

**МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И  
ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**СБОРНИК  
ТЕХНИЧЕСКИХ  
НОРМАТИВОВ**

**СБОРНИК  
РЕЦЕПТУР БЛЮД И  
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ПИТАНИЯ ПРИ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛАХ**

**“Хлебпродинформ”  
Москва 2004**



*Под общей редакцией В.Т. Лапшиной*

Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» является нормативным документом и содержит единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом специфики детского питания и безопасности, а также нормы расчетов потерь при холодной и тепловой обработках пищевых продуктов, закладки сырья и выхода готовой продукции.

В «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» включены блюда и кулинарные изделия, наиболее распространенные в организации питания школьников, и расчет содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности продукции, а также нормативные документы, регламентирующие производство кулинарной продукции в учебных заведениях.

Данный «Сборник...» предназначен для предприятий общественного питания независимо от организационно-правовых форм хозяйствования.

*ISBN 5-93109-070-3*

## ВВЕДЕНИЕ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах является нормативным документом для всех типов предприятий при организации питания учащихся.

Сборник является основным руководящим документом в области установления размеров и порядка применения нормы отходов при переработке и тепловой обработке продуктов, расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурных режимов приготовления блюд и кулинарных изделий, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных полуфабрикатов. Изложенные в каждом разделе технологические указания и краткие описания процессов приготовления блюд должны служить основой производственной работы повара.

В рецептурах на блюда указаны: наименование продуктов, входящих в блюда, нормы вложения продуктов весом брутто, нормы вложения продуктов весом нетто, дан выход (вес, объем) готовых продуктов и блюда в целом. Допускается внесение изменений в набор компонентов, входящих в рецептуры блюд, способствующих улучшению их вкусовых качеств. При этом основные органолептические показатели и специфика изделий не должны измениться.

Рекомендательный подход допускается к нормам выхода готовой продукции, гарниров, соусов, оформлению блюд при реализации, правилам подачи.

Нормы вложения продуктов весом брутто рассчитаны в рецептурах на сырье определенной кондиции с учетом установленных для него норм отходов.

При использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки нормы вложения продуктов весом брутто соответственно изменяются (см. таблицу Сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издание 1996 г.)

При разработке блюд и изделий с использованием новых видов пищевых добавок (красители, консерванты, стабилизаторы) рецептуры и технологии приготовления продукции согласовываются с органами санитарнадзора.

Кулинарная продукция должна соответствовать требованиям государственных стандартов, стандартов отрасли, стандартов предприятий, сборников рецептов блюд и кулинарных изделий, технических условий

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам Сборника, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов.

Сборник рецептов блюд школьного питания составлен на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в организации питания школьников.

В рецептурах блюд предусмотрено использование следующего сырья и компонентов.

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина 1 и 2 категории;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки;
- колбасы вареные и полукопченые;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

**Рыба:**

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь и др.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности) пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром);
- творог (9% и 18% жирности) после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 20% жирности) после термической обработки;
- йогурты (молочные, сливочные);
- кефир, ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% жирности).

Вместо уксуса в рецептурах рекомендуется лимонная кислота (2% раствор). Для приготовления 1 литра раствора 20 г лимонной кислоты растворяют в 980 г кипяченой воды. Соль вносят в блюда в количестве 1,0 г. Холодные блюда подаются при температуре  $-14^{\circ}\text{C}$ , горячие – при температуре  $+65^{\circ}\text{C}$

Химический состав блюд и кулинарных изделий, приводящийся в сборнике, рассчитан без учета потерь при тепловой обработке.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Начальник Управления  
охраны здоровья  
матери и ребенка  
Министерства здравоохранения РФ

Зеленская Д. И.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Начальник Департамента  
Государственного санитарно-  
эпидемиологического надзора  
Министерства здравоохранения РФ

Монисов А. А.

**Ассортимент  
основных продуктов питания,  
рекомендуемых для использования в питании  
детей и подростков в организованных коллективах  
(детские сады, образовательные учреждения общего  
и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты,  
учреждения начального и среднего профессионального  
образования)**

*Разработано  
Институтом питания РАН  
Зам. директора  
академик РАН, профессор*

*Тутельян В.А.*

В связи с многочисленными запросами из региональных органов санитарного надзора, касающимися разрешения на использование различных продуктов питания в детских садах, школах и других образовательных учреждениях, Институтом питания РАМН разработан *рекомендуемый ассортимент продуктов питания*.

Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает лишь основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он может также изменяться.

Все продукты, используемые в конкретных детских учреждениях, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или гигиеническое заключение).

**Мясо и мясные продукты:**

- говядина I и II категории (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1–2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1–2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окорочков)<sup>1</sup>;
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьих); использование сосисок из свиного возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих) не чаще, чем 1–2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1–2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях – после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1–2 раз в неделю);
- бульоны мясо-костные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

**Рыба и рыбопродукты** – треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая) и др.

**Яйца куриные.**

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5–3 см;
- в вареном виде – после отваривания в течение 10 мин.

<sup>1</sup> Жир удаляемый из высокожировых окорочков при их холодной обработке, включается в % отхода, который должен быть увеличен при этом на 5% и составлять в итоге 40%; основанием для этого должен служить акт, составленный в конкретном детском учреждении при участии как производителя, так и представителя администрации.

#### *Молоко и молочные продукты:*

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% и 30% жирности).

#### *Пищевые жиры:*

- сливочное масло (в т. ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограниченно - для обжаривания в смеси с маргарином;
- маргарин - для выпечки; ограниченно для обжаривания (высшего сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел («Лалландия», бутербродное «масло» и др.) - в порядке исключения в ограниченных количествах для пассеровки и заправки первых и вторых блюд.

#### *Кондитерские изделия:*

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - с 5 лет и старше не чаще 1-2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

#### *Овощи:*

- картофель, капуста белокачанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограниченно, особенно детям дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

#### *Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника - с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом инди-

видауальной переносимости:

– сухофрукты.

**Бобовые:**

– горох, фасоль, соя (концентраты в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка – в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления).

**Соки и напитки:**

– натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкодозной упаковке;

– напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

– витаминизированные напитки промышленного выпуска («Золотой шар», «Gedevis» и др.) без консервантов и искусственных пищевых добавок;

– кофе (суррогатный), какао, чай.

**Консервы:**

– говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса);

– консервы обеденные (типа «Суп рассольник с говяжьей», «Борщ с говядиной», «Каша гречневая с говядиной», в виде исключения при отсутствии натуральных продуктов);

– лосось, сайра (для приготовления супов);

– компоты, фрукты дольками, кабачковая и баклажанная икра;

– зеленый горошек (в дошкольных учреждениях – после обработки кипятком);

– томаты и огурцы стерилизованные.

**Хлеб, крупы, макаронные изделия** - все виды без ограничения.

**Не рекомендуются** в организованном детском питании:

– мясо утки и гуся;

– кулинарные жиры;

– газированные напитки;

– напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зуико» и т. п.)

– закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);

– майонез, горчица, хрен.



УТВЕРЖДЕНЫ  
Приказом Министерства  
торговли СССР  
от 26 декабря 1986 г. № 315

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

*Извлечение*

### 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

2.1. Рациональное питание учащихся должно предусматривать поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям.

2.2. Основными принципами рационального питания являются:  
соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;

удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;  
оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В соответствии с этими принципами питание учащихся должно быть сбалансировано по содержанию основных пищевых веществ.

2.3. Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) для максимального усвоения их является равным 1:1:4. При этом белки должны составлять около 14 %, жиры – 31% и углеводы – 55% общей калорийности рациона.

Необходимо выдерживать содержание незаменимых компонентов: белков животного происхождения, содержащего незаменимые аминокислоты – 60% и растительных жиров, богатых полинасыщенными кислотами – 20% от их суточной нормы.

2.4. Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии, а также витаминах и минеральных веществах для учащихся различных возрастных групп определяется в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденными решением Коллегии Минздрава СССР от 22 марта 1982 г., представленной в табл. 1, 2 и 3.

Таблица 1

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ,  
БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

(в день)

| Возраст   | Энергия,<br>ккал | Белок, г |                    | Жиры, г |                        | Углеводы, г<br>всего |
|-----------|------------------|----------|--------------------|---------|------------------------|----------------------|
|           |                  | всего    | в т.ч.<br>животные | всего   | в т.ч.<br>растительные |                      |
| 6 лет     | 1970             | 68       | 44                 | 68      | 10                     | 272                  |
| 7-10 лет  | 2300             | 79       | 47                 | 79      | 16                     | 315                  |
| 11-13 лет | 2700:2450        | 93:85    | 56:51              | 93:85   | 19:17                  | 370:340              |
| 14-17 лет | 2900:2600        | 100:90   | 60:54              | 100:90  | 20:18                  | 400:360              |

В числителе даны рекомендуемые величины для мальчиков, в знаменателе – для девочек.

2.5. Важным элементом организации рационального питания учащихся является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста, состояния здоровья и распорядка дня учащихся.

Наиболее оптимальным режимом питания учащихся в течение дня следует считать четырехкратный прием пищи с интервалами между приемами 3,5-4 часа.

Завтрак в школе должен составлять 20 процентов, обед – 35 процентов от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии (см. табл. 1).

2.6. Для детей 6-летнего возраста в общеобразовательных школах рекомендуется трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник). При этом полдник составляет 10 процентов суточной калорийности рациона. Учащиеся, посещающие группы продленного дня, должны обеспечиваться по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в школе – и полдником. В школах, где нет группы продленного дня, должно быть организовано одиоразовое горячее питание (завтрак). По желанию родителей всем учащимся может предоставляться и обед.

Таблица 2

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

| Возраст<br>учащихся     | Витамины, мг |                 |                |                 |        |  |                              |                                   |          |
|-------------------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------|--------|--|------------------------------|-----------------------------------|----------|
|                         | тиамин       | рибофла-<br>вин | В <sub>6</sub> | В <sub>12</sub> | фолаты | никотин<br>(пантот-<br>иновая<br>к-та) | аскорби-<br>новая<br>кислота | А (рети-<br>ноловая<br>к-та), мкг | Д,<br>мг |
| 6 лет                   | 1,0          | 1,3             | 1,3            | 1,5             | 200    | 12                                     | 50                           | 500                               | 10       |
| 7-10 лет                | 1,4          | 1,6             | 1,6            | 2               | 200    | 15                                     | 60                           | 700                               | 10       |
| 11-13 лет<br>(мальчики) | 1,6          | 1,9             | 1,9            | 3               | 200    | 18                                     | 70                           | 1000                              | 12       |
| 11-13 лет<br>(девочки)  | 1,5          | 1,7             | 1,7            | 3               | 200    | 16                                     | 60                           | 1000                              | 10       |
| 14-17 лет<br>(юноши)    | 1,7          | 2,0             | 2,0            | 3               | 200    | 19                                     | 75                           | 1000                              | 15       |
| 14-17 лет<br>(девушки)  | 1,6          | 1,8             | 1,8            | 3               | 200    | 17                                     | 65                           | 1000                              | 12       |

(в день)

Таблица 3

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ**

(мг/день)

| Возраст учащихся        | Кальций | Фосфор | Магний | Железо** |
|-------------------------|---------|--------|--------|----------|
| 6 лет                   | 1200    | 1450   | 300    | 15       |
| 7-10 лет                | 1100    | 1650   | 250    | 18       |
| 11-13 лет<br>(мальчики) | 1200    | 1800   | 350    | 18       |
| 11-13 лет<br>(девочки)  | 1100    | 1650   | 300    | 18       |
| 14-17 лет<br>(юноши)    | 1200    | 1800   | 300    | 18       |
| 14-17 лет<br>(девушки)  | 1100    | 1650   | 300    | 18       |

\*\* С учетом усвоения 10 процентов всасанного железа

2.7. В распоряжке для учащихся рекомендуется соблюдать следующий примерный режим питания:

при посещении школы в первую смену: домашний завтрак в 7.30-8.00 часов, второй завтрак в школе для учеников I-V классов – после второго урока, для учеников VI-XI классов – после третьего урока; обедать они должны после возвращения из школы.

Для учеников I-V классов обед следует организовать в 13-14 часов, а для учеников VI-XI классов – в 14-15 часов; ужинать этим школьникам необходимо в 19-20 часов;

при посещении школы во вторую смену: домашний завтрак – в 8 часов, второй завтрак – не предусматривается, а обед принимается перед уходом в школу – в 12-13 часов.

В школе ученики I-V классов получают полдник после второго урока, а ученики VI-XI классов – после третьего урока; ужинают эти школьники также в 19-20 часов;

для учащихся шестилетнего возраста: домашний завтрак в 7-7.30 часов; первый прием пищи в виде горячего завтрака должен быть организован в школе на второй перемене, обед – после занятий в 13-13.30 час., полдник – после дневного сна в 16.30 час. Ужинать шестилетние ученики должны за 1,5-2 часа до сна

2.8. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка; обед – из закуски, первого, второго и сладкого блюд. На полдник рекомендуется 200 г молока или кисломолочных продуктов с хлебом или булочкой.

2.9. В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен готовиться из этих продуктов.

2.10. При составлении рационов питания должны предусматриваться:

нормы выхода блюд:

салаты, винегреты – 50, 75, 100 г;

первые блюда – 200, 250 г;

гарниры – 75, 100;

напитки – 100, 150, 180 г;

сладкие блюда – 50, 100 г.

Нормы выхода вторых блюд должны соответствовать возрастным особенностям учащихся.

Хлеб включается в рацион питания в каждый прием пищи; при наличии в меню мучных и кондитерских выпеченных изделий хлеб можно исключать.

2.11. В целях организации щадящего питания в рецептурах полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменены на масло сливочное.

2.12. Примерное двенадцатидневное меню рационов питания учащихся общеобразовательных школ целесообразно разрабатывать для двух возрастных групп 6-10 и 11-14 лет.

В летне-осенний период рекомендуется включать блюда из свежих овощей, фруктов и ягод.

2.13. При отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона следует производить его замену в соответствии с таблицей взаимозаменяемости по действующему Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий.

2.14. Учащихся общеобразовательных школ необходимо обеспечивать рациональным питанием, разнообразным на протяжении дня и учебной недели, основу которого должна составлять организация профилактического (щадящего) питания, предусматривающая специальную кулинарно-технологическую обработку продуктов: мясо и рыба – отвариваются или готовятся в рубленном виде на пару, крупы и овощи – развариваются до мягкости, допускается легкое залякание блюд, исключается жаренье.

**ПИСЬМО**  
Министерства торговли РФ  
от 15.01.2003 г. № 61-16/1810

## **О НОРМАТИВНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ДЛЯ СТОЛОВЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

### *Извлечение*

Департамент госторгинспекции, внутренней торговли и общественного питания разъясняет, что для организации питания в общеобразовательных учреждениях следует руководствоваться «Методическими указаниями по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах», которые утверждены приказом Министерства торговли СССР от 26 декабря 1986г. № 315. Ссылка на действие этих методических указаний имеется также в СанПиН 2.4.2.576-96 п.2.12.3 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений».

Что касается вопроса действующих нормативных документов в области защиты социальной политики населения, в т.ч. учащихся общеобразовательных учреждений, то Вам следует руководствоваться Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13 января 1996г. № 12-ФЗ (с изменениями и дополнениями) от 16 сентября 1997г. статья 44).

Кроме того, Постановлением Правительства Российской Федерации № 936 от 12.08. 94г. «О мерах по государственному регулированию торговли и улучшению торгового обслуживания населения» органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендовано рассматривать на месте возможность полного или частичного освобождения специализированных предприятий (магазинов типа «Ветеран», школьных, студенческих столовых и т.п.), обслуживающих социально незащищенные слои населения, от отчисления из прибыли в местные бюджеты налогов, сборов, арендной платы и коммунальных платежей.

**Заместитель руководителя  
Департамента**

**Г.С. Фомарева**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Главный государственный санитарный врач  
Российской Федерации  
Первый заместитель  
Министра здравоохранения  
Российской Федерации**

**Г.Г.ОНИЩЕНКО**  
**21.06.2003 г.**

**Дата введения: 25 июня 2003 г.**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К СРОКАМ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМ ХРАЩЕНИЯ  
ПИШЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН-2.3.2.1374-03**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ  
от 22 мая 2003 г. №98

*О ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМАТИВОВ  
СанПиН 2.3.2.1324-03*

*Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 июня 2003 г. № 4654*

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ, (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст. 1650) и «Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст. 3295), постановляю:

1. Ввести в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21 мая 2003 года, с 25 июня 2003 года.

Г. Г. ОНИЩЕНКО



Утверждаю  
Главный государственный  
санитарный врач  
Российской Федерации,  
Первый заместитель  
Министра здравоохранения  
Российской Федерации

Г. Г. ОНИЩЕНКО  
21.05.2003 г.

Дата введения: 25 июня 2003 г.

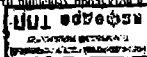
## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СРОКАМ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН-2.3.2.1324-03

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее – санитарные правила) разработаны в соответствии с Федеральными законами «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 №52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, №14, ст. 1650), «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 №29-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 2, ст. 150); «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.07.1993 (Ведомости Съезда народных депутатов Российской Федерации, 1993, №33, ст. 1318), Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 «Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, №31, ст. 3295).

1.2. Санитарные правила устанавливают гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов в целях обеспечения безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов в процессе



производства, хранения, транспортировки и оборота, а также при их разработке и постановке на производство.

1.3. Санитарные правила не распространяются на бутылированные и минеральные воды, бактериальные закваски, стартовые культуры, биологически активные добавки к пище.

1.4. Санитарные правила предназначены для индивидуальных предпринимателей, юридических лиц, деятельность которых осуществляется в области производства, хранения, транспортировки и реализации пищевых продуктов, а также для органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

1.5. В определенном законодательством Российской Федерации порядке на пищевые продукты, качество которых по истечении определенного срока с момента их изготовления ухудшается и ими приобретаются свойства, опасные для здоровья человека, в связи с чем утрачиваются пригодность для использования по назначению, устанавливаются сроки годности.

Продукты, которые при соблюдении установленных правил хранения не нуждаются в специальных температурных режимах хранения, следует считать нескоропортящимися.

Продукты, требующие для обеспечения безопасности специальных температурных и/или иных режимов и правил, без обеспечения которых они могут привести к вреду, для здоровья человека, следует считать скоропортящимися и особо скоропортящимися продуктами, которые подлежат хранению в условиях холода и предназначены для краткосрочной реализации.

1.6. Пищевые продукты при их изготовлении и обороте (производстве, хранении, транспортировке и обороте), должны храниться при условиях, обеспечивающих сохранение их качества и безопасности в течение всего срока годности.

1.7. Проекты нормативных и технических документов и опытные образцы новых пищевых продуктов, в части сроков годности и условий изготовления и оборота, подлежат санитарно-эпидемиологический экспертизе и утверждаются в установленном порядке: при наличии санитарно-эпидемиологического заключения на документацию.

Требования утвержденных документов являются обязательными для индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность по изготовлению и обороту конкретных видов пищевых продуктов.

1.8. Установленные сроки годности и условия хранения особо скоропортящихся и скоропортящихся пищевых продуктов, вырабатываемых по нормативной и/или технической документации, указаны в Приложении № 1 к настоящему санитарным правилам, если иные сроки годности не оговорены другими документами.

Для аналогичных видов новых пищевых продуктов, в том числе **выработанных по новым технологическим процессам их изготовления**, могут быть установлены те же сроки годности и условия хранения, которые указаны в Приложении № 1.

1.9. Сроки годности и условия хранения на продукты, превышающие сроки и/или величины температур хранения для аналогичных видов продуктов, представленных в Приложении №1 (продолгованные), также сроки годности и условия хранения на новые виды продуктов, которые не имеют аналогов в указанном Приложении № 1, должны быть обоснованы в установленном порядке.

1.10. При обосновании сроков годности изготовителем или разработчиком документации представляется информация в органы и учреждения государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации о мероприятиях, способствующих повышению сохранности пищевых продуктов (усовершенствование технологии, внедрение новых видов упаковки, улучшенные показатели качества сырья, усиленного санитарного режима при производстве и т.д.), и результаты испытаний продукции, свидетельствующие об их безопасности и пригодности к использованию по назначению в течение всего срока годности.

1.11. Обоснование сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, указанных в п. 1.10, а также специализированных продуктов для детского и диетического питания должно проводиться на основании результатов санитарно-эпидемиологической экспертизы конкретных видов продукции и комплексных санитарно-эпидемиологических исследований в установленном порядке.

