — белым, вкус — соответствовать вкусу входящих компонентов, быть умеренно соленым, запах — паровой рыбы и жареных овощей.

Рецепт № 694. Жареный лосось, фаршированный сыром «Дор-блю»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лосось (филе)	210	170
Сыр «Дор-блю»	33	30
Масло растительное	20	20
Соль	4	4
Перец белый	0,1	0,1
Жареный лосось	—	170

Окончание рецепта № 694

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соус для рыбных блюд	100	100
Таглиателли	31,5	31,5/90
<i>Для гарнира (овощного микса)</i>		
Перец болгарский	25,7	19,2/15
Цукини	29	23,1/15
Лук-порей	11	8,4/5
Баклажаны	21,3	20,3/15
Жареные овощи	—	30
<i>Для оформления</i>		
Лимоны	11,1	10
Зелень	6,8	5
Выход	170/100/90/30/10/5	

Способ приготовления. Порционный кусок осетрины солят, перчат, делают кармашек и фаршируют сыром. Обжаривают основным способом. Таглиателли отваривают. Овощи, нарезанные кубиками, обжаривают.

При подаче стейк оформляют овощным гарниром (нарезка должна быть сохранена), соусом, зеленью, долькой лимона. Подают сразу после приготовления.

Консистенция жареного лосося должна быть мягкой, цвет — золотистым, вкус — в меру соленным, с привкусом сыра, запах — жареной рыбы и жареных овощей.

Рецепт № 695. Эскалоп из осетрины под соусом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Осетрина (филе)	249	200
Соль	4	4
Перец белый	0,5	0,5
Вино	5	5
Паровая осетрина	—	160
<i>Для гарнира (овощного микса)</i>		
Перец сладкий	68,4	51,2/40
Цукини	57,9	46,2/30
Лук-порей	44	33,6/20
Баклажаны	42,6	40,5/30

Окончание рецепта № 695

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Соль	2	2
Перец белый	0,5	0,5
Вино	30	30
Масло растительное	20	20
Готовый гарнир	—	120
Для соуса		
Соус белый (рецепт № 379)	80	80
Каперсы	40	20
Готовый соус	—	100
Для оформления		
Лимоны	11,1	10
Зелень	6,8	5
Выход	160/120/100/10/5	

Способ приготовления. Филе осетрины солят, перчат, сбрызгивают вином и готовят на пару. Для приготовления микса овощи, нарезанные кубиками, обжаривают на растительном масле со специями и вином.

При подаче филе осетрины выкладывают на порционную тарелку, рядом горкой размещают овощной гарнир (микс). Оформляют долькой лимона, зеленью. Подают с соусом сразу после приготовления.

При этом овощи должны быть равномерно перемешаны, форма нарезки овощей сохранена.

Консистенция эскалопа из осетрины должна быть мягкой, нежной, цвет — светло-кремовым, вкус — соответствовать вкусу входящих компонентов, быть умеренно соленным, запах — отварной осетрины и овощей.

Рецепт № 696. Севрюга запеченная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Севрюга (филе)	230	200
Масло растительное	15	15
Соль	4	4
Перец молотый	0,1	0,1
Жареная севрюга	—	150

Окончание рецепта № 696

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Грибы консервированные	39,9	30
Лук репчатый	11,9	10
Соус белый (рецепт № 379)	—	50
Сыр	11	10
<i>Для гарнира</i>		
Картофель	219,2	146/100
Масло сливочное	6,6	6,6
<i>Для украшения</i>		
Лимоны	22,2	20
Зелень	1,4	1
Выход	150/50/100/20/1	

Способ приготовления. Филе севрюги солят, перчат, обжаривают. Сверху кладут пассерованные грибы и лук репчатый. Заливают соусом белым, посыпают тертым сыром и запекают. Картофель отваривают.

При подаче украшают дольками лимона, веточкой зелени. Подают сразу после приготовления из расчета один кусок запеченной осетрины на 1 порцию.

Консистенция севрюги должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-белым, вкус — в меру соленным, жареной рыбы с привкусом жареных грибов, запах — жареной рыбы и жареных грибов.