1.12. Санитарно-эпидемиологические исследования специализированных продуктов детского и диетического (лечебного и профилактического) питания, а также продуктов, вырабатываемых с использованием новых технологий и (или) с применением нетрадиционных видов сырья и пищевых продуктов, аналогичных Приложению № 1 настоящих санитарных правил, проводится федеральным органом исполнительной власти в области санитарно-эпидемиологического благополучия, а также в уполномоченных им учреждениях.

1.13. Сроки годности пищевых продуктов, вырабатываемых по нормативной документации, должны быть обоснованы на основании результатов широких производственных испытаний отраслевыми научно-исследовательскими организациями, аккредитованными в установленном порядке, с участием учреждений, уполномоченных федеральным органом исполнительной власти в области санитарно-эпидемиологического благополучия.

1.14. При ввозе на территорию Российской Федерации импортных пищевых продуктов и их регистрации в установленном порядке

уполномоченное лицо представляет информацию о регламентации сроков годности и условий хранения продуктов, а при необходимости - результаты испытаний продукции в конце указанных сроков и условий хранения.

1.15. При установлении срока годности консервированных продуктов должны быть разработаны режимы стерилизации (пастеризации) и обоснованы сроки годности путем проведения испытаний.

1.16. Санитарно-эпидемиологические заключения о возможности установления сроков годности скоропортящихся пищевых продуктов, продуктов, изготовленных по новым технологиям и/или из новых видов сырья, продуктов детского, лечебного и профилактического питания, в т.ч. консервированных; продуктов, полученных из генетически модифицированных источников, выдаются федеральным органом исполнительной власти в области санитарно-эпидемиологии после проведения экспертизы в уполномоченных им учреждениях по месту расположения организаций-изготовителей.

На другие виды продуктов (нескоропортящихся) санитарно-эпидемиологические заключения о возможности установления сроков годности выдаются органами и учреждениями санитарно-эпидемиологической службы в субъектах Российской Федерации после проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы и испытаний учреждениями госсанэпидслужбы.

## II. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАНИЯ СРОКОВ ГОДНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

2.1. Для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы сроков годности пищевых продуктов изготовитель или разработчик представляет документы в установленном порядке, свидетельствующие о безопасности таких продуктов для человека.

2.2. При постановке на производство продукции санитарно-эпидемиологическая экспертиза сроков годности пищевых продуктов может подтверждаться исследованиями по упрощенной схеме в установленном порядке.

2.3. Санитарно-эпидемиологические исследования качества и безопасности пищевых продуктов для обоснования сроков годности и условий хранения проводятся в установленном порядке.

2.4. Для отдельных видов пищевых продуктов при установлении сроков годности изготовителем допускается использовать утвержденные в установленном порядке экспресс-исследования с последующим подтверждением результатов этих исследований в аккредитованных организациях и получением санитарно-эпидемиологического заключения в установленном порядке.

2.5. Экспертная оценка и исследования по обоснованию сроков годности проводятся в установленном порядке.

### Ш. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СРОКАМ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

#### 3.1. Требования к регламентации сроков годности.

3.1.1. Срок годности пищевого продукта определяется периодом времени, исчисляемым со дня его изготовления, в течение которого пищевой продукт пригоден к использованию, либо даты, до наступления которой пищевой продукт пригоден к использованию.

Период времени (дата), в течение которого (до наступления которой) пищевой продукт пригоден к использованию, следует определять с момента окончания технологического процесса его изготовления и включает в себя хранение на складе организации-изготовителя, транспортирование, хранение в организациях продовольственной торговли и у потребителя после закупки.

3.1.2. Информация, наносимая на этикетку, о сроках годности пищевых продуктов должна предусматривать указание: часа, дня, месяца, года выработки для особо скоропортящихся продуктов, продуктов для детского и диетического питания; дня, месяца и года – для скоропортящихся продуктов; месяца и года - для нескоропортящихся продуктов, а также правил и условий их хранения и употребления.

3.1.3. Сроки годности скоропортящихся пищевых продуктов распространяются на продукты в тех видах потребительской и транспортной тары и упаковки, которые указаны в нормативной и технической документации на эти виды продуктов, и не распространяются на продукцию во вскрытой в процессе их реализации таре и упаковке или при нарушении ее целостности.

3.1.4. Не допускается переупаковка или перефасовка скоропортящихся пищевых продуктов после вскрытия и нарушения целостности первичной упаковки или тары организации-изготовителя в организациях, реализующих пищевые продукты, с целью установления этими организациями новых сроков годности на продукт и проведения работы по обоснованию их длительности в новой упаковке или таре.

3.1.5. Скоропортящиеся пищевые продукты после вскрытия упаковки в процессе реализации следует реализовать в срок не более 12 часов с момента ее вскрытия при соблюдении условий хранения (температура, влажность).

Для продуктов в специальных упаковках, препятствующих их непосредственному контакту с окружающей средой и руками работников, допускается устанавливать сроки хранения после вскрытия указанных упаковок в установленном порядке.

3.1.6. Не допускается повторное вакуумирование скоропортящихся пищевых продуктов, упакованных организациями-изготовителями в пленки под вакуумом, парогазонепроницаемые оболочки и в модифицированной атмосфере, организациями, реализующими пищевые продукты.

3.1.7. Размораживание (дефростация) замороженных пищевых продуктов организациями, реализующими пищевые продукты, не допускается.

3.1.8. Сроки годности нескоропортящихся пищевых продуктов, подлежащих расфасовке в потребительскую тару в процессе реализации, не должны превышать сроков годности продукта в первичной упаковке и должны отсчитываться со дня изготовления продукта организацией-изготовителем.

3.1.9. При обосновании сроков годности многокомпонентных пищевых продуктов должны учитываться сроки годности и условия хранения используемых компонентов. Резерв сроков годности используемых сырья и полуфабрикатов на момент выработки многокомпонентного продукта должен соответствовать сроку годности конечного продукта.

3.2. Требования к организациям, вырабатывающим пищевые продукты с пролонгированными сроками годности.

3.2.1. Производство продукции с пролонгированными сроками годности допускается при наличии санитарно-эпидемиологического заключения на указанную продукцию.

3.2.2. Производство продукции должно осуществляться в организациях (в цехах):

- отвечающих санитарным правилам для организаций соответствующей отрасли промышленности и имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение на вид деятельности по производству указанных пищевых продуктов, выданное в соответствии с установленным порядком;

- располагающих необходимым технологическим оборудованием, отвечающим требованиям нормативной документации;

- имеющих стабильное снабжение сырьем и материалами, соответствующими гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности и нормативной документации;

- на которых организован производственный контроль в установленном порядке.

3.3. Требования к хранению пищевых продуктов.

3.3.1. Для скоропортящихся и особо скоропортящихся пищевых продуктов должны устанавливаться условия хранения, обеспечивающие пищевую ценность и безопасность их для здоровья человека.

3.3.2. Хранение пищевых продуктов должно осуществляться в уста-

новленном порядке при соответствующих параметрах температуры, влажности и светового режима для каждого вида продукции.

3.3.3. Количество продукции, хранящейся на складе организационного изготовителя или организации торговли, должно определяться объемом работного холодильного оборудования (для продуктов, требующих охлаждения) или размерами складского помещения, достаточными для обеспечения соответствующих условий хранения в течение всего срока годности данного продукта.

3.3.4. Не допускается совместное хранение сырых продуктов и полуфабрикатов вместе с готовыми к употреблению пищевыми продуктами.

#### 3.4. Требования к транспортировке пищевых продуктов.

3.4.1. Условия транспортировки должны соответствовать установленным требованиям на каждый вид пищевых продуктов, а также правилам перевозок скоропортящихся грузов, действующих на соответствующем виде транспорта.

3.4.2. Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специально оборудованными транспортными средствами, на которые в установленном порядке выдается санитарный паспорт.

3.4.3. Скоропортящиеся продукты перевозятся охлаждаемым или изотермическим транспортом, обеспечивающим необходимые температурные режимы транспортировки.

3.4.4. Не допускается перевозить готовые пищевые продукты вместе с сырым и полуфабрикатами. При транспортировке пищевых продуктов должны соблюдаться правила товарного соседства.

3.4.5. Не допускается перевозить пищевые продукты случайными транспортными средствами, а также совместно с непродовольственными товарами.

3.4.6. Пищевые продукты, поступающие на склады или предприятия торговли и общественного питания, должны сопровождаться документами, удостоверяющими их качество и безопасность (удостоверение о качестве, санитарно-эпидемиологическое заключение, при необходимости ветеринарное свидетельство).

3.4.7. Требования к прохождению медицинского осмотра и личной гигиене персонала, обслуживающего транспортировку пищевых продуктов и содержание транспортных средств, должны соответствовать санитарным правилам, предъявляемым к организациям торговли и общественного питания, изготовлению и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.

**УСЛОВИЯ  
ХРАНЕНИЯ, СРОКИ ГОДНОСТИ ОСОБО  
СКОРОПОРТЯЩИХСЯ И СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ  
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ (4±2) °С\***

\* Кроме п.п. 39-42, 56

| Наименование продукции   | Срок годности | Часов/сутки    |
|--|---------------|----------------|
| 1  | 2             | 3              |
| <b>Мясо и мясопродукты. Птица, яйца и продукты их переработки</b>  |               |                |
| <i><b>Полуфабрикаты мясные бескостные</b></i>  |               |                |
| 1. Полуфабрикаты крупнокусковые:<br>– мясо фасованное, полуфабрикаты порционные (вырезка; бифштекс натуральный; лангет; антрекот; ромштекс; говядина, баранина, свиная лопатка; эскалоп, шницель и др.) без панировки<br>– полуфабрикаты порционные (ромштекс, котлета натуральная из баранины и свинины, шницель) в панировке | 48<br><br>36  | часов<br><br>– |
| 2. Полуфабрикаты мелкокусковые:<br>– бефстроганов, азу, поджарка, гуляш, говядина для тушения, мясо для шашлыка, жаркое особое, мясное ассорти (без соусов и специй)<br>– маринованные, с соусами  | 36<br><br>24  | –<br><br>–     |
| 3. Полуфабрикаты мясные рубленые:<br>– формованные, в том числе в панировке, фаршированные (голубцы, кабачки)<br>– комбинированные (котлеты мясо-картофельные, мясо-растительные, мясо-капустные, с добавлением соевого белка)   | 24<br><br>24  | –<br><br>–     |



| 1  | 2  | 3     |
|--|----|-------|
| 4. Фарши мясные (говяжий, свиной, из мяса других убойных животных, комбинированный):<br>– вырабатываемые мясоперерабатывающими предприятиями   | 24 | часов |
| – вырабатываемые предприятиями торговли и общественного питания  | 12 | –     |
| 5. Полуфабрикаты мясокостные (крупнокусковые, порционные, мелкокусковые)   | 36 | –     |
| 6. Субпродукты убойных животных (печень, почки, язык, сердце, мозги)   | 24 | –     |
| <i>Полуфабрикаты из мяса птицы</i>   |    |       |
| 7. Полуфабрикаты из мяса птицы натуральные:<br>– мясокостные, бескостные без панировки (тушка, подготовленная к кулинарной обработке, окорочка, филе, четвертины, шпильта-табака, бедра, голени, крылья, грудки) | 48 | –     |
| – мясокостные, бескостные в панировке, со специями, с соусом, маринованные   | 24 | –     |
| 8. Полуфабрикаты из мяса птицы рубленные, в панировке и без нее  | 18 | –     |
| 9. Фарш куриный  | 12 | –     |
| 10. Субпродукты, полуфабрикаты из субпродуктов птицы   | 24 | –     |
| 11. Наборы для студня, рагу, суповой   | 12 | –     |
| <i>Кулинарные изделия – блюда готовые из мяса и мясопродуктов</i>  |    |       |
| 12. Мясо отварное (для холодных блюд; крупным куском, нарезанное на порции, для первых и вторых блюд)  | 24 | –     |
| 13. Мясо жареное, тушеное (говядина и свинина жареные для холодных блюд; говядина и свинина жареные крупным куском, нарезанные на порции для вторых блюд, мясо шпигованное)                                      | 36 | –     |
| 14. Изделия из рубленого мяса жареные (котлеты, бифштексы, биточки, шницели и др.)   | 24 | –     |
| 15. Блюда из мяса  |    |       |
| 16. Пловы, пельмени, манты, беляши, блинчики, пироги   | 24 | –     |
| 17. Гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи готовые, пицца готовая  | 24 | –     |

| 1   | 2            | 3                       |
|---|--------------|-------------------------|
| 18. Желированные продукты из мяса: заливные, зельцы, студни, холодцы  | 12           | часов                   |
| 19. Субпродукты мясные отварные (язык, вымя, сердце, почки, мозги), жареные   | 24           | —"                      |
| 20. Паштеты из печени и/или мяса  | 24           | —"                      |
| <i>Кулинарные изделия из мяса птицы</i>   |              |                         |
| 21. Тушки и части тушек птицы копченые, копчено-запеченные и копчено-вареные  | 72           | —"                      |
| 22. Блюда готовые из птицы жареные, отварные, тушеные   | 48           | —"                      |
| 23. Блюда из рубленого мяса птицы, с соусами и/или с гарниром   | 12           | —"                      |
| 24. Пельмени, пироги из мяса птицы  | 24           | —"                      |
| 25. Желированные продукты из мяса птицы: зельцы, студни, холодцы, в том числе ассорти с мясом убойных животных  | 12           | —"                      |
| 26. Паштеты из мяса птицы и субпродуктов  | 24           | —"                      |
| 27. Яйца вареные  | 36           | —"                      |
| <i>Колбасные изделия из мяса всех видов убойных животных, птицы</i>   |              |                         |
| 28. Колбасы вареные, вырабатываемые по ГОСТ:<br>- высшего и первого сорта<br>- второго сорта  | 72<br>48     | —"                      |
| 29. Колбасы вареные по ГОСТ в парогазонепроницаемых оболочках:<br>- высшего сорта, деликатесные, с добавлением консервантов<br>- первого сорта<br>- второго сорта | 10<br>8<br>7 | суток<br>суток<br>суток |
| 30. Сосиски, сардельки вареные, хлеба мясные, вырабатываемые по ГОСТ  | 72           | часов                   |
| 31. Сосиски, сардельки вареные в парогазонепроницаемых оболочках  | 7            | суток                   |
| 32. Колбасы, сосиски, сардельки вареные, нарезанные и упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы   | 5            | суток                   |
| 33. Продукты мясные вареные (охорова, рулеты, свинина и говядина прессованные, ветчина, бекон, мясо свиных голов прессованное, бвранина в форме)                  | 72           | часов                   |

| 1  | 2  | 3                                   |
|--|----|-------------------------------------|
| 34. Продукты мясные вареные, нарезанные и упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы                          | 5  | суток                               |
| 35. Колбасы липерные, кровяные   | 48 | часов                               |
| 36. Колбасы, сосиски, сардельки вареные с добавлением субпродуктов   | 48 | часов                               |
| 37. Колбасные изделия вареные из мяса птицы (колбасы, мясные хлеба, рулеты, сосиски, сардельки, ветчина и др.):<br>- высшего сорта | 72 | -"                                  |
| - первого сорта  | 48 | -"                                  |
| 38. Колбасные изделия вареные из мяса птицы упакованные под вакуумом, в условиях модифицированной атмосферы                        | 5  | суток                               |
| <b>Рыба, нерыбные объекты промысла и продукты, вырабатываемые из них</b>   |    |                                     |
| <i>Полуфабрикаты рыбные</i>  |    |                                     |
| 39. Рыба всех наименований охлажденная   | 48 | часов при температуре 0 - (-2)°C    |
| 40. Филе рыбное  | 24 | часов при температуре 0 - (-2)°C    |
| 41. Рыба специальной разделки  | 24 | часов при температуре от -2 до +2°C |
| 42. Фарш рыбный пищевой, формованные фаршевые изделия, в том числе с мучным компонентом  | 24 | часов при температуре от -2 до +2°C |
| 43. Ракообразные двустворчатые моллюски живые, охлажденные   | 12 | часов                               |
| <i>Кулинарные изделия из рыбы с термической обработкой</i>   |    |                                     |
| 44. Рыба отварная, припущенная, жареная, тушеная, запеченная, фаршированная  | 36 | -"                                  |
| 45. Блюда из рыбной котлетной массы (котлеты, фризы, шницели, фрикадельки, пельмени), запеченные изделия, пироги                   | 24 | -"                                  |
| 46. Рыба всех наименований и рулеты горячего копчения  | 48 | -"                                  |

| 1  | 2  | 3                                   |
|--|----|-------------------------------------|
| 47. Многокомпонентные изделия – соленья, плавы, закуски                | 24 | часов                               |
| 48. Желированные продукты (студни,ゼリム, рыба заливная)                  | 24 | –                                   |
| <i>Кулинарные изделия из рыбы без тепловой обработки</i>               |    |                                     |
| 49. Изделия рубленые из соленой рыбы (паштеты, пасты)                  | 24 | –                                   |
| 50. Салаты из рыбы и морепродуктов без заправки                        | 12 | –                                   |
| 51. Масло селедочное, икорное, крилевое и др.                          | 24 | –                                   |
| 52. Масло икорное, крилевое и др.                                      | 24 | –                                   |
| 53. Раки и креветки вареные  | 12 | –                                   |
| 54. Изделия структурированные («крабовые палочки» и др.)               | 48 | –                                   |
| <i>Кулинарные икорные продукты</i>                                     |    |                                     |
| 55. Кулинарные изделия с термической обработкой                        | 48 | –                                   |
| 56. Многокомпонентные блюда без термической обработки после смешивания | 12 | часов при температуре от -2 до +2°C |
| 57. Пасты рыбные в полимерной потребительской таре                     | 48 | часов                               |
| <b>Молоко и молочные продукты*, сыры</b>                               |    |                                     |
| 58. Молоко, сливки, сыворотка, молочная паста пастеризованные:         |    |                                     |
| – в потребительской таре   | 36 | –                                   |
| – во флягах и шктернах   | 36 | –                                   |
| 59. Молоко топленое  | 5  | Суток                               |
| 60. Жидкие кисло-молочные продукты*                                    | 72 | часов                               |
| 61. Жидкие кисло-молочные продукты, обогащенные бифидобактериями       | 72 | –                                   |
| 62. Кумыс натуральный (из кобыльего молока), кумыс из коровьего молока | 48 | –                                   |
| 63. Ряженка  | 72 | –                                   |
| 64. Сметана и продукты на ее основе                                    | 72 | –                                   |
| 65. Творог и творожные изделия   | 72 | –                                   |
| 66. Творог и творожные изделия термически обработанные                 | 5  | суток                               |
| 67. Продукты пастообразные молочные белковые                           | 72 | часов                               |

| 1   | 2  | 3     |
|---|----|-------|
| 68. Блюда из творога – вареники ленивые, сырники творожные, начинки из творога, пироги            | 24 | часов |
| 69. Запеканки, пудинги из творога   | 48 | —     |
| 70. Сыр домашний  | 72 | —     |
| 71. Сыры сливочные  | 5  | суток |
| 72. Сыры мягкие и рассольные без созревания   | 5  | суток |
| 73. Масло сырное  | 48 | часов |
| <i>Производство детских молочных кухонь **</i>  |    |       |
| 74. Кисломолочные продукты:   |    |       |
| 74.1. Кефир:  |    |       |
| - в бутылках  | 36 | часов |
| - в полимерной таре   | 72 | —     |
| - другие кисломолочные продукты   | 36 | —     |
| 75. Творог детский  | 36 | —     |
| 76. Творожные изделия   | 24 | —     |
| 77. Продукты стерилизованные (смеси молочные адаптированные, молоко стерилизованное):             |    |       |
| - в бутылках  | 48 | часов |
| - в герметичной таре  | 10 | суток |
| 78. Продукты для лечебного и профилактического питания на сквашенной соевой или немолочной основе | 36 | часов |
| <b>Овощные продукты</b>   |    |       |
| <i>Полуфабрикаты из овощей и зелени</i>   |    |       |
| 79. Картофель сырой очищенный сульфитированный  | 48 | —     |
| 80. Капуста свежая зачищенная   | 12 | —     |
| 81. Морковь, свекла, лук репчатый сырые очищенные   | 24 | —     |
| 82. Редис, редька обработанные нарезанные   | 12 | —     |
| 83. Петрушка, сельдерей обработанные  | 24 | —     |
| 84. Лук зеленый обработанный  | 18 | —     |
| 85. Укроп обработанный  | 18 | —     |
| <i>Кулинарные изделия</i>   |    |       |
| 86. Салаты из сырых овощей и фруктов:   |    |       |
| - без заправки  | 18 | —     |
| - с заправками (майонез, соусы)   | 12 | —     |