Рецепт № 697. Рулет из лосося «Филадельфия»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для рулета</i>		
Сыр «Филадельфия»	44	40
Хрен	5,1	5
Лосось (филе свежемороженное)	218	185
Лук-порей	88	40
Вино	20	20
Морковь	81	60
Рулет из лосося	—	300
<i>Для гарнира</i>		
Салат свежий	14,9	10

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Перец сладкий	34,2	25,6/20
Кабачки	38,6	30,8/20
Баклажаны	28,4	27,2/20
Масло растительное	15	15
Готовый гарнир	—	50
Соус для рыбных блюд	50	50
<i>Для мусса из судака</i>		
Судак	48	23
Желатин	0,3	0,3
Сливки	11	11
Зелень	0,6	0,5
Перец:		
сладкий	7,2	5,2
белый	0,1	0,1
Соль	0,6	0,6
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Маслины консервированные	7,4	4,9
Шпинат	22	22
Крабы	37,5	30
Готовый мусс	—	50
<i>Для оформления</i>		
Лук зеленый	5,3	5
Зелень	6,8	5
Выход	300/50/50/30/50/5/5	

Способ приготовления. На пищевую пленку поочередно кладут сваренные на пару полоски лука порея и моркови. Сверху кладут пласт лосося, на него специи, соль и сыр, тертый с хреном, заворачивают рулетом и варят на пару. В мусс из судака добавляют крабы. Овощи нарезают соломкой, обжаривают.

При подаче на порционной тарелке на лист салата кладут овощной гарнир. Рулет лосося разрезают наискосок на два кусочка. Мусс из судака с крабами так же разрезают. Подают с соусом, луком, зеленью сразу после приготовления из расчета один кусочек рулета из лосося и один кусочек мусса из судака на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, цвет — зеленовато-оранжевым, на разрезе — светло-желтым, вкус — рыбным, умеренно соленным, островатым, запах — отварной рыбы.

Рецепт № 698. Рулетики рыбные

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Лосось (филе)	85,6	40
Судак (филе)	95,6	40
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
Специи разные	1	1
Сухие водоросли	4	4
Рис суши (японский рис)	37,6	120
Уксус	10	10
Горчица «вассаби»	2	2
Соус:		
для рыбных блюд	50	50
соевый	5	5
Шпинат	7,2	5
Масло растительное	10	10
Зелень	6,8	5
Выход	—	304

Способ приготовления. Водоросли размачивают. На один слой водорослей кладут густую клейкую массу риса со специями и размазывают, сверху кладут филе лосося; на другой слой кладут те же продукты, только вместо филе лосося используют филе судака, заворачивают рулетом и варят на пару.

При подаче рулетики нарезают под углом, рядом наливают соус, кладут пассерованный шпинат и украшают веточкой зелени. Подают сразу после приготовления.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, густой, цвет — темно-зеленым с белым на разрезе, вкус — рыбным, кисло-острым, запах — отварной рыбы, специй.

Рецепт № 699. Стейк из филе норвежского лосося

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для стейка</i>		
Лосось (филе)	247	200
Масло растительное	30	30
Соль	4	4
Перец молотый	0,1	0,1

Окончание рецепта № 699

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Специи разные	1	1
Жареный лосось	—	160
<i>Для соуса «лионез»</i>		
Масло сливочное	50	50
Яйцо	1/8 шт.	4,8
Вино	10	10
Лимон (сок)	23,8	10
Уксус 9%-ный	2,5	2,5
Соль	1	1
Готовый соус	—	80
<i>Для овощного микса</i>		
Кабачки	57,9	46,2/30
Баклажаны	42,6	40,5/30
Перец сладкий	68,4	51,2/40
Лук-порей	44	33,6/20
Вино	10	10
Чеснок	10	5
Готовый микс	—	120
<i>Для оформления</i>		
Зелень	6,8	5
Лимоны	11,1	10
Выход	160/80/120/5/10	

Способ приготовления. Филе лосося солят, перчат, смазывают растительным маслом и жарят на гриле. Овощи, нарезанные кубиками, обжаривают на растительном масле. Приготавливают соус (см. рецепт № 397).

При подаче рядом с филе лосося горкой кладут овощной микс. Овощи должны быть равномерно перемешаны, нарезка — сохранена. Украшают долькой лимона и зеленью, подают с соусом сразу после приготовления из расчета один стейк на 1 порцию.

Консистенция стейка должна быть мягкой, цвет — золотисто-розовым, вкус — умеренно соленным, жареной рыбы и жареных овощей, запах — жареной рыбы и жареных овощей.

Рецепт № 700. Зразы по-онежски

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для зраз</i>		
Семга (филе)	236,2	100
Яйцо	$\frac{1}{13}$ шт.	3
Мука высшего сорта	7	17
Соль	2	2
Перец белый	0,2	0,2
Грибы консервированные или свежие	20 30,5	15 15
Масло сливочное	10	10
Зелень	6,8	5
Готовые зразы	—	130
<i>Для гарнира</i>		
Картофель	149,9	100/75
Масло сливочное	4,9	4,5
Соль	2,8	2,8
Зелень	1,4	1
Лимоны	22,2	20
<i>Для соуса белого</i>		
Грибы консервированные	2,5	2,5
Масло сливочное	10	10
Мука высшего сорта	10	10
Сливки	10	10
Бульон сухой	10	10
Лук репчатый	23,8	20
Готовый соус	—	50
Выход	130/75/50	

Способ приготовления. Филе рыбы слегка разминают, солят, перчат, кладут грибной фарш из обжаренных грибов и масла сливочного и заворачивают, придавая форму прямоугольника. Затем обмакивают в яйцо и панируют в белой панировке. Жарят во фритюре, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают с картофелем отварным, белым соусом с грибами (см. рецепт № 393). Оформляют дольками лимона и зеленью. Подают сразу после приготовления из расчета один кусок прямоугольной формы на 1 порцию. В соусе хорошо должны просматриваться дольки грибов.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотистым, на разрезе розоватым, вкус — жареной рыбы с привкусом грибов, запах — жареной рыбы и жареных грибов.

Рецепт № 701. **Форель**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Форель (филе)	210	180
Миндаль	50	50
Яйцо	1 шт.	40
Соль	3	3
Перец молотый	0,1	0,1
Масло растительное	20	20
<i>Для гарнира</i>		
Зелень	1,35	1
Картофель	334,5	150/ 90
Маслины	15,4	10
<i>Для соуса</i>		
Сливки	100	100
Сыр «Дор-блю»	30	30
Готовый соус	—	110
Выход	180/90/10/110	

Способ приготовления. Филе форели нарезают полосками, обмакивают в лезон, панируют в миндале и жарят. Готовая рыба должна быть равномерно обжарена. Картофель кружками обжаривают основным способом.

При подаче форель поливают соусом, рядом кладут картофель, украшают маслинами. Подают сразу после приготовления.

Консистенция готового блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотистым, вкус — в меру соленным, запах — жареной рыбы.

Рецепт № 702. **Медальоны из лосося**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для медальонов</i>		
Лосось (филе)	230	200
Масло растительное	15	15
Соль	3	3
Перец молотый	0,1	0,1
Жареный лосось	—	150
<i>Для гарнира</i>		
Фасоль консервированная	163,5	150

Окончание рецепта № 702

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Чеснок	10,4	5
Яйцо	$\frac{1}{4}$ шт.	10,2
Масло растительное	40,8	40,8
Вино	2,6	2,6
Соль	0,3	0,3
Перец молотый	0,1	0,1
Готовый гарнир	—	150
Для оформления		
Лимоны	22,2	20
Зелень	1,4	1
Оливки	9,1	5
Выход	150/150/20/1/5	

Способ приготовления. Филе лосося придают круглую форму, солят, перчат и жарят основным способом. Фасоль жарят с рубленым чесноком.

При подаче блюдо оформляют долькой лимона, оливками и зеленью. Подают сразу после приготовления из расчета один медальон на 1 порцию. Рядом горкой лежит фасоль.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-розовым, вкус — в меру соленным, жареной рыбы с привкусом чеснока, запах — жареной рыбы.