| 1  | 2              | 3           |
|--|----------------|-------------|
| 87. Салаты из сырых овощей с добавлением консервированных овощей, яиц и т.д.<br>– без заправки<br>– с заправками (майонез, соусы)            | 18<br>6        | часов<br>–  |
| 88. Салаты из маринованных, соленых, квашеных овощей   | 36             | –           |
| 89. Салаты и винегреты из вареных овощей:<br>– без заправки и добавления соленых овощей<br>– с заправками (майонез, соусы)                   | 18<br>24       | –<br>–      |
| 90. Блюда из вареных, тушеных, жареных овощей  | 24             | –           |
| 91. Салаты с добавлением мяса птицы, рыбы, колбасностей:<br>– без заправки<br>– с заправками (майонез, соусы)                                | 18<br>12       | –<br>–      |
| 92. Гарниры:<br>– рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное<br>– овощи тушеные<br>– картофель отварной, жареный           | 12<br>18<br>18 | –<br>–<br>– |
| 93. Соусы и заправки для вторых блюд   | 48             | –           |
| <b>Кондитерские и хлебобулочные изделия</b>  |                |             |
| <i>Полуфабрикаты тестовые</i>  |                |             |
| 94. Тесто дрожжевое для пирожков печеных и жареных, для кулебяк, пирогов и др. мучных изделий  | 9              | –           |
| 95. Тесто слоеное пресное для тортов, пирожных и др. мучных изделий  | 24             | –           |
| 96. Тесто песочное для тортов и пирожных   | 36             | –           |
| <i>Кулинарные изделия</i>  |                |             |
| 97. Ватрушки, сочники, пироги полуоткрытые из дрожжевого теста:<br>– с творогом<br>– с повидлом и фруктовыми начинками                       | 24<br>24       | –<br>–      |
| 98. Чебуреки, беляши, пирожки столовые, жареные, печеные, кулебяки, расстеган (с мясом, яйцами, творогом, капустой, ливером и др. начинками) | 24             | –           |

| 1   | 2  | 3     |
|---|----|-------|
| 99. Биточки (котлеты) манные, пшеничные   | 18 | часов |
| <b>Мучнистые кондитерские изделия, сладкие блюда, напитки</b>   |    |       |
| 100. Торты и пирожные:  |    |       |
| – без отделки кремом, с отделками белково-взбивной, типа суфле, сливочной, фруктово-ягодной, помадной | 72 | –     |
| – пирожное «Картошка»   | 36 | –     |
| – с заварным кремом, с кремом из взбитых сливок, с творожно-сливочной начинкой                        | 18 | –     |
| 101. Рулеты бисквитные:   |    |       |
| – с начинками сливочной, фруктовой, с цукатами, маком   | 36 | –     |
| – с творогом  | 24 | –     |
| 102. Желе, муссы  | 24 | –     |
| 103. Кремы  | 24 | –     |
| 104. Сливки взбитые   | 6  | –     |
| 105. Квасы, вырабатываемые промышленностью:   |    |       |
| – квас хлебный непастеризованный  | 48 | –     |
| – квас «Московский»   | 72 | –     |
| 106. Соки фруктовые и овощные свежеотжатые  | 48 | –     |

\* Сроки годности и условия хранения стерилизованных ультравысокотемпературно обработанных (УВТ) и термизированных после фасовки продуктов данных групп указываются в документах на конкретные виды продукции

\*\* Сроки годности конкретных видов продукции определяются в соответствии с установленным порядком.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПО С Т А Н О В Л Е Н И Е

28.11.02

Москва

№44

О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ. (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст. 1650) и «Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст. 3295)

ПО С Т А Н О В Л Я Ю:

1. Ввести в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, с 1 сентября 2003 года.

2. С момента введения СанПиН 2.4.2.1178-02, с 01.09.2003 года, считать утратившим силу санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений СП 2.4.2.782-99» (не подлежали государственной регистрации - письмо Минюста России от 22.09.99 № 7648-ЭР), утвержденные и введенные в действие приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 06.08.99 № 309, а также находившиеся на регистрации в Минюсте России и не зарегистрированные санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений СанПиН 2.4.2.1073-01 и СанПиН 2.4.2.1102-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 26.09.01 и 22.04.02.

Г.Г. ОНИЩЕНКО



**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.4.2.1178-02**

## 2.12. Требования к организации питания

### 2.12.1. Требования к режиму питания обучающихся.

Для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание (завтрак). По желанию родителей им может быть предоставлен и обед. Посещающие группу продленного дня обеспечиваются по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в учреждении и полдником.

2.12.2. Организация и рацион питания обучающихся подлежат обязательному согласованию с органами государственного надзора.

2.12.3. При организации питания следует руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

2.12.4. О случаях появления в учреждениях пищевых отравлений и острых кишечных инфекций среди обучающихся и персонала в установленном порядке информируются территориальные центры государственного надзора.

2.12.5. В питании обучающихся в общеобразовательных учреждениях запрещается использовать:

- фляжное, бочковое, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
- творог и сметану в натуральном виде без тепловой обработки (творог используют в виде запеканок, сырников, ватрушек, сметану используют в виде соусов и в первое блюдо за 5 - 10 мин. до готовности);
- молоко и простоквашу "самоквас" в натуральном виде, а также для приготовления творога;
- зеленый горошек без термической обработки;
- макароны с мясным фаршем (по-флотски), блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты, форшмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
- напитки, морсы без термической обработки, квас;
- грибы;
- макароны с рубленным яйцом, яичницу-глазунью;
- пирожные и торты кремовые;
- жаренные во фритюре пирожки, пончики;
- неизвестного состава порошки в качестверыхлителей теста

### **2.12.6. Требования к соблюдению правил личной гигиены сотрудниками пищеблока.**

К работе на пищеблок допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими приказами и инструкциями, а также прослушавшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета.

Контроль за соблюдением сроков прохождения медосмотров возлагается на медроботника учреждения. На каждого работника заводится личная медицинская книжка, в которую вносятся результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать следующие правила личной гигиены:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;
- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в гардеробной;

- коротко стричь ногти;

- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательно дезинфицирующим;

- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также сыпи, порезов, ожогов сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения;

- сообщать о всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.

Сотрудникам в пищеблоках не разрешается:

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком, застегивать санобувь булавками;

- принимать пищу, курить на рабочем месте.

Прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте.

Ежедневно перед началом смены медроботник проводит у всех работающих осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катаром верхних дыхательных путей к работе не допускаются, а переводятся на другую работу. Результаты осмотров заносятся в журналы установленной формы. В каждом пищеблоке должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой помощи.

**Санитарно-эпидемиологические требования  
к организации учебно-производственного  
процесса в образовательных учреждениях  
начального профессионального  
образования**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.4.3.1186-03**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**П О С Т А Н О В Л Е Н И Е**

28.01.03

Москва

№1

Об отмене СанПиН 2149-80

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации 1999, № 14, ст. 1650) и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации 2000, № 31, ст. 3295)

**ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. С момента введения в действие санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования. СанПиН 2.4.3.1186-03», с 20.06.03, считать утратившими силу «Санитарные правила по устройству и содержанию учебных заведений системы профтехобразования», утвержденные Минздравом СССР 28.01.80. № 2149-80.

**Г. Г. ОНИЦЕНКО**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**П О С Т А Н О В Л Е Н И Е**

28.01.03

Москва

№ 2

**О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3.1186-03**

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации 1999, №14, ст. 1650) и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации 2000, № 31, ст. 3295)

**ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Ввести в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования. СанПиН 2.4.3.1186-03», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 26 января 2003 г., с 20 июня 2003 г.

**Г. Г. ОНИЩЕНКО**

### 2.2.5. Помещения столовой

2.2.5.1. Помещения столовой выделяются в отдельный блок на I-м этаже с оборудованием выхода на колейственный двор. Пищевые блоки независимо от вместимости учреждения должны иметь полный набор производственных цехов, обеспечивающих поточность технологического процесса.

2.2.5.2. Требования к устройству, содержанию помещений пищеблока, приему и хранению пищевых продуктов, приготовлению и реализации блюд, оборудованию, инвентарю, посуде и таре должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания, изготовления и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.

2.2.5.3. Для приготовления и обработки пищи следует устанавливать электрическое оборудование. Допускается установка газовых плит в газифицированных районах.

2.2.5.4. Расстановка технологического оборудования должна обеспечивать свободный подход к нему и правильную поточность производственных процессов, а также условия для соблюдения правил техники безопасности работающими.

2.2.5.5. Не допускаются встречные потоки: грязной и чистой посуды, сырой и готовой продукции и пищевых отходов.

2.2.5.6. Технологическое оборудование изготавливают из антикоррозийных материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами, без острых углов, грубых швов. Его конструкция должна обеспечивать возможность легкой разборки и подлежащей санитарной обработке.

2.2.5.7. Количество мест в обеденных залах следует принимать из расчета одновременного обслуживания не менее одной трети численного состава учащихся. Площадь обеденного зала (без раздаточной) следует рассчитывать исходя из  $0,8 \text{ м}^2$  на 1 место.

2.2.5.8. При входе в обеденные залы следует предусматривать умывальные из расчета 1 умывальник на 20 мест, электрополотенце и санитарные узлы отдельно из расчета 1 унитаз на 50 девушек, 1 унитаз и 1 писсуар на 75 юношей. Для персонала столовой следует предусмотреть 1 санитарный узел, оборудованный 1 унитазом и 1 умывальником, душевую, оборудованную 1 душевой сеткой.

Для обработки и хранения уборочного инвентаря, приготовления моющих и дезинфицирующих растворов предусмотреть помещение с холодной холодной и горячей воды, водопом, вытяжной вентиляцией.

2.2.5.9. В подгруппе помещений приема и хранения продуктов охлаждаемые камеры не следует располагать рядом с помещениями большого тепло- и влаговыделений.

2.2.5.10. Кладовую овощей следует размещать рядом с помещениями первичной обработки овощей. Кладовые продуктов и охлаждаемые камеры не следует размещать под санитарными узлами и мощными

2.2.5.11. Двери для приема грузов и на путях транспортирования оборудования имеют ширину не менее 1,2 м.

2.2.5.12. Стены производственных, складских и санитарно-бытовых помещений пищеблока облицовывают керамической глазурованной плиткой, полы – метлахской плиткой; потолки окрашивают масляной краской.

## **2.7. Требования к организации питания**

2.7.1. Питание обучающихся должно отвечать принципам рационального и сбалансированного питания.

2.7.2. Суточная потребность обучающихся в белках (включая белки животного происхождения), в жирах (включая жиры растительного происхождения), углеводах, витаминах, минеральных веществах и энергетической ценности определяется нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. Рекомендуемые величины для обучающихся даны в приложении 4.

2.7.3. Организация питания предусматривает четырехразовое питание для проживающих в общежитии и одно- двухразовое горячее питание для проживающих в семье. Нормы питания на одного обучающегося в день даны в приложении 5. Ассортимент основных рекомендуемых для использования продуктов питания дается в приложениях 6 и 7.

2.7.4. Не рекомендуется выдавать обучающимся (или их родителям) денежную компенсацию взамен питания.

2.7.5. С целью профилактики витаминной недостаточности учащимся в зимне-весенний период года следует проводить дополнительную витаминизацию поливитаминными препаратами

2.7.6. Хранение особо скоропортящихся продуктов осуществляют согласно соответствующим санитарным правилам об условиях и сроках хранения особо скоропортящихся продуктов.



Таблица замены некоторых продуктов

| Продукт              | Масса, г | Продукт-заменитель                            | Масса, г |
|----------------------|----------|---|----------|
| 1                    | 2        | 3   | 4        |
| Мясо говядины        | 100      | Мясо кролика                                  | 96       |
|                      |          | Печень говяжья                                | 116      |
|                      |          | Печень свиная                                 | 107      |
|                      |          | Куры I категории                              | 110      |
|                      |          | Куры II категории                             | 97       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 125      |
| Молоко цельное       | 100      | Творог  | 120      |
|                      |          | Молоко сухое цельное в герметической упаковке | 11       |
|                      |          | Молоко сухое обезжиренное                     | 7,5      |
|                      |          | Молоко сгущенное с сахаром                    | 40       |
|                      |          | Творог 9 %-ный                                | 17       |
|                      |          | Мясо (говядина I категории)                   | 14       |
|                      |          | Мясо (говядина II категории)                  | 17       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 17,5     |
|                      |          | Сыр «Российский»                              | 12,5     |
|                      |          | Яйцо куриное                                  | 22       |
| Творог 9 %-ный       | 100      | Мясо говядины                                 | 83       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 105      |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41       | Творог  | 31       |
|                      |          | Мясо говядины                                 | 26       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 30       |
|                      |          | Молоко цельное                                | 186      |
|                      |          | Сыр «Российский»                              | 20       |
|                      |          | Яичный порошок                                | 11,5     |
| Рыба (треска)        | 100      | Мясо говядины                                 | 87       |
|                      |          | Творог  | 105      |
| Картофель            | 100      | Калуста белокочанная                          | 111      |
|                      |          | Калуста цветная                               | 80       |
|                      |          | Морковь                                       | 154      |
|                      |          | Свекла  | 118      |
|                      |          | Бобы (фасоль)                                 | 35       |
|                      |          | Горошек зеленый                               | 409      |

| 1             | 2   | 3                                | 4   |
|---------------|-----|----------------------------------|-----|
|               |     | Горошек зеленый консервированный | 64  |
|               |     | Кабачки                          | 300 |
| Яблоки свежие | 100 | Яблоки консервированные          | 200 |
|               |     | Сок яблочный                     | 90  |
|               |     | Сок виноградный                  | 133 |
|               |     | Сок сливовый                     | 133 |
|               |     | Сухофрукты:                      |     |
|               |     | Яблоки                           | 12  |
|               |     | Чернослив                        | 17  |
|               |     | Курага                           | 8   |
|               |     | Итого                            | 22  |

**Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых  
для использования в питании детей и подростков в  
организованных коллективах**

*Мясо и мясопродукты*

- говядина I и II категорий;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1–2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 раза в неделю после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

*Рыба и рыбопродукты* – треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

*Яйца куриные* - в виде омлетов или в вареном виде.

*Молоко и молочные продукты.*

- молоко (2,5, 3,2, 3,5 %-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- стуженное молоко (цельное и с сахаром), стуженно-вареное молоко;
- творог (9 и 18 %-ной жирности; 0,5 %-ной жирности - при отсутствии творога более высокой жирности после термической обработки);
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10, 15, 30 %-ной жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10, 20 и 30 %-ной жирности).

*Пищевые жиры*

- сливочное масло (в т. ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное, рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда, ограничено – для обжаривания в смеси с маргарином.

*Кондитерские изделия*

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные – не чаще одного раза в неделю.

- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);

- пирожные, торты (песочные и бисквитные без крема);

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска

*Овощи:*

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

*Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

*Бобовые.*

- горох, фасоль, соя.

*Соки и напитки*

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары; промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкой упаковке;

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов,

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

*Консервы:*

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса);

- консервы обеденные (в виде исключения при отсутствии натуральных продуктов);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;

- зеленый горошек;

- томаты и огурцы стерилизованные.

*Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.*

*Не рекомендуются в организованном детском питании:*

- мясо утки и гуся;

- кулинарные жиры;

- газированные напитки;

- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зулко» и т. п.);

- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы,

томаты, сливы, яблоки);

- майонез, горчица, хрен

**Санитарно-эпидемиологические требования  
к устройству, содержанию и  
организации режима работы  
дошкольных образовательных  
учреждений,**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.4.1.1249-03**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

26.03.03

Москва

№24

**О введении в действие  
санитарно-эпидемиологических  
правил и нормативов  
СанПиН 2.4.1.1249-03**

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554

**ПОСТАНОВЛЯЮ:**

Ввести в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений, СанПиН 2.4.1.1249-03», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 марта 2003 г., с 20 июня 2003 г.

**Г.Г.ОНИЩЕНКО**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

26.03.03

Москва

№25

**Об отмене СанПиН 3231-85**

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554

**ПОСТАНОВЛЯЮ:**

С момента введения в действие санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03», с 20.06.03 считать утратившими силу «Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений. № 3231», утвержденных 20.03.85.

**Г. Г. ОНИЩЕНКО**

## 2.10. Требования к организации питания

2.10.1. Требования к устройству, оборудованию, содержанию пищеблока должны соответствовать санитарным правилам и нормам к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья, а также типовой инструкции по охране труда при работе в пищеблоках.

2.10.2. Технологическое оборудование, инвентарь, посуду, тару изготавливают из материалов, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным правилам, и маркируется для сырых и готовых продуктов. При работе технологического оборудования должна быть исключена возможность контакта сырых и готовых к употреблению продуктов. Требования к производственному оборудованию и разделочному инвентарю пищеблоков изложены в приложении 7.

2.10.3. Для приготовления пищи используют электрооборудование (совоковыжималки, миксеры, протирочные машины и т.д.) и электрические плиты. В газифицированных районах допускается установка газовых плит. В сельских ДОО вместимостью до 50 мест допускается применение кухонных плит на твердом топливе с топкой, выходящей в отдельное помещение. Во вновь строящихся и реконструируемых учреждениях не допускается устанавливать плиты, работающие на угле, дровах, твердом топливе. Помещение кухни оборудуют вытяжной вентиляцией.

2.10.4. Инструкция по применению моющих и дезинфицирующих средств обязательно доводится до сведения всех сотрудников, использующих данное средство (с учетом конкретного режима проводимой обработки).

В буфетных, моечных столовой и кухонной посуды, а также возле всех ванн, которые используют для обработки инвентаря, вывешивают инструкции по режиму мытья посуды и обработки инвентаря с указанием концентраций моющих и дезинфицирующих средств, используемых в данный момент, правил приготовления рабочих растворов.

Моющие и дезинфицирующие средства хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Растворы хранят в емкостях из темного стекла с хорошо пригнанной пробкой, избегая воздействия на них света и влаги, не более 5 дней.

2.10.5. Для мытья кухонной посуды используют металлические ванны типа ВМ-1, ВМ-2, ВМ-1А, ВМ-2А (не менее 2 из нержавеющей стали, алюминия, дюралюминия и др.) с подводкой к ним горячей и холодной воды с установкой смесителей. Температура горячей воды в точке разбора - не менее 65°.



Для технологических, хозяйственно-бытовых целей горячую воду из системы водяного отопления не используют.

В месте присоединения ванны к канализации должен быть воздушный разрыв не менее 20 мм от верха приемной воронки.

2.10.6. Варочные котлы после освобождения от остатков пищи моют горячей водой не ниже 40°C с добавлением моющих средств, ополаскивают горячей водой с помощью шланга с душевой насадкой и просушивают в перевернутом виде на решетчатых полках, стеллажах. Чистую кухонную посуду хранят на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола.

2.10.7. Разделочные доски и мелкий деревянный инвентарь: лопатки, мешалки и др. - после мытья в первой ванне с горячей водой (50°C) с добавлением моющих средств ополаскивают горячей водой с температурой не ниже 65°C во второй ванне, обдают кипятком, а затем просушивают на решетчатых металлических стеллажах.

Металлический инвентарь после мытья прокаливают в духовом шкафу; мясорубки после использования разбирают, промывают, обдают кипятком и тщательно просушивают.

2.10.8. Столовая и чайная посуда выделяется для каждой группы. Она может быть изготовлена из фаянса, фарфора (тарелки, блюда, чашки), а столовые приборы (ложки, вилки, ножи) - из нержавеющей стали. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и приборы из алюминия.

Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов должно соответствовать списочному составу детей в группе. Для персонала следует иметь отдельную столовую посуду.

Посуду хранят в буфете.

Посуду и столовые приборы моют в 2- или 3-гнездных ваннах, установленных в буфетных каждого группового помещения.

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств (первая ванна) с температурой воды не ниже 40°C, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65°C (вторая ванна) с помощью гибкого шланга с душевой насадкой и просушивается на специальных решетках.

Чашки промывают горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивание горячей проточной водой производят во второй ванне и просушивают.

Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (первая ванна) ополаскивают горячей проточной водой (вторая ванна). Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых в металлических кассетах в вертикальном положении ручками вверх.

При возникновении случаев инфекционных заболеваний проводится обеззараживание (дезинфекция) посуды в установленном порядке.

Для обеззараживания посуды рекомендуется использовать сухожаровый шкаф, который устанавливают в каждой групповой ячейке. При его отсутствии для обеззараживания посуды в каждой группе следует иметь емкость с крышкой для замачивания посуды в дезинфицирующем растворе (приложение 3).

2.10.9. В ясельных группах бутылочки после молочных смесей промывают теплой проточной водой с помощью ерша и моющих средств, затем стерилизуют в автоклаве при температуре 120°C в течение 45 минут или кипятят в воде в течение 15 минут и хранят в промаркированной закрытой эмалированной посуде. Ерши после использования промывают проточной водой и кипятят 30 минут, высушивают и хранят в сухом виде.

Соски после употребления промывают, замачивают в 2% растворе питьевой соды в течение 15-20 минут, потом промывают водой, кипятят 3 минуты в воде и хранят в промаркированной емкости с закрытой крышкой.

2.10.10. Рабочие столы на пищеблоке и столы в группах после каждого приема пищи моют горячей водой с моющими средствами специальной ветошью.

Мочалки, щетки для мытья посуды, ветошь для протирания столов при осложненной эпидемиологической ситуации кипятят в течение 15 минут в воде с добавлением кальцинированной соды или замачивают в дезинфицирующем растворе, затем простирывают в конце дня с моющим средством, прополаскивают, сушат и хранят в специальной промаркированной таре.

2.10.11. Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собирают в промаркированные металлические ведра с крышками или педальные бачки, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема. Ежедневно в конце дня ведра и бачки независимо от наполнения очищают с помощью шлангов над канализационными трапами, промывают 2% раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивают горячей водой и просушивают.

2.10.12. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводят мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц необходимо проводить генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

2.10.13. В помещениях пищеблока проводят санитарно-профилактические мероприятия по борьбе с мухами, тараканами и грызунами, а при их появлении - истребительные, с использованием разрешенных химических препаратов, в порядке установленном Минздравом России.

2.10.14. Питание должно обеспечивать растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах (таблица 2.10.1.).

Таблица 2.10.1.

**Нормы физиологических потребностей детей  
в пищевых веществах и энергии (в день)<sup>1</sup>**

| Возраст детей | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г |                 | Жиры, г   | Углеводы, г |
|---------------|-------------------------------|----------|-----------------|-----------|-------------|
|               |                               | всего    | в т.ч. животные | всего     | всего       |
| 0-3 мес.      | 115                           | 2,2      | 2,2             | 6,5 (0,7) | 13          |
| 4-6 мес.      | 115                           | 2,6      | 2,5             | 6,0 (0,7) | 13          |
| 7-12 мес.     | 110                           | 2,9      | 2,3             | 5,5 (0,7) | 13          |
| до 3 лет      | 1 540                         | 53       | 37              | 53        | 212         |
| 3-7 лет       | 1 970                         | 68       | 44              | 68        | 272         |

2.10.15. Организация рационального питания детей предусматривает строгое выполнение режима. Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов. В ДОУ с 10-часовым пребыванием детей организуют 3-разовое питание с усилением полдником, с 12-часовым – 4-разовое; с круглосуточным – 5-разовое с дополнительным ужином перед сном, только с ночным пребыванием - одноразовое (ужин).

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от их времени пребывания в ДОУ представлено в таблице 2.10.2.

В суточном рационе допускается отклонение калорийности на  $\pm 5\%$ .

В ДОУ с круглосуточным пребыванием за 1 час до ночного сна рекомендуется выдавать детям стаканы молока или кисломолочного продукта.

<sup>1</sup> Потребности детей первого года жизни в энергии, белке, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

В скобках указана потребность в аминокислоте (г/кг массы тела)

Мелкими потребностями в белке для вскармливания детей материнским молоком или заменителем женского молока с биологической ценностью (БЦ) белкового компонента более 80% при вскармливании молочными продуктами с БЦ менее 80% являются величины, нообходимо увеличить на 20-25%

Таблица 2.10.2.

| Для детей с круглосуточным пребыванием в ДООУ              | Для детей с дневным пребыванием в ДООУ – 10 час | Для детей с дневным пребыванием в ДООУ – 12,5 час | Для детей с ночным пребыванием в ДООУ |
|--|---|---|---------------------------------------|
| Завтрак – 25%<br>Обед – 35%<br>Полдник – 15%<br>Ужин – 25% | Завтрак – 25%<br>Обед – 35%<br>Полдник – 15%    | Завтрак – 25%<br>Обед – 35%<br>Полдник – 20-25%   | Ужин – 25%                            |

Для групп кратковременного пребывания детей в ДООУ (3-4 часа) организуют одиоразовое питание (второй завтрак, обед или полдник), в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня), при этом рацион питания должен обеспечивать не менее 15-25% суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2.10.16. Питание детей первого года жизни назначают индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма (приложения 8, 9). Молочные продукты и молочные смеси должны поступать из молочной кухни, в случае их отсутствия следует пользоваться готовыми смесями, имеющими санитарно-эпидемиологическое заключение. Питание, полученное из молочной кухни, хранится в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации. Перед кормлением детей его подогревают в водяной бане (температура воды +50°C) в течение 5 минут или в электроподогревателе для детского питания до температуры +37°C. Подогрев производят в буфетной группового помещения.

Расчет питания детям первого года жизни проводят при поступлении в ДООУ исходя из потребности в основных веществах на 1 кг массы тела (табл.2.10.1), затем не реже 1 раза в месяц детям с проявлениями гипотрофии, недоношенным - не реже 1 раза в 10-15 дней.

Для каждого ребенка в возрасте до 9 месяцев ведется лист питания, в котором отмечают фактическое количество съеданной пищи по каждому виду непосредственно после кормления, стул ребенка, наличие срыгиваний, рвоты, периодически (не реже 1 раза в месяц) отмечают динамику массы тела. По этим данным медицинский персонал производит расчеты и корректировку питания. Необходимо иметь сводный лист питания группы детей, где для каждого ребенка указаны часы кормления и назначенное питание.

2.10.17. В каждом учреждении следует иметь примерное 10-дневное или 2-недельное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания (приложение 10). Примерное меню должно быть согласовано с учреждениями государственного надзора.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в приложении 11.

Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме соответственно установленным нормам.

2.10.18. На основании примерного 10-дневного меню составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста представлены в таблице 2.10.3

При составлении меню следует учитывать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

2.10.19. Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для профилактики дефицита витаминов и микроэлементов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей ясельного и дошкольного возраста.

2.10.20. В целях профилактики гиповитаминозов проводят искусственную витаминизацию холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой (для детей 1-3 лет - 35 мг, 3-6 лет - 50 мг на 1 порцию). Возможно использование поливитаминного напитка "Золотой шар" (15 г на 1 стакан воды) или поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды).

Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15°C (перед реализацией).

Таблица 2.10.3.

## Рекомендуемые объемы порций для детей

| Наименование блюда                      | Возраст детей          |                         |                         |                        |
|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
|   | 1 год-<br>1 год 6 мес. | 1 год 7 мес.-<br>3 года | 3 года 1 мес.-<br>5 лет | 5 лет 1 мес.-<br>7 лет |
| Вес (г)                                 |                        |                         |                         |                        |
| <i>Завтрак</i>                          |                        |                         |                         |                        |
| Каша, овощное блюдо                     | 130                    | 150                     | 180                     | 200                    |
| Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо | 50                     | 60                      | 70                      | 80                     |
| Салат овощной                           | 20                     | 30                      | 40                      | 50                     |
| Кофе, чай, молоко                       | 100                    | 150                     | 180                     | 200                    |
| <i>Обед</i>                             |                        |                         |                         |                        |
| Салат, закуска                          | 30                     | 40                      | 50                      | 60                     |
| Первое блюдо                            | 100                    | 150                     | 180                     | 200                    |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы              | 50                     | 60                      | 70                      | 80                     |
| Гарнир                                  | 100                    | 120                     | 130                     | 150                    |
| Третье блюдо (наливка)                  | 100                    | 150                     | 180                     | 200                    |
| <i>Полдник</i>                          |                        |                         |                         |                        |
| Кефир, молоко                           | 150                    | 150                     | 200                     | 200                    |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли)       | 40                     | 60                      | 70                      | 90                     |
| Блюдо из творога, крупы, овощей         | 50                     | 60                      | 70                      | 100                    |
| Свежие фрукты                           | 100                    | 100                     | 150                     | 200                    |
| <i>Ужин</i>                             |                        |                         |                         |                        |
| Овощное, творожное блюдо, каша          | 150                    | 180                     | 200                     | 250                    |
| Молоко, кефир                           | 150                    | 150                     | 200                     | 200                    |
| Свежие фрукты                           | 50                     | 70                      | 100                     | 120                    |
| Хлеб на весь день:                      |                        |                         |                         |                        |
| пшеничный                               | 40                     | 70                      | 110                     | 110                    |
| ржаной                                  | 10                     | 30                      | 60                      | 60                     |

2.10.21. Ежедневно или 1 раз в 10 дней медицинский работник контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на 1 ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Подсчет основных пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводит медицинская сестра 1 раз в месяц (подсчитывается калорийность, количество белков, жиров и углеводов).

Витаминизированные блюда не подогреваются.

2.10.22. Для обеспечения превентивности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в ДОУ.

2.10.23. Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюда и соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Вес порционный блю́д должен соответствовать выхodu блю́да, указанному в меню-раскладке. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюда допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

2.10.24. Ежедневно следует оставлять суточную пробу готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные в полном объеме, 1 блюдо и гарниры не менее 100 г с целью микробиологического исследования при неблагоприятной эпидемиологической ситуации. Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты в отдельную посуду) и сохраняют в течение 48 часов в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для хранения кисломолочных продуктов при температуре  $+2 \cdot +6^{\circ}\text{C}$ . Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет медицинский работник.

2.10.25. Транспортирование пищевых продуктов необходимо проводить в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения (приложение 13).

2.10.26. Пищевые продукты, поступающие в ДОУ, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам. Качество продуктов проверяют кладовщик и медицинский работник (бракераж сырых продуктов), последний делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему в ДОУ пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Урожай овощей и фруктов, собранный на территории ДОУ, допускается использовать в питании детей только при наличии *санитарно-эпидемиологического заключения*

2.10.27. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре  $+2 \cdot +6^{\circ}\text{C}$  и в соответствии с требованиями действующих санитарных правил (приложение 14). Для контроля за температурой в холодильниках и холодильных камерах устанавливают термометры. При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке и обработке. Требования к условиям хранения

продуктов изложены в приложении 15.

2.10.28. Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2-3 минут. После кипячения его охлаждают и хранят закрытым крышкой. В случае невозможности использовать молоко тотчас же после получения, его хранят в холодильнике при температуре +4 - +6°C.

2.10.29. При приготовлении яиц соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;

- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для отдельного приготовления сырых и готовых продуктов.

2.10.30. При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками обжаривают не менее 5 минут с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их доводят до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280°C 5-7 минут;

- вторые блюда из вареного мяса (жур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°C до подачи не более 1 часа;

- омлеты готовят слоем 2,5-3 см в течение 8-10 минут при температуре жарочного шкафа 180-200°C; яйца варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйца в кассетницах лотков в производственных цехах пищеблока ДОУ;

- сосиски, вареные колбасы обязательно оваривают (термическую обработку заканчивают после 5-минутной варки с момента начала кипения);

- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1.6) без последующей промывки;

- творожные запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3-4 см.

2.10.31. При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тон-



ким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Фрукты, включая шитрусомые, перед употреблением обязательно промывают.

В целях профилактики нериивоза и псевдотуберкулеза не допускается предварительное замачивание овощей. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта.

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают зрелые овощи в холодном цеке или в варочном цеке на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

2.10.32. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2-3 часов.

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

Прокипяченное молоко может быть использовано только для приготовления теста.

2.10.33. В эндемичных по йоду районах используется йодированная поваренная соль, соответствующая требованиям государственных стандартов.

2.10.34. В целях предупреждения возникновения и распространения пищевых токсикоинфекций:

- не использовать остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;

- не допускается изготовление простокваши-самоукаса, творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом из непастеризованного молока, макарон по-флотски, макарон с рубленым яйцом, зельцев, ячичницы-глазуни, кондитерских изделий с кремом, кремов, морсов, форшмаков из сельди, изделий во фритюре, студней, паштетов, заливных блюд (мясные и рыбные).

В питании детей в ДОО категорически запрещается использование: грибов, фляжного (бочкового) молока без кипячения, фляжного творога и сметаны, консервированного зеленого горошка без термической обработки, кровяных и ливерных колбас, яиц и мяса водоолавающих птиц, рыбы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль, консервированных продуктов домашнего приготовления в герметической упаковке; консервов в банках с нарушенным герметичностью, бомбажных, с ржавчиной, деформированных, без этикеток; крупу, муку, сухофрукты, загрязненные различными примесьюми и зараженные амбарными вредителями; овощи и фрукты

с наличием плесени и признаками гнили.

2.10.35. Не следует использовать в питании детей сладости, острые блюда, пищевые добавки искусственного происхождения:

- продукты, содержащие в своем составе пищевые добавки (синтетические ароматизаторы, красители) искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку, чипсы и др.;

- закусочные консервы: маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);

- кулинарные жиры;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- колбасности;

- майонез, перец, горчицу, хрен, уксус, острые соусы, натуральный кофе.

2.10.36. В ДОУ должен быть организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных правил.

**Требования к производственному оборудованию  
и разделочному инвентарю пищеблоков**

1. Столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны быть цельнометаллические из нержавеющей стали или дюралюминия. Столы для обработки сырого мяса и рыбы покрывают оцинкованным железом (с закругленными углами).

2. Для разделки сырых и готовых продуктов следует иметь отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются.

3. Доски и ножи должны быть промаркированы: "СМ" - сырое мясо, "СК" - сырые куры, "СР" - сырая рыба, "СО" - сырые овощи, "ВМ" - вареное мясо, "ВР" - вареная рыба, "ВО" - вареные овощи, "гастрономиз", "Сельдь", "Х" - хлеб, "Зелень".

4. Для приготовления и хранения готовой пищи следует использовать посуду из нержавеющей стали. Алюминиевую и дюралюминиевую посуду используют только для приготовления и кратковременного хранения пищи. Компоты готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделяют отдельную посуду.

5. Количество комплектов столовой и чайной посуды должно полностью обеспечивать одномоментную посадку детей без дополнительной обработки посуды и приборов в течение приема пищи.

**Нормы питания детей в детских яслях, детских сада, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях  
(граммов в день на одного ребенка)**

| Продукты                           | Для детей в возрасте           |       |               |     |     | В санаториях ДОУ |               |
|------------------------------------|--------------------------------|-------|---------------|-----|-----|------------------|---------------|
|                                    | до 3 лет                       |       | от 3 до 7 лет |     |     |                  |               |
|                                    | в учреждениях с арбынаними (%) |       |               |     |     | в возрасте       |               |
|                                    | 9-10,5                         | 12-24 | 9-10,5        | 12  | 24  | до 3 лет         | от 3 до 7 лет |
| Хлеб пшеничный                     | 55                             | 60    | 80            | 110 | 110 | 70               | 110           |
| Хлеб ржаной                        | 25                             | 30    | 40            | 60  | 60  | 30               | 60            |
| Мука пшеничная                     | 16                             | 16    | 20            | 25  | 25  | 16               | 25            |
| Мука картофельная                  | 3                              | 3     | 3             | 3   | 3   | 3                | 3             |
| Крупа, бобовые, макаронные изделия | 20                             | 30    | 30            | 45  | 45  | 35               | 45            |
| Картофель                          | 120                            | 150   | 190           | 220 | 220 | 150              | 250           |
| Овощи разные                       | 180                            | 200   | 200           | 250 | 250 | 300              | 300           |
| Фрукты свежие                      | 90                             | 130   | 60            | 60  | 150 | 250              | 300           |
| Фрукты сушеные                     | 10                             | 10    | 10            | 10  | 15  | 15               | 15            |
| Кондитерские изделия               | 4                              | 7     | 10            | 10  | 10  | 10               | 15            |
| Сахар                              | 35                             | 50    | 45            | 55  | 55  | 50               | 60            |
| Масло сливочное                    | 12                             | 17    | 20            | 23  | 25  | 30               | 35            |
| Масло растительное                 | 5                              | 6     | 7             | 9   | 9   | 6                | 10            |
| Яйцо (штуки)                       | 0,25                           | 0,5   | 0,5           | 0,5 | 0,5 | 1                | 1             |
| Молоко                             | 500                            | 600   | 420           | 500 | 500 | 700              | 700           |
| Творог                             | 40                             | 50    | 40            | 40  | 50  | 50               | 75            |
| Мясо                               | 60                             | 85    | 100           | 100 | 100 | 120              | 160           |
| Рыба                               | 20                             | 25    | 45            | 50  | 50  | 25               | 70            |
| Сметана                            | 5                              | 5     | 5             | 10  | 15  | 20               | 25            |
| Сыр                                | 3                              | 3     | 5             | 5   | 5   | 10               | 10            |
| Чай                                | 0,2                            | 0,2   | 0,2           | 0,2 | 0,2 | 0,2              | 0,2           |
| Кофе этаконный                     | 1                              | 1     | 2             | 2   | 2   | 1                | 2             |
| Соль                               | 2                              | 2     | 0             | 5   | 8   | 5                | 8             |
| Дрожжи                             | 1                              | 1     | 1             | 1   | 1   | 1                | 1             |

**Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых  
для использования в питании детей и подростков в  
организованных коллективах**

*Мясо и мясные продукты*

- говядина I категории;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1-2 раз в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1-2 раз в неделю после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

*Рыба и рыбопродукты* – треска, лед, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

*Яйца куриные* - в виде омлетов или в вареном виде.

*Молоко и молочные продукты*

- молоко (2,5, 3,2, 3,5 %-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9 и 18 %-ной жирности; 0,5 %-ной жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10, 15, 30 %-ной жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10, 20 и 30 %-ной жирности).

*Пищевые жиры*

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное, рапсовое, оливковое) в салатах, винегреты, сельдь, вторые блюда: ограничено для обжаривания в смеси с маргарином

#### *Кондитерские изделия.*

- конфеты (предпочтительнее эфир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные – не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, ксысы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

#### *Овощи.*

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

#### *Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);
- цитрусовые (впельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты

#### *Бобовые.*

- горох, фасоль, соя.

#### *Соки и напитки*

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары; промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

#### *Консервы:*

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- досось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, бифлажвинная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы стерилизованные.

*Легб, крупы, сахарные изделия - все виды без ограничения*

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в пятницу детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета – не чаще 1 раза в две недели);
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) – с учетом индивидуальной переносимости.

Таблица замены некоторых продуктов

| Продукт              | Масса, г | Продукт заменитель                            | Масса, г |
|----------------------|----------|---|----------|
| 1                    | 2        | 3   | 4        |
| Мясо говядины        | 100      | Мясо кролика                                  | 96       |
|                      |          | Печень говяжья                                | 116      |
|                      |          | Печень свиная                                 | 107      |
|                      |          | Куры I категории                              | 110      |
|                      |          | Куры II категории                             | 97       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 125      |
|                      |          | Творог  | 120      |
| Молоко цельное       | 100      | Молоко сухое цельное в герметической упаковке | 11       |
|                      |          | Молоко сухое обезжиренное                     | 7,5      |
|                      |          | Молоко сгущенное с сахаром                    | 40       |
|                      |          | Творог 9 %-ный                                | 17       |
|                      |          | Мясо (говядина I кат.)                        | 14       |
|                      |          | Мясо (говядина II кат.)                       | 17       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 17,5     |
|                      |          | Сыр «Российский»                              | 12,5     |
|                      |          | Яйцо куриное                                  | 22       |
|                      |          | Творог 9 %-ный                                | 100      |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41       | Рыба (треска)                                 | 105      |
|                      |          | Творог  | 31       |
| Рыба (треска)        | 100      | Мясо (говядина)                               | 26       |
|                      |          | Рыба (треска)                                 | 30       |
|                      |          | Молоко цельное                                | 186      |
|                      |          | Сыр «Российский»                              | 20       |
|                      |          | Яичный порошок                                | 11,5     |
|                      |          | Мясо (говядина)                               | 87       |
| Картофель            | 100      | Творог  | 105      |
|                      |          | Капуста белокочанная                          | 111      |
|                      |          | Капуста цветная                               | 80       |
|                      |          | Морковь                                       | 154      |
|                      |          | Свекла  | 118      |
|                      |          | Бобы (фасоль)                                 | 33       |
|                      |          | Горошек зеленый                               | 409      |



| 1             | 2   | 3                                | 4   |
|---------------|-----|----------------------------------|-----|
|               |     | Горошек зеленый консервированный | 64  |
|               |     | Кабачки                          | 300 |
| Яблоки свежие | 100 | Яблоки консервированные          | 200 |
|               |     | Сок яблочный                     | 90  |
|               |     | Сок виноградный                  | 133 |
|               |     | Сок сливовый                     | 133 |
|               |     | Сухофрукты:                      |     |
|               |     | яблоки                           | 12  |
|               |     | чернослив                        | 17  |
|               |     | курага                           | 8   |
|               |     | изюм                             | 22  |

### Требования к транспортированию пищевых продуктов

1. Транспортирование скоропортящихся продуктов производят в закрытой маркированной таре. В теплое время года скоропортящиеся и особо скоропортящиеся продукты перевозят охлажденным или изотермическим транспортом (1 ч без льда и 3ч при наличии льда), обеспечивающим сохранение температурных режимов транспортирования. Выделяемый для перевозки продуктов транспорт должен иметь санитарный паспорт. Кузов автотранспорта изнутри обивают материалом, легко поддающимся санитарной обработке, и оборудуют стеллажами.

2. Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, пользуются санитарной одеждой (халат, рукавицы и др.), имеют личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о прохождении медицинских осмотров, результатах лабораторных исследований и прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

3. Транспортные средства для перевозки продуктов содержат в чистоте. Их нельзя использовать для перевозки людей и других товаров.

4. Ежедневную санитарную обработку транспорта для перевозки продуктов проводит водитель машины, дезинфекцию – 1 раз в 10 дней.

5. Тара, в которой привозят продукты с базы, должна быть промаркирована и использоваться строго по назначению. Клеенчатые и другие мешки, металлические и деревянные ящики, кадки, бидоны, флаги и пр. после употребления необходимо очищать, промывать водой с 2%-ным раствором кальцинированной соды (20 г препарата на 1 л воды), ошпаривать кипятком, высушивать и хранить в местах, недоступных загрязнению. Их обработку проводят в специально выделенном помещении. Не допускается использовать для перевозки продуктов кухонное оборудование.

## Сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов

| Наименование продукта  | Сроки хранения и реализации при температуре 2-6°C не более, ч |
|--|---|
| Мясные крупнокусковые полуфабрикаты  | 48  |
| Печень замороженная  | 48  |
| Печень охлажденная   | 24  |
| Мясо птицы, кролика охлажденное  | 48  |
| Мясо птицы кролика замороженное  | 72  |
| Колбасы вареные:   |   |
| высшего сорта  | 72  |
| первого сорта  | 48  |
| Сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта                                       | 48  |
| Молоко пастеризованное, сливки, ацидофилин   | 36  |
| Кефир  | 36  |
| Простокушца  | 24  |
| Творог жирный, обезжиренный, диетический   | 36  |
| Сметана  | 72  |
| Сырково-творожные изделия  | 36 при температуре 0-2°C                                      |
| Сыры сливочные в коробочках: из полистирола и других полимерных материалов – сладкий и фруктовый | 48  |
| острый, советский  | 72  |
| Рыба всех наименований охлажденная   | 24 при температуре 0-2°C                                      |
| Рыба и рыбные товары всех наименований мороженые   | 48 при температуре 0-2°C                                      |
| Овощи отварные неочищенные   | 6   |

## Требования к условиям хранения продуктов

1. Мороженое мясо хранят на стеллажах и подтоварниках. Субпродукты хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.

2. Птицу мороженую или охлажденную хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.

3. Рыбу мороженую (филе рыбное) хранят на стеллажах или подтоварниках в таре поставщика.

4. Молоко фляжное или бутылочное следует хранить в той же таре, в которой оно поступило.

5. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры - на чистых стеллажах (при укладывании сыров один на другой между ними должны быть прокладки из картона или фанеры), мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйца в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.

6. Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках, либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

7. Ржаной и пшеничный хлеб хранят раздельно на стеллажах и в шкафах; при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1 %-ным раствором столового уксуса.

8. Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - в бочках, при температуре не выше 10 °С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше 12 °С.

9. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

## ТРЕБОВАНИЯ К БЛЮДАМ И ИЗДЕЛИЯМ

### ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

К холодным блюдам относятся бутерброды, салаты, винегреты, разнообразные изделия из рыбы, мяса, птицы, которые употребляются в холодном виде.

Обработку используемых продуктов для блюд и закусок необходимо производить в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Для салатов и винегретов картофель, свеклу, морковь промывают, варят в кожце, затем очищают. Для других холодных блюд морковь, свеклу и другие корнеплоды очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу припускают с добавлением лимонной кислоты.

Морковь, репу, редьку, сельдерей (хорень) и другие корнеплоды, используемые для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы и промывают. Перец сладкий промывают, прорезают мякоть вокруг стебля и утаивают его вместе с семенами; для салатов перец ошпаривают. Лук зеленый, салат, укроп, зелень петрушки, кинзы, сельдерея перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды. Репчатый лук очищают, срезав у луковицы донце и шейку, удаляя сухие листья.

Белокочанную и краснокочанную капусту после удаления верхних загрязненных и загнивших листьев разрезают на две или четыре части и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде и отжимают.

Соцветия цветной капусты освобождают от листьев, зачищают поврежденные места и кладут в подсоленную воду на 15–20 мин. Большие соцветия цветной капусты делят на 2–4 части. Варят капусту в кипящей подсоленной воде.

Свежие и соленые огурцы промывают. Огурцы с огрубевшей кожей очищают. Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки. У редиса отрезают остатки ботвы и корня, белый редис очищают от кожицы.

Очистка от кожицы картофеля, моркови, свеклы, удаление в капусте верхних листьев и кочерыжки особенно важно, так как снижает содержание нитратов в них в среднем на 10%.

Наибольшее количество нитратов извлекается при варке очищенных измельченных овощей при закладке их в холодную воду.

При изготовлении холодных блюд и закусок необходимо соблюдать следующие основные требования:

продукты, используемые для приготовления, должны быть предварительно охлаждены до температуры от +8 до +10°C;

овощные наборы для салатов, винегретов, закусок, гарниров из вареных овощей можно приготавливать не более чем за 1-2 ч до отпуска и хранить в охлажденном месте;

салаты из свежих овощей, не требующие дополнительной кулинарной обработки (помидоры, огурцы и т.д.), готовятся порциями непосредственно перед отпуском;

перемешивать продукты следует осторожно, чтобы сохранить форму нарезки продуктов;

заправлять салаты, закуски, гарниры к холодным блюдам следует непосредственно перед отпуском.

При массовой реализации салаты, винегреты, другие холодные блюда должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемые прилавки-витрины по мере реализации.

Запрещается оставлять на следующий день салаты, винегреты и другие скоропортящиеся холодные блюда.

Рецептуры на салаты рассчитаны на выход 100 г.

Выход блюд и закусок, рецепты которых приведены на одну порцию, могут быть уменьшены.

К холодным блюдам можно дополнительно подавать гарниры из овощей, ягод, фруктов в количестве 20-30 г, а также зеленый лук, зелень петрушки, сельдерея, укроп по 2-3 г нетто на порцию.

Для оформления блюда отбирают продукты, входящие в его состав, фигурно нарезают их. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется заливать сметаной или соусом.

Салаты и винегреты при отпуске укладывают горкой в порционную посуду (салатники, вазочки).

Для подачи холодных блюд из овощей, рыбы, мяса можно использовать фарфоровые вазы и блюда, следочницы, лотки.

Салаты, закуски можно подавать в корзиночках, вазочках, приготовленных из сдобного, слоеного, песочного и других видов теста.

## БУТЕРБРОДЫ

В эту группу изделий включены открытые и закрытые бутерброды.

Гастрономические и другие продукты для бутербродов подготавливают следующим образом: с колбас удаляют шпагат и концы оболочек. Без оболочки колбаса портится быстрее, в поэтому оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона<sup>1</sup>. Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1–2 мин в горячую воду, разрезают оболочку вдоль и удаляют ее. Отварные и жареные мясопродукты охлаждают. Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки.

Очищенную колбасу нарезают: толстые батоны – поперек по одному или половине куска, а тонкие батоны – наискось по 2–3 куска на бутерброд. Отварные и жареные мясопродукты нарезают поперек волокон широкими тонкими кусками толщиной 3–4 мм, равномерно распределяя жировую прослойку. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм.

Соленую рыбу (семгу, кету и др.) пластуют вдоль позвоночника. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночник и реберные кости. Нарезают рыбу без кожи, начиная с хвоста, по 1–2 кусочка на бутерброд.

Сельдь разделяют на филе (мякоть). Для этого у предварительно обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, предварительно нарезав ее вдоль спинки, и отделяют мякоть от позвоночника и реберных костей. Если сельдь очень соленая, то ее предварительно вымачивают в холодной воде (10–12 ч).

Кильку, хамсу и другую мелкую рыбу праного посола очищают от специй, удаляют голову, внутренности, хвостовой плавник и позвоночник.

Масло сливочное зачищают и нарезают на кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Для открытых бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, в также из смеси той и другой.

На ржаном хлебе рекомендуется готовить бутерброды с жирными продуктами, в также с продуктами резко выраженного вкуса и запаха (сельдь, юлька и др.).

Указанную в рецептурах норму хлеба 30 г можно уменьшить до 20 г или увеличить до 40 г на порцию, соответственно изменив выход бутербродов.

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1–1,5 см. На него укладывают тонкие кусочки основного продукта (мяса, колбасы, сыра и др.), стараясь

<sup>1</sup> Это относится и к другим гастрономическим продуктам (колорку, сыру соленой рыбы и др.), имеющим на поверхности шкуру, кожу и т.п.

покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба.

Открытые бутерброды с джемом, повидлом, сыром, рыбными консервами готовят со сливочным маслом.

Отпускать их можно и без масла. В этом случае выход бутербродов соответственно уменьшается.

Со сливочным маслом можно отпускать бутерброды с вареной колбасой и солеными рыбными продуктами, увеличивая соответственно выход бутербродов.

При изготовлении бутербродов с сыром и другими продуктами масло намазывают на хлеб ровным слоем; бутерброд с джемом, повидлом можно оформить маслом, расположив его сбоку от основного продукта.

Бутерброды с жареными и другими мясными продуктами можно приготовить с салатом из сырых овощей, который укладывают на середину кусочка мяса. Норма салата 5–10 г.

Открытые бутерброды можно украшать салатом, шпинатом, веточками петрушки, укропа, ломтиками помидора, свежего или соленого огурца, редиса, кусочками свежего сладкого перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

Для закрытых бутербродов используют преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (городские, школьные и другие булочки). Допускается использование батонов, а также формового пшеничного и ржаного хлеба.

Мелкоштучный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались. Норму хлеба 20 г можно увеличить до 30 г.

Формовой хлеб и батоны нарезают ломтиками. Каждую половину булочки или ломтика хлеба намазывают маслом, если оно предусмотрено рецептурой, и вкладывают подготовленный продукт.

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

## 1. Бутерброды с маслом

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Масло сливочное, или шоколадное, или фруктовое, или сырное № 609 | 10     | 10    |
| Хлеб   | 15     | 15    |
| Выход:   | —      | 25    |

Масло нарезают тонкими кусочками различной формы с таким расчетом, чтобы они покрывали большую часть ломтика хлеба.



## 2. Бутерброды с джемом или повидлом

|                  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|------------------|----------|-----------|
| Джем или повидло | 20,2     | 20        |
| Масло сливочное  | 5        | 5         |
| Хлеб             | 15       | 15        |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>40</b> |

Хлеб намазывают маслом, а потом повидлом или джемом.

## 3. Бутерброды с сыром

|   | БРУТТО   | НЕТТО     |
|---|----------|-----------|
| Сыр советский, или российский,<br>или волжский, или утлический,<br>или голландский, | 16       | 15        |
| или швейцарский, или чеддер,<br>или литвийский                                      | 16,5     | 15        |
| или московский, или ярославский<br>или степной или костромской                      | 17       | 15        |
| или московский, или ярославский<br>или степной или костромской                      | 16       | 15        |
| или степной или костромской   | 15,5     | 15        |
| Масло сливочное   | 5        | 5         |
| Хлеб  | 15       | 15        |
| <b>Выход</b>  | <b>-</b> | <b>35</b> |

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

## 4. Бутерброды с морковью в сыре

|                   | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-------------------|----------|-----------|
| Морковь           | 31       | 25        |
| Сыр плавленый     | 10,5     | 10        |
| Масло сливочное   | 5        | 5         |
| Хлеб              | 20       | 20        |
| Петрушка (зелень) | 1,4      | 1         |
| <b>Выход</b>      | <b>-</b> | <b>60</b> |

### 5. Бутерброды с отварными мясными продуктами

|                              | БРУТТО   | НЕТТО     |
|------------------------------|----------|-----------|
| Говядина                     | 43       | 32        |
| или телятина                 | 47       | 31        |
| или язык говяжий             | 34       | 34        |
| или язык свиной              | 34       | 34        |
| Масса отварных мясопродуктов | —        | 20        |
| Хлеб                         | 15       | 15        |
| <b>Выход</b>                 | <b>—</b> | <b>35</b> |

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

### 6. Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Колбаса вареная (любительская, столичная, отдельная чайная и др.)                                  | 21     | 20    |
| или колбаса полукопченая, или варено-копченая (полтавская, краковская, киевская, украинская и др.) | 21     | 20    |
| или колбаса сырокопченая (московская, любительская и др.)  | 20     | 20    |
| или окорок вареный (со шкурой и костями): тамбовский, воронежский                                  | 26     | 20    |
| или карбонат, или буженина   | 20     | 20    |
| или ветчина в форме  | 20     | 20    |
| или грудинка копченая, используемая в вареном виде (без шкуры и костей)                            | 27     | 20    |
| Хлеб   | 15     | 15    |

**Выход:** с колбасой вареной, с окороком, с рулетом, с карбонатом, с бужениной, с ветчиной в форме, с корейкой, с грудинкой с колбасой полукопченой, или варено-копченой, или сырокопченой

— 35  
— 35

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

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

#### 7. Бутерброды с сельдью

|                 | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------|----------|-----------|
| Сельдь          | 42       | 20        |
| Масло сливочное | 5        | 5         |
| Лук зеленый     | 6        | 5         |
| Хлеб            | 30       | 30        |
| <b>Выход</b>    | <b>-</b> | <b>60</b> |

Сельдь разделяют на филе. Филе сельди режут наискось по 2-3 кусочка на бутерброд.

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

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

#### 8. Закрытые бутерброды с сыром

|  | БРУТТО                       | НЕТТО                      |
|--|------------------------------|----------------------------|
| Сыр советский, или российский,<br>или угличский<br>или голландский,<br>или швейцарский, или чеддер<br>или латвийский<br>или московский, или ярославский<br>или степной или костромской<br>или сыр копченый, или сыр плавленый,<br>или брынза | 21<br>22<br>23<br>21,5<br>21 | 20<br>20<br>20<br>20<br>20 |
| Масло сливочное  | 10                           | 10                         |
| Хлеб   | 30                           | 30                         |
| <b>Выход</b>   | <b>-</b>                     | <b>60</b>                  |

Бутерброды с сыром можно готовить без масла, соответственно уменьшив выход.

## 9. Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями

|                  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|------------------|----------|-----------|
| Котлета № 451    | -        | 50        |
| Биштекс рубленый | -        | 50        |
| Хлеб             | 40       | 40        |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>90</b> |

## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

### 10. Бутерброд горячий с сыром

|                 | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------|----------|-----------|
| Сыр российский  | 27       | 25        |
| Масло сливочное | 5        | 5         |
| Хлеб пшеничный  | 30       | 30        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>60</b> |

Хлеб пшеничный нарезают тонкими ломтиками, укладывают на них кусочки сливочного масла, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

### 11. Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром

|                 | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------|----------|-----------|
| Сыр российский  | 11       | 10        |
| Колбаса вареная | 21       | 20        |
| Хлеб пшеничный  | 30       | 30        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>60</b> |

Хлеб пшеничный нарезают тонкими ломтиками, укладывают на них ломтики колбасы, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

## 12. Чизбургер с сыром и яйцом

|                      | БРУТТО | НЕТТО     |
|----------------------|--------|-----------|
| Булочка студенческая | 1 шт.  | 50        |
| Соус кетчуп          | 10     | 10        |
| Петрушка (зелень)    | 3      | 2         |
| Салат свежий         | 3      | 2         |
| Сыр российский       | 11     | 10        |
| Яйцо                 | ¼ шт.  | 10        |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>80</b> |

Булочку разрезают пополам, середину смазывают соусом кетчуп, кладут сыр, яйца, нарезанные ломтиками, лист салата, зелень петрушки и прогревают в жарочном шкафу.

## САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

### 13. Салат зеленый

|                                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------------|--------|------------|
| Салат                                 | 113    | 81         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | -      | <b>100</b> |

Подготовленный салат нарезают. Перед отпуском его поливают прокипяченной сметаной или салатной заправкой. Можно заменить салатную заправку растительным маслом. На порцию салата можно добавить яйцо - ¼-½ шт., соответственно увеличив выход блюда.

### 14. Салат зеленый с огурцами

|                                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------------|--------|------------|
| Салат                                 | 57     | 41         |
| Огурцы свежие <sup>1</sup>            | 50     | 40         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | -      | <b>100</b> |

<sup>1</sup> Здесь и далее в рецептурах норма доклада дана на огурцы очищенные от кожицы

Подготовленный салат нарезают. При отпуске на салат кладут нарезанные кусочками свежие огурцы и поливают прокипяченной сметаной или салатной заправкой.

#### 15. Салат зеленый с огурцами и помидорами

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Салат                                 | 36       | 26         |
| Огурцы свежие                         | 38       | 30         |
| Помидоры свежие                       | 29       | 25         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

Подготовленный салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы - ломтиками. При отпуске на салат удаляют нарезанные огурцы и помидоры и поливают прокипяченной сметаной или салатной заправкой.

#### 16. Салат из свежих огурцов

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Огурцы свежие                         | 101      | 81         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

Свежие нарезанные кружочками огурцы перед отпуском солят и поливают прокипяченной сметаной или заправкой для салатов. При отпуске салата можно добавить зеленый лук (10-15 г) и яйцо - ½-¼ шт. на порцию, в этом случае соответственно увеличивается выход. Салат можно отпускать без сметаны и заправки, а только с зеленым луком (10 г лука на 100 г салата), соответственно изменив норму закладки огурцов.

#### 17. Салат из соевых огурцов с луком

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Огурцы соевые      | 101      | 81         |
| Лук репчатый       | 18       | 15         |
| или лук зеленый    | 19       | 15         |
| Масло растительное | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b> |

Огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный репчатый или зеленый лук и поливают растительным маслом.

## 18. Салат из зеленого лука

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Лук зеленый                           | 101      | 81         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

Лук шинкуют, посыпав солью. При отпуске поливают прокипяченной сметаной или заправкой.

Салат можно отпускать с яйцом -  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$  шт. на порцию, соответственно изменив выход.

## 19. Салат из свежих помидоров

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Помидоры свежие                       | 72       | 61         |
| Лук зеленый<br>или лук репчатый       | 25<br>24 | 20<br>20   |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

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

## 20. Салат из свежих помидоров и огурцов

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Помидоры свежие                       | 48       | 41         |
| Огурцы свежие                         | 38       | 30         |
| Лук зеленый<br>или лук репчатый       | 13<br>12 | 10<br>10   |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый - кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают попеременно и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают

прокипяченной сметаной или заправкой. Салат можно отпускать без сметаны и заправки или без лука, соответственно уменьшив выход.

### 21. Салат из свежих помидоров и яблок

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Помидоры свежие           | 51     | 44         |
| Яблоки свежие             | 50     | 35         |
| Салат                     | 10     | 8          |
| Заправка для салатов №615 | 15     | 15         |
| <b>Выход:</b>             | -      | <b>100</b> |

Помидоры и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиками. Салат мелко нарезают.