Рецепт № 703. Форель жареная

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Форель	250,4	200
Жареная форель	—	150
Для гарнира		
Картофель	119,6	60
Масло сливочное	3,6	3,6
Соль	0,6	0,6
Для соуса грибного		
Грибы консервированные	13,3	10
Масло растительное	10	10
Мука высшего сорта	10	10
Сливки	50	50

Окончание рецепта № 703

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бульон сухой	20	20
Лук репчатый	23,8	20
Соль	2	2
Перец молотый	1	1
Готовый соус	—	70
Для оформления		
Лимоны	16,7	15
Зелень	1,4	1
Выход	150/60/70/15/1	

Способ приготовления. Филе форели посыпают солью, перцем и запекают в жарочном шкафу. Картофель отваривают.

При подаче оформляют долькой лимона, зеленью. Поливают соусом (см. рецепт № 393). Подают сразу после приготовления из расчета один кусок на 1 порцию. В соусе должны быть видны ломтики грибов.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-розовым, вкус — жареной рыбы с привкусом грибов, запах — жареной рыбы и тушеных грибов.

Рецепт № 704. Рыбное трио

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Филе (варианты):		
лосося	82	67
севрюги	83	67
судака	82	67
Масло растительное	15	15
Соль	4	4
Перец белый	0,5	0,5
Жареная рыба	—	150
Для соуса		
Лук-порей	88	40
Сливки	10	10
Специи разные	2	2
Готовый соус	—	30

Окончание рецепта № 704

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для гарнира</i>		
Картофель	189,3	90
Масло сливочное	5,7	5,7
Соль	3	3
Масло растительное	10	10
Перец молотый	0,1	0,1
<i>Для оформления</i>		
Лимоны	22,2	20
Зелень	1,4	1
Выход	150/30/90/20/1	

Способ приготовления. Три сорта филе рыб солят, перчат и обжаривают основным способом. Лук-порей обжаривают, заливают сливками, дают закипеть. Картофель жарят основным способом.

При подаче на центр тарелки кладут лук-порей со сливками. По кругу — кусочки жареного рыбного филе и между ними картофель. Украшают лимоном и зеленью. Подают сразу после приготовления из расчета 3 кусочка филе на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-белым, вкус — в меру соленным, жареной рыбы, запах — жареной рыбы, жареного картофеля.

Рецепт № 705. Креветки, жаренные в соусе «Лионез»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Креветки тигровые	120	75/65
<i>Для соуса</i>		
Лук репчатый	20	15
Чеснок	10	5
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
Вино	20	20
Перец молотый	0,1	0,1
Зелень	6,8	5
Сливки	100	100
Масло сливочное	10	10

Окончание рецепта № 70:

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Готовый соус	—	100
Для гарнира		
Рис дикий или	8,8	8,8/25
обычный	8,8	8,8/25
Для оформления		
Лимон	22,2	20
Зелень	6,8	5
Выход	65/100/50/20/5	

Способ приготовления. Креветки очищают и обжаривают на растительном масле с луком репчатым, чесноком, специями, вином, зеленью и сливками. Рис отваривают.

При подаче рис выкладывают посередине порционной тарелки и украшают веточкой зелени. Вокруг выкладывают креветки с соусом. Подают сразу после приготовления.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, цвет — бело-черно-розовый, вкус — жареных креветок с привкусом сливок, запах — жареных креветок.

14.4. БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

РЕЦЕПТУРА БЛЮД ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Рецепт № 706. Антрекот «по-метрдотельски»

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Для антрекота		
Говядина (толстый край)	375	318/200
Масло растительное	20	20
Соль	3	3
Перец молотый	0,1	0,1
Для гарнира		
Картофель	178,4	116/80
Соль	2	2
Помидоры свежие	84,2	45
Сыр	16,5	15

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Хлеб (или гренки)	37,5	20
Фаршированные помидоры	—	80
<i>Для масла лимонного</i>		
Масло сливочное	40	40
Зелень	6,8	5
Чеснок	14,6	7
Лимоны (сок)	11,9	5
Готовое масло	—	50
<i>Для оформления</i>		
Грибы консервированные	33,3	25
Зелень	6,8	5
Выход	200/80/80/50/25/5	

Способ приготовления. Порционный кусок мяса солят, перчат и жарят на гриле. Помидор фаршируют гренками, чесноком, сыром и зеленью. Картофель нарезают «чесночком» и жарят.