Мелко нарезанный зеленый салат укладывают горкой, а вокруг кладут помидоры и яблоки. Перед подачей салат поливают заправкой. Салат можно заправлять прокипяченной сметаной.

### 22. Салат из свежих помидоров со сладким перцем

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Помидоры свежие           | 60     | 51         |
| Лук зеленый               | 13     | 10         |
| Перец сладкий             | 27     | 20         |
| Заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>             | -      | <b>100</b> |

Помидоры, огурцы режут тонкими дощечками, перец – соломкой, лук шинкуют. Овощи смешивают, поливают заправкой. Салат можно отпускать с яблоком (½-¼ шт. на порцию).

### 23. Салат овощной с яблоками и сладким перцем

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Яблоки                    | 29     | 20         |
| Помидоры                  | 29     | 25         |
| Огурцы соленые            | 31     | 25         |
| Лук репчатый              | 18     | 15         |
| Перец сладкий             | 27     | 20         |
| Заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| Петрушка (зелень)         | 3      | 2          |
| <b>Выход:</b>             | -      | <b>125</b> |



Очищенные от кожицы яблоки и огурцы нарезают ломтиками, сладкий перец – соломкой, лук репчатый – полукольцами, помидоры – ломтиками. Подготовленные компоненты соединяют, заправляют салатной заправкой.

При отпуске салат оформляют зеленью.

#### 24. Салат «Половинский»

|                             | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------|--------|------------|
| Помидоры свежие             | 30     | 25         |
| Огурцы свежие <sup>1</sup>  | 19     | 15         |
| Перец сладкий               | 16     | 12         |
| Лук зеленый                 | 13     | 10         |
| Капуста белокочанная свежая | 50     | 25         |
| Лимонная кислота            | 0,9    | 0,9        |
| Сахар                       | 1      | 1          |
| Масло растительное          | 10     | 10         |
| <b>Выход:</b>               | -      | <b>100</b> |

Подготовленные помидоры нарезают кружочками, огурцы – тонкими ломтиками, сладкий перец, зеленый лук и капусту шинкуют. Капусту перетирают с солью, сок сливают. Овощи, кроме помидоров, заправляют лимонной кислотой, сахаром, растительным маслом, перемешивают, затем добавляют нарезанные помидоры.

При отпуске салат укладывают горкой и оформляют сладким перцем.

#### 25. Салат «Степной» из разных овощей

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Картофель                        | 30     | 22         |
| Морковь                          | 24     | 19         |
| Огурцы соленные                  | 21     | 17         |
| Лук репчатый                     | 20     | 17         |
| Горошек зеленый консервированный | 17     | 11         |
| Заправка для салатов №615        | -      | 15         |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>100</b> |

<sup>1</sup> Предусмотрено использование огурцов очищенных. Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают и соответственно уменьшают их выход.

Очищенный сырой картофель нарезают соломкой и бланшируют в подсоленной воде 5 мин. Подготовленную сырую морковь и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, лук репчатый мелко шинкуют. Картофель и овощи соединяют, добавляют зеленый горошек, заправку и перемешивают.

При отпуске салат оформляют овощами и зеленью петрушки (2-3 г нетто на порцию).

## 26. Салат из ревеня

|                          | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------|----------|------------|
| Ревень                   | 118      | 89         |
| Лук зеленый              | 13       | 10         |
| Укроп, петрушка (зелень) | 3        | 3          |
| <b>Выход:</b>            | <b>-</b> | <b>100</b> |

Промытый в холодной воде ревень очищают от кожицы, нарезают кусочками длиной 10 мм, соединяют с шинкованным зеленым луком, зеленью, заправляют солью и перемешивают.

Отпускают как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

## 27. Салат из репы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО              |
|--------------------|----------|--------------------|
| Репа               | 100      | 75/69 <sup>1</sup> |
| Петрушка (зелень)  | 4        | 3                  |
| Укроп              | 4        | 3                  |
| Лук зеленый        | 5        | 4                  |
| Масса салата       | -        | 78                 |
| Заправка:          |          |                    |
| Масло растительное | 10       | 10                 |
| Лимонная кислота   | 3        | 3                  |
| Соль               | 0,4      | 0,4                |
| Сахар              | 5        | 5                  |
| Масса заправки     | -        | 25                 |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b>         |

Репу очищают, нарезают ломтиками, припускают в подсоленной воде в течение 10-15 мин и охлаждают.

<sup>1</sup> В числителе указана масса репы нетто, в знаменателе — масса припущенной репы

Подготовленные зелень петрушки и укроп мелко нарезают, лук зеленый шинкуют. Припущенную репу соединяют с зеленью петрушки, зеленым луком и укропом, заправляют заправкой и перемешивают.

Для заправки соль и сахар разводит раствором лимонной кислоты, добавляют масло растительное и тщательно перемешивают.

Салат укладывают горкой и отпускают.

## 28. Салат из редиса

|                                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------------|--------|------------|
| Редис белый с ботвой                  | 122    | 61         |
| или редис красный обрезной            | 66     | 61         |
| Лук зеленый                           | 13     | 10         |
| Яйца                                  | ¼      | 10         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>                         | -      | <b>160</b> |

Редис очищают от ботвы, а белый редис – и от кожуры. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с шинкованным зеленым луком. При отпуске заправляют прокипяченной сметаной или заправкой. Салат 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 кожуры, увеличивая соответственно его закладку.

## 29. Редис с маслом

|                            | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------|--------|------------|
| Редис белый с ботвой       | 162    | 81         |
| или редис красный обрезной | 87     | 81         |
| Масло растительное         | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>160</b> |

## 30. Редис с огурцами и яйцом

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Редис красный обрезной | 55     | 51         |
| Огурцы свежие          | 25     | 20         |
| Яйца                   | ¼      | 10         |
| Сметана                | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>108</b> |

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

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

### 31. Редька с маслом или сметаной

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Редька             | 122      | 85         |
| Лук репчатый       | 12       | 10         |
| или лук зеленый    | 12       | 10         |
| Масло растительное | 7        | 7          |
| или                |          |            |
| Редька             | 107      | 75         |
| Лук репчатый       | 10       | 9          |
| или лук зеленый    | 11       | 9          |
| Сметана            | 18       | 18         |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b> |

Редьку нарезают тонкими ломтиками или шинкуют соломкой, посыпают солью, смешивают с шинкованным луком и заправляют растительным маслом или прокипяченной сметаной.

### 32. Салат из редьки и моркови

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Редька           | 67       | 47         |
| Морковь          | 50       | 40         |
| Сахар            | 1,5      | 1,5        |
| Лимонная кислота | 0,05     | 0,05       |
| Сметана          | 11       | 11         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>100</b> |

Сырые очищенные редьку и морковь нарезают тонкой соломкой, добавляют сахар, лимонную кислоту, перемешивают и заправляют прокипяченной сметаной.

### 33. Салат из редьки с жареным луком

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------------|----------|------------|
| Редька                             | 114      | 80         |
| Лук репчатый                       | 24       | 20         |
| Масло растительное                 | 15       | 15         |
| Масса пассерованного лука с маслом | -        | 21         |
| <b>Выход:</b>                      | <b>-</b> | <b>100</b> |

В нарезанную соломкой или тонкими ломтиками редьку добавляют пассерованный лук с маслом.

### 34. Салат из редьки с овощами

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Редька                                | 81       | 57         |
| Морковь                               | 25       | 20         |
| или огурцы свежие                     | 21       | 20         |
| или помидоры свежие                   | 24       | 20         |
| Лук зеленый                           | 13       | 10         |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b> |

Редьку и морковь нарезают соломкой. Огурцы или помидоры нарезают ломтиками. Овощи смешивают с шинкованным зеленым луком и при отпуске поливают прокипяченной сметаной или заправкой. Салат можно готовить без лука, увеличив закладку других овощей.

### 35. Салат овощной с редькой и яблоками

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Морковь                     | 26       | 21         |
| Редька                      | 27       | 20         |
| Калуста белокочанная свежая | 26       | 21         |
| Яблоки                      | 23       | 20         |
| Сметана                     | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>100</b> |

Подготовленные сырые морковь, редьку (предварительно бланшированную), яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой, к-

пусту шинкуют, перетирают с солью. Овощи соединяют, заправляют прокипяченной сметаной.

При отпуске оформляют яблоками.

### 36. Салат «Весня»

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Салат                  | 29       | 21         |
| Редис красный обрезной | 29       | 20         |
| Огурцы свежие          | 25       | 20         |
| Лук зеленый            | 18       | 14         |
| Яйца                   | 1/7      | 6          |
| Сметана                | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>          | <b>-</b> | <b>100</b> |

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

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

### 37. Салат из сырых овощей

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Морковь                     | 20       | 16         |
| Помидоры свежие             | 30       | 25         |
| Огурцы свежие               | 31       | 25         |
| Калуста белокочанная свежая | 19       | 15         |
| Сметана                     | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>100</b> |

Подготовленную сырую морковь нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, калусту шинкуют. Овощи перемешивают и при отпуске поливают прокипяченной сметаной. В салат можно добавить нарезанный сладкий перец (10-15 г на порцию массой нетто), соответственно изменив выход порции.

### 38. Салат «Летний»

|                   | БРУТТО   | НЕТТО              |
|-------------------|----------|--------------------|
| Картофель молодой | 27       | 21/20 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие     | 26       | 21                 |
| Помидоры свежие   | 24       | 20                 |
| Лук зеленый       | 13       | 10                 |
| Яйца              | ¼ шт.    | 10                 |
| Сметана           | 20       | 20                 |
| <b>Выход:</b>     | <b>-</b> | <b>100</b>         |

Молодой картофель очищают, отваривают. Подготовленные овощи нарезают: картофель – ломтиками, помидоры – дольками. Зеленый лук шинкуют. Картофель и овощи перемешивают. При отпуске поливают прокипяченной сметаной. К сметане можно добавить соус Южный в количестве 5 г на порцию, соответственно уменьшив закладку сметаны. При отпуске салат оформляют дольками яиц и посыпают зеленым луком.

### 39. Салат витаминный (I вариант)

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Яблоки свежие    | 23       | 20         |
| Помидоры         | 30       | 25         |
| Огурцы свежие    | 25       | 20         |
| Морковь          | 19       | 15         |
| Лимон (для сока) | 10       | 4          |
| Сахар            | 1        | 1          |
| Сметана          | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>100</b> |

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

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

#### 40. Салат витаминный (II вариант)

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Капуста белокачанная             | 31       | 25         |
| Морковь                          | 13       | 10         |
| Лук зеленый                      | 13       | 10         |
| Перец сладкий                    | 20       | 15         |
| Горошек зеленый консервированный | 31       | 20         |
| Лимон (для сока)                 | 10       | 4          |
| Сметана                          | 15       | 15         |
| Сахар                            | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                    | <b>-</b> | <b>100</b> |

Сырую капусту, морковь, зеленый лук, перец сладкий нарезают и заправляют соком лимона, сахаром и прокипяченной сметаной.

#### 41. Салат овощной с сельдью

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Сельдь             | 32       | 15         |
| Картофель          | 18       | 13         |
| Морковь            | 16       | 13         |
| Помидоры свежие    | 18       | 15         |
| Огурцы свежие      | 10       | 10         |
| Масло растительное | 20       | 20         |
| Яйца               | 1/7 шт.  | 6          |
| Лук зеленый        | 8        | 6          |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b> |

Филе сельди (мякоть), отварные картофель и морковь, помидоры, огурцы нарезают тонкими ломтиками или кубиками, лук шинкуют. Продукты перемешивают. Салат при отпуске поливают маслом растительным, украшают вареным яйцом, зеленым луком.

#### 42. Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем

|                             | БРУТТО | НЕТТО              |
|-----------------------------|--------|--------------------|
| Капуста белокачанная свежая | 117    | 91/59 <sup>1</sup> |
| Яблоки свежие               | 21     | 15                 |
| Сельдерей молодой (корень)  | 16     | 13                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе - масса стертой с солью капусты



|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Кислота лимонная   | 0,2      | 0,2        |
| Сахар              | 3        | 1          |
| Масло растительное | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b> |

Подготовленную капусту шинкуют, посыпают солью (1,5 г на 100г) и перетирают до выделения сока и мягкой консистенции. Яблоки без кожицы (с удаленным семенным гнездом) и очищенный сельдерей нарезают соломкой. Капусту, яблоки, сельдерей соединяют, добавляют лимонную кислоту, сахар, масло растительное, перемешивают и оставляют на 30 мин. После этого салат укладывают горкой и отпускают.

#### 43. Салат из белокочанной капусты

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Капуста белокочанная свежая | 99       | 79         |
| Масса прогретой капусты     | -        | 71         |
| Лук зеленый                 | 13       | 10         |
| или морковь                 | 13       | 10         |
| Лимонная кислота            | 0,3      | 0,3        |
| Сахар                       | 5        | 5          |
| Масло растительное          | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>100</b> |

Капусту шинкуют, добавляют соль (1,5 г на 100 г), лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и масло.

#### 44. Салат из краснокочанной капусты

|                               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------|----------|------------|
| Капуста краснокочанная свежая | 123      | 105        |
| Масса стертой капусты         | -        | 66         |
| Лимонная кислота              | 0,45     | 0,45       |
| Сахар                         | 5        | 5          |
| Вода                          | 10       | 10         |
| Масло растительное            | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>-</b> | <b>100</b> |

Капусту шинкуют, посыпают солью и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают и заправляют лимонной кислотой с добавлением сахара. При отпуске капусту поливают маслом.

#### 45. Салат из квашеной капусты

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО    |
|---------------------------------|----------|----------|
| Капуста квашеная                | 116      | 81       |
| Лук зеленый<br>или лук репчатый | 13<br>12 | 10<br>10 |
| Сахар                           | 5        | 5        |
| Масло растительное              | 5        | 5        |
| <b>Выход:</b>                   | -        | 100      |

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают. Добавляют шинкованный лук, сахар и заправляют растительным маслом.

#### 46. Салат из моркови с орехами

|               | БРУТТО | НЕТТО              |
|---------------|--------|--------------------|
| Морковь       | 57     | 45                 |
| Орехи грецкие | 36     | 16/15 <sup>1</sup> |
| Сахар         | 6      | 6                  |
| Сметана       | 33     | 33                 |
| <b>Выход:</b> | -      | 100                |

Сырую очищенную морковь шинкуют соломкой. Очищенные грецкие орехи подсушивают и измельчают. Подготовленные морковь и орехи соединяют, добавляют сахар, заправляют прокипяченной сметаной (3/4 нормы) и перемешивают.

При отпуске салат укладывают горкой, поливают оставшейся прокипяченной сметаной.

#### 47. Салат из моркови с орехами и медом

|               | БРУТТО | НЕТТО              |
|---------------|--------|--------------------|
| Морковь       | 90     | 72                 |
| Орехи фундук  | 24     | 12/11 <sup>1</sup> |
| Мед           | 10     | 10                 |
| Клюква        | 13     | 9 <sup>2</sup>     |
| <b>Выход:</b> | -      | 100                |

<sup>1</sup> В числителе указана масса очищенных орехов, в знаменателе — масса подсушенных орехов

<sup>2</sup> Масса сока

Очищенную морковь нарезают соломкой. Орехи очищают от скорлупы, измельчают и обжаривают. Подготовленные морковь, орехи соединяют с медом и клюквенным соком, перемешивают.

При отпуске салат можно оформить целыми ягодами клюквы, посыпать рублеными орехами.

#### 48. Салат «Радость»

|               | БРУТТО   | НЕТТО     |
|---------------|----------|-----------|
| Морковь       | 44       | 35        |
| Курага        | 6        | 6         |
| Йогурт        | 12       | 12        |
| <b>Выход:</b> | <b>-</b> | <b>50</b> |

Подготовленные морковь и курагу нарезают соломкой, перемешивают, заправляют йогуртом.

#### 49. Салат из моркови, или из моркови с яблоками, или финиками, или черносливом

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|----------|------------|
| Морковь                     | 81       | 65         | 108      | 86         |
| Яблоки свежие<br>или финики | 23       | 20         | -        | -          |
| или чернослив <sup>1</sup>  | 20       | 20         | -        | -          |
|                             | 27       | 20         | -        | -          |
| Сметана                     | 15       | 15         | 10       | 10         |
| Сахар                       | 2        | 2          | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>100</b> | <b>-</b> | <b>100</b> |

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками, чернослив или финики – кусочками. Чернослив предварительно замачивают (20–30 мин) в горячей воде, удаляют косточки. Морковь соединяют с яблоками, или финиками, или черносливом, добавляют сахар, выкладывают горкой и поливают прокипяченной сметаной.

<sup>1</sup> Норма закладки дана на чернослив без косточек

### 50. Салат из свеклы с сыром

|               | БРУТТО | НЕТТО           |
|---------------|--------|-----------------|
| Свекла свежая | 91     | 71 <sup>1</sup> |
| Сыр           | 18     | 16 <sup>2</sup> |
| Сметана       | 15     | 15              |
| <b>Выход:</b> | -      | <b>100</b>      |

Вареную свеклу нарезают соломкой и заправляют прокипяченной сметаной. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром, натертым на крупной терке.

### 51. Салат из свеклы с яблоками

|                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------|--------|------------|
| Свекла           | 65     | 51         |
| Яблоки свежие    | 43     | 30         |
| Кислота лимонная | 0,1    | 0,1        |
| Сметана          | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>    | -      | <b>100</b> |

Отварную свеклу и яблоки, очищенные от кожуры и с удаленными семенными гисздами, шинкуют, заправляют раствором лимонной кислоты (в соотношении 1:5) и перемешивают. При отпуске поливают прокипяченной сметаной.

### 52. Салат картофельный

|  | БРУТТО | НЕТТО           |
|--|--------|-----------------|
| Овощной набор:                         |        |                 |
| Картофель                              | 116    | 84 <sup>3</sup> |
| Лук зеленый                            | 22     | 17              |
| или лук репчатый                       | 20     | 17              |
| Масса овощного набора                  | -      | 100             |
| Овощной набор                          | -      | 86              |
| Сметана, или заправка для салатов №615 | 15     | 15              |
| <b>Выход:</b>                          | -      | <b>100</b>      |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

<sup>2</sup> Масса тертого сыра

<sup>3</sup> Масса вареного очищенного картофеля

Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком или нарезанным полукольцами, или шинкованным репчатым луком. Салат заправляют прокипяченной сметаной, или заправкой.

### 53. Салат картофельный с яблоками

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО           |
|---------------------------------------|----------|-----------------|
| Картофель                             | 50       | 36 <sup>1</sup> |
| Яблоки свежие                         | 23       | 20              |
| Сельдерей молодой (корень)            | 12       | 10              |
| Салат                                 | 21       | 15              |
| Сметана или заправка для салатов №615 | 20       | 20              |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, и вареный картофель нарезают ломтиками, сельдерей нарезают соломкой, добавляют нарезанный салат, заправляют прокипяченной сметаной. Салат оформляют ломтиками яблок и листьями салата.

### 54. Салат из картофеля с редькой и яблоками

|                 | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------|----------|-----------------|
| Картофель       | 24       | 17 <sup>1</sup> |
| Морковь         | 21       | 17 <sup>1</sup> |
| Редька          | 10       | 7               |
| Лук репчатый    | 12       | 10              |
| или лук зеленый | 13       | 10              |
| Яблоки свежие   | 18       | 13              |
| Сметана         | 23       | 23              |
| Яйца            | 1/3 шт.  | 15              |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Вареные очищенные картофель, морковь нарезают ломтиками. Подготовленную (предварительно бланшированную) редьку, яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезают ломтиками, лук - полукольцами. Овощи соединяют, заправляют частью прокипяченной сметаны и перемешивают.

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей

При отпуске поливают оставшейся прожипленной сметаной, оформляют дольками яйца. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью (1-2 г нетто на порцию).

#### 55. Салат картофельный с сельдью

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Салат картофельный №52 | -      | 81         |
| Сельдь                 | 42     | 20         |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>100</b> |

Сельдь разделяют на филе (мякоть) и нарезают кусочками толщиной тонкими. Готовый салат, заправленный салатной заправкой, укладывают горкой, сверху кладут кусочки сельди.

#### 56. Салат из кукурузы с фасолью

|                                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------------|--------|------------|
| Кукуруза в початках молочной спелости | 197    | 112        |
| Масса вареных зерен                   | -      | 37         |
| Фасоль                                | 18     | 18         |
| Масса отварной фасоли                 | -      | 38         |
| Масло растительное                    | 7      | 7          |
| Лимонная кислота                      | 0,32   | 0,32       |
| Сахар                                 | 3      | 3          |
| Петрушка (зелень)                     | 8      | 6          |
| <b>Выход:</b>                         | -      | <b>100</b> |

Подготовленные початки тщательно промывают. Початки кладут в подсоленную воду и варят до готовности 1-1,5 ч. Затем с вареных початков снимают зерна, доводят их в отваре до кипения и откидывают.

Перед варкой подготовленную фасоль замачивают в течение 5-8 ч. Набухшую фасоль заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг фасоли) и варят в закрытой посуде при слабом кипении 1-2 ч. Когда фасоль станет мягкой, варку прекращают, добавляют соль и оставляют ее на 15-20 мин в отваре, который затем сливают.

Отварные зерна кукурузы и фасоль соединяют, добавляют масло растительное, лимонную кислоту, сахар, соль и перемешивают.

При отпуске салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

## 57. Салат из красной фасоли

|                    | БРУТТО   | НЕТТО              |
|--------------------|----------|--------------------|
| Фасоль             | 38       | 38/79 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 14       | 12                 |
| Масло растительное | 5        | 5                  |
| Лимонная кислота   | 1        | 1                  |
| Петрушка (зелень)  | 5        | 4                  |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b>         |

Фасоль замачивают в течение 5–8 ч в холодной воде (2,5 л на 1 кг фасоли) и варят. После того, как фасоль станет мягкой, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15–20 мин в отваре, который затем сливают. В остывшую фасоль добавляют репчатый лук, нарезанный полукольцами, растительное масло, лимонную кислоту.

Салат откусывают, украсив веточками зелени петрушки.

## 58. Фисинджан из лобши (фасоли)

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО              |
|------------------------------------|----------|--------------------|
| Фасоль красная                     | 24       | 24/50 <sup>1</sup> |
| Орехи грецкие                      | 33       | 15                 |
| Лук репчатый                       | 18       | 15                 |
| Масло топленое                     | 10       | 10                 |
| Масса пассерованного лука с маслом | -        | 15                 |
| Лимонная кислота                   | 0,3      | 0,3                |
| Масса готового фисинджана          | -        | 90                 |
| Кинза (зелень)                     | 11       | 8                  |
| Лук репчатый                       | 4        | 3                  |
| <b>Выход:</b>                      | <b>-</b> | <b>100</b>         |

Подготовленную фасоль отваривают и вместе с ядрами орехов измельчают на мясорубке. Добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, лимонную кислоту, соль и перемешивают.

Фисинджан кладут горкой на тарелку, посылают мелко нарезанной зеленью и нарезанным кольцами репчатым луком.

<sup>1</sup> Масса отварной фасоли

### 59. Салат из граната и лука

|              | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------|--------|-------|
| Гранат       | 100    | 60    |
| Лук репчатый | 49     | 41    |
| Выход:       | -      | 100   |

У промытого граната удаляют кожуру, из гнезд вынимают зерна и перемешивают их с предварительно нарезанным соломкой и бланшированным репчатым луком.

### 60. Салат во-шеквиски

|                  | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------|--------|-------|
| Помидоры свежие  | 50     | 43    |
| Огурцы свежие    | 44     | 35    |
| Перец сладкий    | 11     | 8     |
| Лук зеленый      | 5      | 4     |
| Кинза (зелень)   | 8      | 6     |
| Рейхан (зелень)  | 5      | 4     |
| Лимонная кислота | 0,015  | 0,015 |
| Выход:           | -      | 100   |

Подготовленные помидоры, огурцы и сладкий перец нарезают кубиками, добавляют мелко нарезанные зеленый лук и зелень, лимонную кислоту, соль и перемешивают.

### 61. Салат из сыра и яблок

|                  | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------|--------|-------|
| Сыр              | 42     | 40    |
| Яблоки           | 26     | 18    |
| Сметана          | 40     | 40    |
| Кислота лимонная | 0,5    | 0,5   |
| Сахар            | 8      | 8     |
| Помидоры свежие  | 6      | 5     |
| Укроп            | 4      | 3     |
| Выход:           | -      | 100   |

Сыр и яблоки (антоновка), очищенные от кожуры и с удаленными семенными гнездами, натирают на крупной терке, заправляют прокипячен-



ной сметаной, в которую добавлена соль, лимонная кислота и сахар, и перемешивают. Салат выкладывают горкой, украшают ломтиками помидоров, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

### 62. Салат из сыра, яблок и огурцов

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Сыр                       | 41     | 38         |
| Огурцы свежие             | 31     | 25         |
| Яблоки свежие             | 26     | 18         |
| Заправка для салатов №615 | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>             | -      | <b>100</b> |

Подготовленный сыр, свежие огурцы, очищенные от кожуры, яблоки, очищенные от кожуры, с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкой соломкой.

Продукты укладывают слоями в фужер или бокал, подправляют заправкой, украшают ломтиками яблок и огурцами. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

### 63. Салат «Несвижский»

|                    | БРУТТО | НЕТТО           |
|--------------------|--------|-----------------|
| Сельдь             | 32     | 15              |
| Свекла             | 27     | 21 <sup>1</sup> |
| Морковь            | 19     | 15 <sup>1</sup> |
| Картофель          | 28     | 20 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый       | 12     | 10              |
| или лук зеленый    | 13     | 10              |
| Растительное масло | 20     | 20              |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>100</b>      |

Филе сельди (мякоть), вареные и очищенные свеклу, морковь, картофель нарезают кубиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук шинкуют. Продукты соединяют, заправляют растительным маслом, выкладывают горкой, украшают входящими в состав салата овощами.

<sup>1</sup> Масса отварной очищенной свеклы

<sup>2</sup> Масса отварных очищенных картофеля и моркови

#### 64. Рубленые яйца с маслом и луком

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Яйца            | 1 ¼ шт   | 69         |
| Лук репчатый    | 17       | 14         |
| или лук зеленый | 18       | 14         |
| Масло сливочное | 18       | 18         |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>100</b> |

Сваренные вкрутую яйца рубят, смешивают с шинкованным луком. салат и заправляют сливочным маслом. Рубленые яйца с маслом и луком можно использовать для бутербродов.

#### 65. Салат рыбный

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--------------------------------------|----------|-----------------|
| Окунь морской <sup>1</sup>           | 30       | 20              |
| сом (кроме океанического)            | 47       | 20              |
| или ледяная рыба                     | 46       | 20              |
| или мерланг <sup>1</sup>             | 28       | 20              |
| Масса припущенной рыбы               | —        | 17              |
| Картофель                            | 37       | 27 <sup>2</sup> |
| Огурцы свежие или соленые            | 25       | 20              |
| Помидоры свежие                      | 12       | 10              |
| Салат                                | 9        | 7               |
| или горошек зеленый консервированный | 10       | 7               |
| Майонез                              | 20       | 20              |
| <b>Выход</b>                         | <b>—</b> | <b>100</b>      |

Рыбу разделяют 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 салата или с зеленым горошком, добавляют рыбу и заправляют частью майонеза. Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками рыбы, помидоров, салатом, поливают оставшимся майонезом.

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской мерланг ледяные, обитывающие

<sup>2</sup> Масса вареного очищенного картофеля

## 66. Салат из редьки с курицей

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Куры                      | 119      | 79         |
| Масса отварной мякоти кур | —        | 30         |
| Редька                    | 59       | 41         |
| Лук репчатый              | 12       | 10         |
| Сметана                   | 10       | 10         |
| <b>Выход:</b>             | <b>—</b> | <b>100</b> |

Отварную мякоть кур (без кожи) и редьку нарезают соломкой, лук шинкуют. Подготовленные продукты перемешивают. При отпуске поливают прокипяченной сметаной.

## 67. Салат мясной

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО           |
|---------------------------------|----------|-----------------|
| Говядина                        | 29       | 21              |
| или телятина                    | 31       | 21              |
| или язык говяжий                | 23       | 23              |
| Масса отварных мясных продуктов | —        | 13              |
| Картофель                       | 51       | 37 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие или соленые       | 25       | 20              |
| Яйца                            | 1/5 шт.  | 8               |
| Салат                           | 5        | 4               |
| Майонез                         | 20       | 20              |
| <b>Выход:</b>                   | <b>—</b> | <b>100</b>      |

Вареные мясные продукты, картофель и свежие или соленые огурцы режут тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза, выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками вареного мяса, салатом зеленым и оставшимся майонезом.

## 68. Салат столбичный

|                            | БРУТТО | НЕТТО           |
|----------------------------|--------|-----------------|
| Курица                     | 77     | 53              |
| или индейка                | 67     | 47              |
| Масса вареной мякоти птицы | —      | 20              |
| Картофель                  | 32     | 23 <sup>1</sup> |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

|                           | БРУТТО  | НЕТТО      |
|---------------------------|---------|------------|
| Огурцы соленые или свежие | 26      | 20         |
| Салат                     | 9       | 7          |
| Яйца                      | 1/6 шт. | 7          |
| Майонез                   | 27      | 27         |
| <b>Выход:</b>             | -       | <b>100</b> |

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

Салат готовят и оформляют так же, как салат мясной №67.

### 69. Салат по-домашнему (с черносливом)

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| Говядина (грудина, лопаточная, подлопаточная части) | 59     | 43                 |
| Масса отварного мяса                                | -      | 27                 |
| Огурцы соленые                                      | 21     | 17                 |
| Горошек зеленый консервированный                    | 21     | 13                 |
| Чернослив   | 9      | 13/10 <sup>1</sup> |
| Яйца  | ¼ шт.  | 10                 |
| Майонез   | 20     | 20                 |
| Яблоки свежие                                       | 10     | 7                  |
| <b>Выход:</b>                                       | -      | <b>100</b>         |

Вареное мясо и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают мелкими кубиками. Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют до полного набухания, затем удаляют косточки и мелко нарезают.

Мясо, чернослив, огурцы соединяют, добавляют зеленый горошек, соль, заправляют майонезом и перемешивают.

Салат укладывают горкой, оформляют дольками вареного яйца, яблоками. Можно украсить зеленью, свежими или консервированными фруктами.

<sup>1</sup> В числителе указан масса набухшего чернослива с косточкой, в знаменателе — масса набухшего чернослива без косточки

## 70. Салат мясной с черносливом

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО             |
|--------------------------------------|----------|-------------------|
| Говядина (лопаточно-язычковая часть) | 27       | 20                |
| Масса отварной говядины              | —        | 12                |
| Картофель                            | 18       | 13 <sup>1</sup>   |
| Морковь                              | 12       | 9 <sup>1</sup>    |
| Огурцы соленые                       | 10       | 9                 |
| или помидоры соленые                 | 10       | 9                 |
| Капуста квашеная                     | 12       | 9                 |
| Горошек зеленый консервированный     | 5        | 3                 |
| Чернослив                            | 7        | 10/8 <sup>2</sup> |
| Яйца                                 | 1 шт.    | 16                |
| Лук зеленый                          | 2        | 1                 |
| Укроп свежий                         | 2        | 1                 |
| Сахар                                | 2        | 2                 |
| Сметана                              | 20       | 20                |
| <b>Выход:</b>                        | <b>—</b> | <b>100</b>        |

Говядину отваривают кусками массой не более 2 кг. Вареную говядину нарезают ломтиками. Очищенные вареные картофель и морковь нарезают ломтиками. Квашеную капусту перебирают (если капуста очень кислая, ее промывают и отжимают), при необходимости измельчают. Огурцы или помидоры соленые нарезают ломтиками. Чернослив перебирают, заливают горячей водой и оставляют для набухания, затем удаляют косточку. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезают. Подготовленную говядину и овощи соединяют, добавляют зеленый горошек, соль, сахар, заправляют прокипяченной сметаной (1/2 нормы) и перемешивают.

При отпуске салат оформляют кусочками мяса, черносливом, дольками яйца, зеленью и поливают оставшейся прокипяченной сметаной.

## 71. Винагрет овощной

|           | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------|--------|-----------------|
| Картофель | 29     | 21 <sup>1</sup> |
| Свекла    | 19     | 15 <sup>2</sup> |
| Морковь   | 13     | 10 <sup>1</sup> |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей

<sup>2</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива, в знаменателе — масса набухшего чернослива без косточки

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Огурцы соленые <sup>1</sup>                         | 19       | 15         |
| Капуста квашеная                                    | 21       | 15         |
| Лук зеленый   | 19       | 15         |
| или лук репчатый                                    | 18       | 15         |
| Заправка для салатов №615<br>или масло растительное | 10       | 10         |
| <b>Выход:</b>                                       | <b>-</b> | <b>100</b> |

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

В винегрет можно добавлять от 5 до 10 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

## 72. Винегрет с сельдью

|               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------|----------|------------|
| Винегрет №71  | -        | 75         |
| Сельдь        | 52       | 25         |
| <b>Выход:</b> | <b>-</b> | <b>100</b> |

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

## 73. Винегрет из фруктов и овощей

|                            | БРУТТО | НЕТТО           |
|----------------------------|--------|-----------------|
| Яблоки свежие              | 14     | 10              |
| Груши свежие               | 14     | 10              |
| Морковь свежая             | 10     | 8               |
| Огурцы свежие <sup>2</sup> | 10     | 10              |
| Картофель                  | 34     | 25 <sup>1</sup> |
| Сельдерей молодой (корень) | 4      | 4               |
| Петрушка (зелень)          | 5      | 4               |

<sup>1</sup> Огурцы соевые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами соевыми

<sup>2</sup> Огурцы с отрубешной кожей очищают

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

|                                  | БРУТТО | НЕТТО          |
|----------------------------------|--------|----------------|
| Горошек зеленый консервированный | 8      | 5              |
| Сахар                            | 3      | 3              |
| Лимон                            | 10     | 4 <sup>1</sup> |
| Сметана                          | 12     | 12             |
| Салат                            | 1      | 1              |
| Апельсины                        | 8      | 5              |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>100</b>     |

Очищенные яблоки и груши (с удаленным семенным гнездом), морковь и вареный картофель, огурцы с кожицей нарезают тонкими ломтиками. Подготовленную зелень петрушки и корень сельдерея мелко нарезают.

Фрукты, овощи, зелень соединяют и смешивают с горошком зеленым консервированным, добавляют соль, сахар, сок лимона и заправляют прокипяченной сметаной.

Салат укладывают горкой и оформляют листьями салата, дольками апельсина.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

### 74. Баклажаны тушеные с помидорами

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Баклажаны свежие                               | 70     | 68         |
| Масса жареных баклажанов                       | -      | 50         |
| Помидоры свежие                                | 56     | 48         |
| Масса жареных помидоров                        | -      | 30         |
| Масло растительное                             | 8      | 8          |
| Соус Южный, или Восточный,<br>или Любительский | 20     | 20         |
| <b>Выход:</b>                                  | -      | <b>100</b> |

Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные крупными дольками, слегка обжаривают по отдельности на масле. Обжаренные баклажаны заливают соусом, с добавлением воды (вода берется в количестве 15-20% к массе обжаренных баклажанов), солят и тушат 15-20 мин. В конце тушения добавляют обжаренные помидоры. Отпускают по 50-100 г на порцию.

<sup>1</sup> Масса сока

## 75. Помидоры, фаршированные яйцом и луком

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------|----------|------------|
| Помидоры свежие                 | 74       | 63         |
| Яйца                            | 1/3 шт.  | 13         |
| Лук зеленый<br>или лук репчатый | 19       | 15         |
| Сметана                         | 8        | 8          |
| <b>Выход:</b>                   | <b>-</b> | <b>100</b> |

Верхнюю часть помидора частично подрезают так, чтобы она образовала крышечку. В нижней части помидора делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти. Помидоры посыпают солью и наполняют фаршем, при отпуске поливают прокипяченной сметаной и посыпают зеленью.

Для приготовления фарша охлажденные, сваренные вкрутую яйца рубят, добавляют измельченную мякоть помидора и нашинкованный лук.

## 76. Икра баклажанная

|                    | БРУТТО   | НЕТТО            |
|--------------------|----------|------------------|
| Баклажаны свежие   | 144      | 105 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 18       | 11               |
| Масло растительное | 6        | 6                |
| Томатное пюре      | 11       | 11               |
| Лимонная кислота   | 0,1      | 0,1              |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b>       |

Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Шинкованный 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 лимонной кислотой, солью.

Отпускают по 50–100 г на порцию.

<sup>1</sup> Массой измельченных баклажанов



### 77. Икра кабачковая

|                    | БРУТТО   | НЕТТО               |
|--------------------|----------|---------------------|
| Кабачки            | 134      | 107/70 <sup>1</sup> |
| Калуста свежая     | 28       | 22                  |
| Лук репчатый       | 13       | 11                  |
| Томатное пюре      | 11       | 11                  |
| Масло растительное | 5        | 5                   |
| Лимонная кислота   | 0,9      | 0,9                 |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>160</b>          |

Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную калусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности калусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют лимонной кислотой, солью. Отпускают по 50–100 г на порцию.

### 78. Икра свекольная или морковная

|                    | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--------------------|----------|-----------------|
| Свекла свежая      | 96       | 75 <sup>1</sup> |
| или морковь        | 94       | 75 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый       | 21       | 18              |
| Томатное пюре      | 28       | 28              |
| Масло растительное | 8        | 8               |
| Лимонная кислота   | 0,45     | 0,45            |
| Сахар              | 1,2      | 1,2             |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>160</b>      |

Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, лимонную кислоту, сахар, прогревают и охлаждают.

Отпускают по 50–100 г на порцию.

<sup>1</sup> В графе нетто в числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса готовых продуктов

<sup>2</sup> Масса свежих очищенных овощей

## 79. Икра овощная закусочная

|                    | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--------------------|----------|-----------------|
| Свекла             | 34       | 27 <sup>1</sup> |
| Морковь            | 33       | 27              |
| Редька             | 38       | 27              |
| Лук репчатый       | 23       | 19              |
| Масло растительное | 5        | 5               |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Очищенную вареную свеклу протирают. Подготовленные морковь и редьку (предварительно бланшированную) протирают в сыром виде. Все компоненты соединяют, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Отпускают икру по 50–100 г на порцию.

## 80. Закуска свекольная с орехами

|                             | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------------------|----------|-----------------|
| Свекла                      | 91       | 72 <sup>1</sup> |
| Орехи грецкие               | 23       | 11              |
| Сахар                       | 0,5      | 0,5             |
| Кислота лимонная            | 0,3      | 0,3             |
| Сметана                     | 16       | 16              |
| Укроп или петрушка (зелень) | 0,9      | 0,7             |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Вареную очищенную свеклу нарезают соломкой, растворяют в выделенном соке лимонную кислоту. Грецкие орехи измельчают, соединяют со свеклой, добавляют сахар, соль, лимонную кислоту, заправляют прокипяченной сметаной и перемешивают.

При отпуске оформляют мелко нарезанной зеленью.

## 81. Маринованная капуста

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Капуста свежая     | 94       | 75         |
| Масло растительное | 10       | 10         |
| Лимонная кислота   | 0,3      | 0,3        |
| Сахар              | 4        | 4          |
| Соль               | 3        | 3          |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>100</b> |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

Подготовленную капусту нарезают мелкими шашками, опаривают, затем дают полностью стечь воде. В масло растительное, нагретое до температуры 120–130°C, кладут лимонную кислоту, сахар, соль и перемешивают. Подготовленную капусту заливают полученной смесью, тщательно перемешивают и оставляют на 4 ч.

Маринованную капусту отпускают как самостоятельное блюдо, а также используют для приготовления салатов.

## 82. Маринованная свекла

|                       | БРУТТО   | НЕТТО            |
|-----------------------|----------|------------------|
| Свекла                | 128      | 100 <sup>1</sup> |
| Соль                  | 1        | 1                |
| Перец черный горошком | 0,01     | 0,01             |
| Лавровый лист         | 0,01     | 0,01             |
| Лимонная кислота      | —        | 1,05             |
| Масса маринада        | —        | 50               |
| Сахар                 | 2        | 2                |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>100</b>       |

Охлажденную очищенную вареную свеклу нарезают кубиками, брусочками, ломтиками или соломкой, заливают горячим маринадом и маринуют 3–4 ч при температуре 0–4°C. Затем маринад сливают, а свеклу заправляют сахаром. Маринад можно использовать для заправки борщей и для маринования.