При подаче картофель выкладывают на центр порционной тарелки. На него (слегка накрывая) кладут антрекот. Рядом — фаршированный помидор и грибочки. На антрекот кладут масло лимонное и запекают. Подают сразу после приготовления из расчета по одному помидору и антрекоту на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — коричневато-золотистым, вкус — входящих в состав продуктов, запах — жареного мяса.

Рецепт № 707. Стейк из свиной шеи с жареными овощами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для стейка</i>		
Свинина (шея)	235,4	200
Соль	4	4
Перец молотый	1	1
Масло растительное	20	20
Вино	15	15
Специи разные	1	1
Жареное мясо	—	140

Окончание рецепта № 707

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для гарнира</i>		
Баклажаны	42,6	40,5/30
Кабачки	57,9	46,2/30
Лук-порей	44	33,6/20
Перец сладкий	68,4	51,2/40
Масло растительное	40	40
Соль	3	3
Перец белый	1	1
Вино	30	30
Жареные овощи	—	120
<i>Для соуса</i>		
Соус для мясных блюд	—	100
Грибы консервированные	26,6	20
Готовый соус	—	120
<i>Для оформления</i>		
Зелень	4,1	3
Выход	140/120/120/3	

Способ приготовления. Свинину отбивают, солят, перчат и жарят основным способом на растительном масле. Овощи, нарезанные кубиками, также обжаривают на растительном масле со специями и вином.

При подаче жареное мясо оформляют овощным гарниром, зеленью. Подают с соусом сразу после приготовления из расчета один стейк на 1 порцию. Овощи должны сохранять форму нарезки.

Консистенция стейка должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-коричневым, вкус — жареной свинины и жареных овощей, запах — жареного мяса и жареных овощей.

Рецепт № 708. Медальоны из телятины с салатом «Рататуй» из кабачков цуккини, свежих баклажанов, помидоров и перца

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Телятина (филе)	151	111
Жареное мясо	—	70
<i>Для салата</i>		
Лук репчатый	11,9	10

Окончание рецепта № 708

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Баклажаны свежие	82,6	70
Помидоры свежие	50,1	50
Чеснок	2,6	1,3
Зелень	1	0,7
Соль	4	4
Перец молотый	0,1	0,1
Кабачки цуккини	82,6	70
Жареные овощи	—	100
Для соуса		
Соус томатный	35	35
Помидоры	55	25
Кетчуп	4	4
Соус «Ворчестер»	1	1
Вино	5	5
Готовый соус	—	70
Для оформления		
Помидоры «канкасе»	45	20
Зелень	6,8	5
Выход	70/100/70/20/5	

Способ приготовления. Телятину нарезают в виде медальонов, солят, перчат, жарят основным способом. Для приготовления салата свежие баклажаны, помидоры и кабачки нарезают кубиками и обжаривают на растительном масле со специями и зеленью.

При подаче медальоны из телятины должны лежать на обжаренных овощах, их оформляют зеленью и помидорами «канкасе». Подают с соусом сразу после приготовления из расчета три медальона из телятины на одну порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-коричневым, вкус — входящих в состав продуктов, запах — жареной телятины, овощей.

Рецепт № 709. Медальоны из свинины в формочках из бекона

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Свинина (шея)	235	160

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Бекон	42	40
Масло растительное	20	20
Соль	4	4
Перец молотый	0,1	0,1
Жареная свинина в беконе	—	150
Для гарнира		
Картофель	82	62/60
Кабачки	29	23,1/15
Баклажаны	21,3	20,3/15
Лук-порей	22	16,8/10
Перец сладкий	34,2	25,6/20
Масло растительное	10	10
Вино	10	10
Соль	2	2
Перец молотый	0,1	0,1
Жареные овощи и вареный картофель	—	120
Для соуса сырного		
Сыр «Дор-блю»	60	60
Сливки 33%-ные	80	80/40
Вино	10	10
Готовый соус	—	100
Зелень	4,05	3
Выход	150/120/100/3	

Способ приготовления. Свинину нарезают, солят, перчат, оборачивают беконом, обжаривают, доводят до готовности в жарочном шкафу. Овощи нарезают кубиками, обжаривают. Картофель отваривают.

При подаче рядом с медальонами из свинины горкой кладут обжаренные овощи и отварной картофель. Оформляют зеленью. Подают с сырным соусом сразу после приготовления из расчета два медальона в формочках из бекона на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотисто-коричневым, вкус — жареной свинины с привкусом бекона, запах — жареной свинины, копченого бекона.

**Рецепт № 710. Свиная котлетка на косточке,
запеченная с помидорами**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для котлетки</i>		
Свинина (корейка)	188	160
Перец черный молотый	0,1	0,1
Соль	4	4
Помидоры	40,8	40
Сыр	36,8	35
Запеченная котлетка	—	190
<i>Для гарнира</i>		
Масло растительное	15	15
Цукини	241,3	125/90
<i>Для оформления</i>		
Огурцы маринованные	72,8	40
Соус «Барбекю»	40	40
Зелень	1,35	1
Выход	190/90/40/40/1	

Способ приготовления. Корейку обжаривают, кладут сверху помидоры (кружочками), посыпают тертым сыром и доводят до готовности в конвекционной печи. Нарезанные кружочками цукини обжаривают основным способом.

При подаче котлетку поливают соусом, рядом выкладывают цукини (нарезка цукини должна быть сохранена). Блюдо оформляют маринованным огурцом и веточкой зелени. Подают сразу после приготовления из расчета одна котлетка на 1 порцию.

Консистенция приготовленного блюда должна быть сочной, мягкой, цвет — золотисто-коричневым, вкус — входящих в состав продуктов, в меру соленным, запах — жареного мяса, овощей.

**Рецепт № 711. Жареные рулетики «Марешаль»
из баранины**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для рулетиков</i>		
Баранина	500	250
Печень куриная	95	30

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	20	20
Шпинат	27	10
Вино красное	50	50
Масло растительное	30	30
Перец молотый	0,1	0,1
Специи (смесь)	1	1
Соль	4	4
Жировая пленка	50	50
Жареные рулетики	—	200
Спаржа	78	50
Лимоны (сок)	50	21
<i>Для салата</i>		
Масло растительное	20	20
Лук репчатый	26,6	11,2
Перец сладкий	27,4	20,6
Зелень	7,5	5,6
Чеснок	8,6	6,7
Баклажаны	28,4	21,6
Помидоры	37,4	25,4
Кабачки	50	24,7
Готовый салат	—	80
<i>Для оформления</i>		
Соус	—	70
Зелень	6,8	5
Выход	200/80/70/5	

Способ приготовления. Баранину отбивают, солят, перчат, промазывают смесью из протертой печени и шпината, заворачивают в рулетик и жировую пленку и обжаривают. Спаржу отваривают. Овощи обжаривают.

При подаче спаржу кладут на порционную тарелку в виде треугольника, в середину треугольника ставят рулетик, разрезанный наискосок на две части. По сторонам треугольником кладут салат. Соус наливают под рулетик. Оформляют зеленью. Подают сразу после приготовления.

Консистенция полученного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотистым, вкус — входящих в состав продуктов, запах — жареной баранины и жареных овощей.

Рецепт № 712. Рулет из филе курицы

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
<i>Для рулета</i>		
Филе куриное	120	100
Яйцо	1/4 шт.	10
Хлеб пшеничный	5	5
Соль	1	1
Перец черный молотый	0,2	0,2
Крабовые палочки	31	30
Масло растительное	15	15
Жареное филе	—	130
<i>Для гарнира</i>		
Рис	17,6	17,6/50
Зелень	6,8	5
Вино	5	5
Перец красный	0,1	0,1
Соус майонез	—	45
Выход	130/50/5/45	

Способ приготовления. Подготовленное куриное филе солят, перчат, сверху кладут крабовые палочки, нарезанные мелкими кубиками, заворачивают в рулет, придают овальную форму, острую с одной стороны и панируют в тертых сухарях. Жарят во фритюре до золотистой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционную тарелку кладут рулет, рядом — рассыпчатый отварной рис горкой, соус, украшают веточкой зелени. Подают сразу после приготовления.

Консистенция приготовленного блюда должна быть мягкой, сочной, цвет — золотистым, вкус — входящих компонентов, умеренно соленым, запах — жареной курицы и крабовых палочек.

Список литературы

Основная литература

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Утв. 02.01.2000 ФЗ-29.

Правила оказания услуг общественного питания (Постановление Правительства РФ от 15.08.97 № 1036 с изменениями и дополнениями от 21.06.2001 № 386).

Сборник рецептур мучных, кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. — М., 1986.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. — М., 1981.

Сборник рецептур блюд диетического питания. — Киев, 1988.

Справочник по лечебному питанию. — Л., 1984.

Справочник руководителя предприятия общественного питания. — М., 1999.

Справочник технолога общественного питания. — М., 2000.

ГОСТ Р 50647—94 «Общественное питание. Термины и определения».

СанПин 2.3.6.1078—01 «Гигиенические требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

СанПин 42-123-4117—91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое».

СанПин 2.3.2.1324—03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

Дополнительная литература

Ковалев Н.И. Органолептическая оценка готовой пищи / Н.И. Ковалев. — М., 1968.

Ковалев Н.И. Технология приготовления пищи / Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова. — М., 2003.

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Приготовление холодных блюд	7
1.1. Характеристика холодных блюд	7
1.2. Бутерброды	8
1.3. Банкетные закуски	13
1.4. Гастрономические продукты	19
1.5. Салаты и винегреты	25
1.6. Кулинарные изделия из овощей, рыбы и мяса	38
Глава 2. Приготовление супов	49
2.1. Горячие супы	49
2.1.1. Общие правила приготовления горячих супов	49
2.1.2. Заправочные супы	53
2.1.3. Супы молочные	81
2.1.4. Супы-пюре	83
2.1.5. Супы прозрачные	87
2.2. Холодные супы	95
2.3. Сладкие супы	104
Глава 3. Приготовление блюд из картофеля, овощей и грибов	108
3.1. Картофель, овощи и грибы вареные	108
3.2. Картофель, овощи и грибы припущенные и тушеные	115
3.3. Картофель, овощи и грибы жареные	118
3.4. Картофель, овощи и грибы запеченные	127
Глава 4. Приготовление блюд из круп, бобовых и макаронных изделий	137
4.1. Блюда из круп	137
4.1.1. Каши	137
4.1.2. Запеканки и пудинги	142
4.1.3. Котлеты и биточки	145
4.2. Блюда из бобовых	147
4.3. Блюда из макаронных изделий	149
Глава 5. Приготовление блюд из яиц и творога	152
5.1. Блюда из яиц	152
5.1.1. Блюда из вареных яиц	152

5.1.2. Яичница-глазунья	154
5.1.3. Омлеты	155
5.2. Блюда из творога	160
5.2.1. Холодные блюда из творога	160
5.2.2. Горячие блюда из творога	161
Глава 6. Приготовление блюд из рыбы, морепродуктов и раков ...	168
6.1. Блюда из рыбы	168
6.1.1. Особенности приготовления блюд из рыбы	168
6.1.2. Рыба отварная	169
6.1.3. Рыба припущенная	172
6.1.4. Рыба тушеная	178
6.1.5. Рыба жареная	180
6.1.6. Рыба запеченная	187
6.1.7. Блюда из котлетной массы	191
6.2. Блюда из морепродуктов	196
6.3. Блюда из раков	198
Глава 7. Приготовление блюд из мяса и мясных продуктов	199
7.1. Блюда из отварного мяса и субпродуктов	199
7.2. Блюда из жареного мяса и субпродуктов	203
7.3. Блюда из тушеного мяса и субпродуктов	220
7.4. Блюда из рубленого мяса	227
7.5. Блюда из запеченного мяса	238
Глава 8. Приготовление вторых блюд из сельскохозяйственной птицы, пернатой дичи и кролика	243
8.1. Блюда из вареных птицы, дичи и кролика	243
8.2. Блюда из тушеных птицы, дичи и кролика	245
8.3. Блюда из жареных птицы, дичи и кролика	249
Глава 9. Приготовление гарниров для горячих и холодных блюд	257
9.1. Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	257
9.2. Гарниры из картофеля и овощей	260
9.3. Гарниры сложные	267
9.4. Гарниры для холодных блюд	269
Глава 10. Приготовление соусов	272
10.1. Соусы горячие	272
10.1.1. Соусы мясные красные	273
10.1.2. Соусы белые на мясном бульоне	278
10.1.3. Соусы на рыбном бульоне	282
10.1.4. Соусы молочные	285
10.1.5. Соусы сметанные	287
10.1.6. Соусы грибные	290
10.1.7. Соусы яично-масляные	291
10.2. Смеси масляные	293

10.3. Соусы холодные	295
10.4. Соусы сладкие и сиропы	300
Глава 11. Приготовление сладких блюд и напитков	306
11.1. Сладкие блюда	306
11.1.1. Фрукты и ягоды	306
11.1.2. Компоты	309
11.1.3. Кисели	312
11.1.4. Желе, муссы, самбуки	317
11.1.5. Кремы и взбитые сливки	322
11.1.6. Суфле, пудинги, гренки и другие сладкие блюда	326
11.1.7. Мороженое	331
11.2. Сладкие горячие напитки	333
11.2.1. Чай	333
11.2.2. Кофе	335
11.2.3. Какао и шоколад	340
11.3. Сладкие холодные и прохладительные напитки	341
11.3.1. Молоко и кисломолочные продукты	342
11.3.2. Молочные и сливочные прохладительные напитки	342
11.3.3. Фруктово-ягодные прохладительные напитки	343
11.3.4. Безалкогольные коктейли	345
Глава 12. Приготовление мучных блюд и изделий	347
12.1. Мучные блюда	347
12.2. Мучные кулинарные изделия	356
12.3. Мучные гарниры	370
12.4. Фарши	375
Глава 13. Приготовление диетических блюд при лечебном питании	383
13.1. Особенности лечебного, или диетического, питания	383
13.2. Холодные блюда и закуски	386
13.2.1. Закуски и блюда из овощей	387
13.2.2. Закуски и блюда из рыбных продуктов	391
13.2.3. Закуски и блюда из мясных продуктов	394
13.3. Супы	396
13.3.1. Бульоны	397
13.3.2. Заправочные супы	402
13.3.3. Овощные и грибные супы	405
13.3.4. Молочные супы	409
13.3.5. Протертые супы и супы-пюре	411
13.3.6. Холодные супы	414
13.4. Рыбные блюда	419
13.5. Блюда из мяса и птицы	426
13.6. Блюда из субпродуктов	437
13.7. Овощные блюда	438
13.8. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	442
13.9. Блюда из яиц и творога	447

13.10. Соусы	451
13.11. Сладкие блюда	457
13.12. Напитки	466
Глава 14. Приготовление фирменных блюд	472
14.1. Закуски	472
14.2. Супы	483
14.3. Блюда из рыбы	485
14.4. Блюда из мяса и птицы	498
Список литература	506

Учебное издание

Харченко Нелли Эрьевна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

Учебное пособие

7-е издание, стереотипное

Редактор *В. А. Савосик*

Технический редактор *О. Н. Крайнова*

Компьютерная верстка: *Р. Ю. Волкова*

Корректоры *Н. В. Савельева, В. А. Жилкина*

Изд. № 107109192. Подписано в печать 05.03.2013. Формат 60×90/16.
Гарнитура «Балтика». Бумага офс. № 1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,0.
Тираж 3 000 экз. Заказ № 34143.

ООО «Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru

129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1.

Тел./факс: (495) 648-0507, 616-00-29.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 16068 от 06.03.2012.

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных издательством
электронных носителей в ОАО «Саратовский полиграфкомбинат».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. www.sarpk.ru

Для подготовки квалифицированных кадров
по профессии «Повар, кондитер» рекомендуются
следующие учебники и учебные пособия:

- З. П. Матюхина
Основы физиологии питания, микробиологии,
гигиены и санитарии
- Т. А. Качурина
Основы физиологии питания, санитарии и гигиены.
Рабочая тетрадь
- Т. А. Качурина
Контрольные материалы по профессии «Повар»
- Ю. М. Бурашников, А. С. Максимов
Охрана труда в пищевой промышленности,
общественном питании и торговле

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

ISBN 978-5-7695-9961-3



Издательский центр «Академия»
www.academia-moscow.ru