Маринад: в горячую воду кладут перец, соль, лавровый лист, доводят до кипения, настаивают 4–5 ч, добавляют лимонную кислоту и процеживают. Для маринования можно использовать нарезанную припущенную или печеную свеклу. Маринованную свеклу используют для салатов, борщей или в качестве гарнира к мясным, рыбным и другим блюдам.

## 83. Перец, фаршированный овощами

См. рецептуру №291.

## 84. Кабачки, фаршированные овощами

См. рецептуру №292.

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

## 85. Кукуруза с яйцом и луком

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Кукуруза свежая в початках молочной спелости | 266      | 151        |
| Масса вареных зерен                          | —        | 50         |
| Лук репчатый                                 | 9        | 8          |
| Заправка для салатов №615                    | —        | 10         |
| Яйца   | ¼ шт.    | 10         |
| Лук зеленый                                  | 7        | 5          |
| Укроп  | 3        | 2          |
| <b>Выход:</b>                                | <b>—</b> | <b>190</b> |

Подготовленные початки кукурузы варят в подсоленной воде до готовности, затем с вареных початков снимают зерна, подвергают тепловой обработке, охлаждают, добавляют мелко нарезанный ошпаренный лук репчатый, перемешивают и заправляют заправкой для салатов.

При отпуске заправленную кукурузу укладывают горкой, посыпая рубленными яйцами, сваренными вкрутую, мелко нарезанным луком зеленым и укропом.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И РЫБНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Свежую рыбу для холодных блюд разделяют так же, как и для горячих вторых блюд.

Рыбу с костным скелетом припускают и жарят разделанной на филе без кожи и костей, нарезанную порционными кусками. Для холодных блюд рыбу жарят только на растительном масле.

Сельдь предусмотрена разделанная на филе-мякоть. Килька, хамса, салака или тюлька в рецептурах предусмотрены целиком, можно использовать рыбу без головы и внутренностей или разделанную на филе-мякоть, соответственно изменяя массу (брутто).

Рыбные блюда отпускают со сложным овощным гарниром, салатами, свежими, солеными огурцами и помидорами.

К большинству блюд гарниры даны в двух вариантах с учетом сезонности.

## 86. Масло килечное, или селедочное, или яичное

|                                  | Масло килечное |       | Масло селедочное |       | Масло яичное |       |
|----------------------------------|----------------|-------|------------------|-------|--------------|-------|
|                                  | БРУТТО         | НЕТТО | БРУТТО           | НЕТТО | БРУТТО       | НЕТТО |
| Масло сливочное                  | 84             | 84    | 52               | 52    | 40           | 40    |
| Яйца                             | -              | -     | -                | -     | 1 1/2 шт.    | 56    |
| Лук репчатый                     | -              | -     | 19               | 16    | -            | -     |
| или лук зеленый                  | -              | -     | 20               | 16    | 11           | 9     |
| или укроп                        | -              | -     | -                | -     | 12           | 9     |
| Кильки (пресервы) <sup>1</sup>   | 40             | 18    | -                | -     | -            | -     |
| Сельдь (вымоченная) <sup>1</sup> | -              | -     | 73               | 33    | -            | -     |
| <b>Выход:</b>                    | -              | 100   | -                | 100   | -            | 100   |

Масло килечное или селедочное. Филе кильки или сельди протирают, тщательно перемешивают с размягченным сливочным маслом. В селедочное масло добавляют мелко нарезанный репчатый лук или зеленый. Придают форму батончика и охлаждают.

Масло яичное. Сваренные вкрутую яйца протирают, добавляют соль, мелко нарезанную зелень укропа или зеленый лук, соединяют с размягченным маслом.

Масляные смеси используют при приготовлении бутербродов или подают к отварному картофелю.

## 87. Сельдь с гарниром

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Сельдь                    | 52     | 25    |
| Гарнир №№ 576, 577, 578   | -      | 50    |
| Заправка для салатов №615 | -      | 10    |
| <b>Выход:</b>             | -      | 85    |

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками и гарнируют различными сырыми или отварными овощами, нарезанными мелкими кубиками. Гарнир укладывают, чередуя овощи по цвету. Перед отпуском сельдь и гарнир поливают заправкой.

<sup>1</sup> Нормы закладки даны по кильке (в банках) при разделке на филе (мякоть), сельдь нарезанную солью при разделке на филе (мякоть)

### 88. Сельдь с картофелем в масле

|                                     | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------------|--------|-------|
| Сельдь                              | 73     | 35    |
| Картофель                           | 76     | 56    |
| <b>Масса вареного картофеля</b>     | -      | 55    |
| Масло сливочное<br>или растительное | 15     | 15    |
| <b>Выход:</b>                       | -      | 100   |

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

### 89. Сельдь с луком

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО    |
|---------------------------------|----------|----------|
| Сельдь                          | 52       | 25       |
| Лук репчатый<br>или лук зеленый | 24<br>25 | 20<br>20 |
| Заправка для салатов №615       | -        | 10       |
| <b>Выход:</b>                   | -        | 55       |

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

Блюдо поливают заправкой для салатов. К блюду можно откусывать отварной картофель (30-50 г).

### 90. Сельдь с яблоками

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Сельдь            | 52     | 25    |
| Лук репчатый      | 12     | 10    |
| Яблоки            | 19     | 13    |
| Соус томатный     | 25     | 25    |
| Петрушка (зелень) | 4      | 3     |
| <b>Выход:</b>     | -      | 75    |

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, гарнируют репчатым луком, нарезанным кольцами и нарезанными дольками яблоками, очищенными от кожицы и с удаленными семенными гнездами.

При отпуске сельдь и гарнир поливают томатным соусом, украшают зеленью петрушки.

### 91. Сельдь по-деревенски

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Сельдь             | 73       | 35         |
| Маринад            | 35       | 35         |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>70</b>  |
| Для маринада:      |          |            |
| Морковь            | 74       | 59         |
| Лук репчатый       | 67       | 56         |
| Масло растительное | 30       | 30         |
| Сахар              | 2        | 2          |
| Бульон рыбный №589 | 10       | 10         |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>100</b> |

Сельдь вымачивают, разделывают на филе (мякоть), нарезают тонкими кусочками (5–6 кусочков на порцию). Заливают горячим маринадом и охлаждают.

Для маринада: морковь и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле. Затем заливают бульоном и кипятят 15–20 мин, в конце варки добавляют соль, сахар.

### 92. Килька, или хамса, или салака, или тюлька с луком и маслом

|  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|--|----------|-----------|
| Килька, или хамса, или салака, или тюлька <sup>1</sup> | 33       | 25        |
| Лук репчатый   | 18       | 15        |
| или зеленый  | 19       | 15        |
| Масло сливочное  | 5        | 5         |
| или лимонная кислота                                   | 0,15     | 0,15      |
| и масло растительное                                   | 5        | 5         |
| <b>Выход: со сливочным маслом</b>                      | <b>—</b> | <b>45</b> |
| <b>с растительным маслом</b>                           | <b>—</b> | <b>50</b> |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на кильку, хамсу, салаку и тюльку (зеленом)

Саламу, кильку, хамсу или тюльку раскладывают на порции и посыпают нарезанным кольцами репчатым луком или шинкованным зеленым луком. Отпускают со сливочным маслом или поливают лимонной кислотой и растительным маслом. К блюду можно подать отварной картофель (30–50 г), соответственно увеличив выход блюда.

### 93. Килька, или салама, или хамса, или тюлька с отварным картофелем и жареным луком или с картофелем в масле

|  | БРУТТО | НЕТТО     |
|--|--------|-----------|
| Килька, или хамса, или салама, или тюлькапряного посола <sup>1</sup> | 33     | 25        |
| Картофель  | 69     | 52        |
| Масса вареного картофеля   | –      | 50        |
| Лук репчатый   | 24     | 20        |
| Масло растительное   | 15     | 15        |
| Масса жареного лука и масла  | –      | 20        |
| или масло сливочное  | 10     | 10        |
| <b>Выход: с картофелем и жареным луком</b>                           | –      | <b>95</b> |
| <b>        с картофелем и маслом</b>                                 | –      | <b>85</b> |

Кильку, хамсу, саламу или тюльку отпускают с отварным картофелем и жареным луком или с картофелем и кусочком сливочного масла.

### 94. Килька с яйцом и луком

|                               | БРУТТО | НЕТТО     |
|-------------------------------|--------|-----------|
| Килька <sup>2</sup>           | 45     | 25        |
| Яйца                          | ¼ шт.  | 10        |
| Лук репчатый                  | 12     | 10        |
| или лук зеленый               | 13     | 10        |
| Масло растительное            |        |           |
| или заправка для салатов №615 | 5      | 5         |
| <b>Выход:</b>                 | –      | <b>50</b> |

Кильку порционируют, рядом кладут кружочки яйца, посыпают шинкованным луком и поливают маслом или заправкой салатной. Блюдо можно отпускать и без яйца, соответственно уменьшив выход блюда.

<sup>1</sup> Норма закладки дана на кильку, хамсу, саламу и тюльку целиком

<sup>2</sup> Норма закладки дана на кильку без головы и внутренностей



## 95. Жареная рыба под маринадом

|                            | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------|----------|------------|
| Окунь морской <sup>1</sup> | 85       | 60         |
| или муксун                 | 111      | 60         |
| или навага дальневосточная | 98       | 60         |
| Мука пшеничная             | 3        | 3          |
| Масло растительное         | 4        | 4          |
| Масса жареной рыбы         | —        | 50         |
| Маринад №612               | —        | 50         |
| Лук зеленый                | 6        | 5          |
| <b>Выход:</b>              | <b>—</b> | <b>105</b> |

Рыбу разделяют на фале с кожей без костей, порционируют. Подготовленные куски рыбы обваливают в муке и жарят.

Жареную рыбу раскладывают на лоршн, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком. Блюдо можно отпускать и без лука.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ И КОНСЕРВЫ (ПОРЦИЯМИ)

Отдельными порциями подают масло, сыры, колбасы и другие продукты, а также рыбные, овощные консервы.

Способ обработки и подготовки гастрономических продуктов для отпуска порциями такой же, как и для бутербродов (с.72).

Подают продукты порциями с гарниром или без него.

Для гарнира используют овощи (огурцы, помидоры, редис и др.) или овощные салаты в количестве 20-50 г. Овощи нарезают ломтиками, половинками или отпускают целыми.

Масло подают на розетке, остальные продукты в порционной посуде, украшая их веточками петрушки, сельдерея, листочками салата.

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

<sup>1</sup> Норма расхода дана на окуня морской потрошеный обезглавленный

## 96. Масло (порциями)

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Масло сливочное, или шоколадное, или фруктовое, или сырное №609 | 10     | 10    |
| Выход:  | -      | 10    |

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы

## 97. Сыр (порциями)

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Советский, или российский, или волжский, или угличский, или рокфор или голландский, или швейцарский, или чеддер | 32     | 30    |
| или латвийский  | 33     | 30    |
| или московский, или ярославский   | 34     | 30    |
| или степной, или костромской  | 32     | 30    |
| или копченый, или плавленый, или брынза   | 31     | 30    |
| Выход:  | -      | 30    |

Сыр готовят, как указано на с. 72.

## 98. Рыбные консервы (порциями)

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Консервы в масле (шпроты, сардины, корюшка, ряпушка, печень трески и др.) или консервы в томатном соусе (частик крупный, мелкий, треска, печень трески, бычки и др.) | 53     | 50    |
| или скумбрия атлантическая в томатном соусе  | 53     | 50    |
| или консервы натуральные (кроме лососевых)   | 52     | 50    |
| Выход:   | 53     | 50    |

Масло, томатную заливку и сок при отпуске консервов распределяют равномерно по порциям. Рыбные консервы можно отпускать с гарниром (20-50 г).

**99. Колбаса (порциями)**

|  | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|--|---------------|--------------|
| <b>Колбаса:</b>  |               |              |
| вареная (любительская, или отдельная, или чайная, или ветчинно-рубленая и др.) | 31            | 30           |
| или полукопченая, или варено-копченая (полтавская и др.)                       | 26            | 25           |
| или сырокопченая (деликатесная и др.)  | 21            | 20           |
| <b>Гарнир №572</b>   | –             | 25           |
| <b>Выход колбасы:</b>  |               |              |
| вареной  | –             | 55           |
| полукопченой или   | –             | 50           |
| варено-копченой  | –             | 45           |
| сырокопченой   | –             | 45           |

**100. Окорок, или корейка, или грудинка, или шпик с гарниром**

|  | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|--|---------------|--------------|
| <b>Окорок сырокопченый (со шкурой и костями), используемый в сыром виде:</b> |               |              |
| тамбовский   | 62            | 50           |
| советский, сибирский   | 60            | 50           |
| или окорок копчено-вареный и вареный (со шкурой и костями):                  |               |              |
| тамбовский, воронежский  | 66            | 50           |
| или рулет копчено-вареный (со шкурой и костями):                             |               |              |
| ленинградский, ростовский  | 57            | 50           |
| или рулет вареный (со шкурой без костей):                                    |               |              |
| ленинградский, ростовский  | 54            | 50           |
| или карбонат, буженина   | 51            | 50           |
| или ветчина в форме  | 51            | 50           |
| или корейка копченая, используемая в сыром виде (без шкуры и костей)         | 63            | 50           |
| или грудинка копченая, используемая в сыром виде (без шкуры и костей)        | 64            | 50           |
| или шпик   | 52            | 50           |
| <b>Гарнир №572</b>   | –             | 30           |
| <b>Выход:</b>  | –             | 80           |

Свинокочености нарезают тонкими ломтиками. При отпуске сбоку кладут гарнир. Блюдо можно подавать без гарнира.

### 101. Консервы овощные закусочные (шорциями)

|  | БРУТТО | НЕТТО     |
|--|--------|-----------|
| Баклажаны, перец, томаты, фаршированные овощами или овощами с рисом; баклажаны, кабачки нарезанные кружочками; икра из баклажанов, кабачковая и т.п. | 53     | 50        |
| <b>Выход:</b>  | —      | <b>50</b> |

Консервы раскладывают на порции.

### 102. Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)

|  | БРУТТО | НЕТТО     |
|--|--------|-----------|
| Салат дальневосточный из морской капусты | 51     | 50        |
| Лук зеленый                              | 13     | 10        |
| <b>Выход:</b>                            | —      | <b>60</b> |

Салат дальневосточный (консервы) раскладывают на порции и посыпают шинкованным зеленым луком.

### 103. Мясо, или птица, или кролик отварные с гарниром

|  | БРУТТО | НЕТТО     |
|--|--------|-----------|
| Говядина                                 | 110    | 81        |
| или курица                               | 104    | 72        |
| или индейка                              | 94     | 69        |
| или кролик                               | 72     | 68        |
| Масса отварных продуктов из мяса и птицы | —      | 50        |
| Гарнир №№ 572, 576                       | —      | 30        |
| <b>Выход:</b>                            | —      | <b>80</b> |

Мясные продукты отваривают, как указано в рец. №№ 411, 412, 487.

Вареное охлажденное мясо нарезают поперек волокон тонкими ломтиками. Птицу и кролика нарезают по 2 куса на порцию (от грудной части и ножки). При отпуске кладут гарнир.

#### 104. Мясо или птица, или кролик жареные с гарниром

|                                  | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------------|--------|-------|
| Говядина                         | 105    | 77    |
| или свинина                      | 87     | 74    |
| или баранина                     | 110    | 79    |
| или телятина                     | 120    | 79    |
| Масло сливочное или топленое     | 2      | 2     |
| Масса жареных мясных продуктов   | —      | 50    |
| или                              |        |       |
| Курица                           | 108    | 75    |
| или цыпленок                     | 107    | 75    |
| или индейка                      | 96     | 71    |
| или кролик                       | 72     | 68    |
| Масло сливочное или топленое     | 3      | 3     |
| Масса жареной птицы, или кролика | —      | 50    |
| Гарнир №№572, 576                | —      | 30    |
| Выход: говядины, или телятины    | —      | 80    |
| птицы, или кролика               | —      | 80    |

Мясо, птицу и кролика готовят, как указано в рец. №№414, 494.

Жареное охлажденное мясо нарезают поперек волокон тонкими ломтиками; птицу и кролика нарубают по два куска на порцию. Отпускают с гарниром (к птице, кролику, кроме свежих, соленых овощей, можно подать зеленый салат).

#### 105. Печень тертая

|                       | БРУТТО | НЕТТО              |
|-----------------------|--------|--------------------|
| Печень говяжья        | 90     | 74                 |
| Масса отварной печени | —      | 50 <sup>1</sup>    |
| Лук репчатый          | 31     | 26/13 <sup>2</sup> |
| Масло сливочное       | 30     | 30                 |
| Яйца                  | ¼ шт.  | 10                 |
| Соль                  | 2      | 2                  |
| Выход:                | —      | 100                |

<sup>1</sup> Почти, потеря при тепловой обработке определяются контрольными пробами.

<sup>2</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе - масса пассерованного лука.

Обработанную печень варят и протирают. Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона, оформляют маслом сливочным.

Отпускают по 50–100 г на порцию.

## СУПЫ

В перечень супов, представленных в Сборнике рецептов, включены заправочные, пюреобразные, прозрачные, холодные и сладкие супы.

Рецептуры рассчитаны на выход 250 г., при этом норма порции супа может быть от 200 до 300 г.

В рецептурах, где не указан вид бульона, можно использовать любой бульон (мясной, из птицы, рыбы и др.).

Нормы закладки мясных, рыбных и других продуктов, а также сметаны на порцию супа (250 г) приведены в таблице 1.

В ряде блюд нормы закладки мясных, рыбных продуктов включены непосредственно в рецептуры и указаны в сносках. При этом выход супа увеличивается соответственно массе этих продуктов в готовом виде.

Сведения, которые необходимо знать для правильного приготовления супов.

1. Норма масла указана в рецептурах на вегетарианские супы. При изготовлении супов на бульоне или с говядиной, птицей и другими мясопродуктами норма сливочного масла, указанная в рецептуре, не должна превышать 2,5 г на 250 г супа. Масло используется для пассерования овощей.

2. В рецептурах горячих супов не предусмотрено закладка сметаны, используемой при отпуске блюд. Норма закладки сметаны (10 г на порцию) указана в таблице 1.

3. 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.

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.

В помещенных ниже рецептурах не указывается норма закладки перца сладкого. Для улучшения вкуса супов рекомендуется добавлять его в борщи, щи и овощные супы массой 5-10 г нетто на 250 г супа, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей.

4. Замена одних продуктов другим должна производиться в соответствии с таблицей 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд» (1 часть Сборника).

5. Специи, соль в рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, в следующем количестве: перец горошком – 0,03, лавровый лист – 0,01 г и соль – 1,5-2,5 г на 250 г супа, норма закладки соли в молочные супы – 1,5 г, в пюреобразные – 1,5-2,5 г на 250 г супа. Специи и соль кладут в супы за 5-10 мин до окончания варки.

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

7. Овощи для заправочных супов нарезают соответственно установленной форме для каждого вида супа.

8. Морковь, репу, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Петрушку и сельдерей следует класть в суп сырыми за 20-25 мин. до окончания варки. Стручки сладкого перца перед использованием промывают, надрезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Затем перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.

9. Для пассерования овощей целесообразно использовать топленое и сливочное масло. Для вегетарианских супов можно использовать растительное масло.

10. При приготовлении супов следует строго придерживаться установленных сроков варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

11. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, лимонная кислота или шавель, в первую очередь закладывают картофель. И только через некоторое время – продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.

12. Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

13. Муку для заправки супов используют высшего и I-го сорта. Муку просеивают, пассеруют без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона, или овощного отвара (4 л на 1 кг муки), размешивают венчиком для получения однородной массы, процеживают. Заправляют ею суп за 5-10 мин до окончания варки.

14. При приготовлении супов с мясными и рыбными продуктами их кладут в прогретом виде в порционную посуду с супом перед отпуском.



Горячие супы отпускаются при температуре 75°C, они могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-3 ч. Холодные супы отпускают при температуре не выше 14°C.

Запрещается оставлять на следующий день супы молочные, холодные, сладкие, супы-пюре, а также смешивать супы с остатками от предыдущего дня или с продукцией, приготовленной в тот же день, но в более ранние сроки. Срок хранения горячих первых блюд в термосах не должен превышать 3 ч.

Супы можно подавать в глубоких тарелках, керамических горшочках, бульонных чашках или пиалах.

Таблица 1

Нормы закладки продуктов на порцию супа 250 г

| Продукты  | Масса, г           |  |                      |
|---|--------------------|--|----------------------|
|   | продукта<br>брутто | продукта<br>нетто или по-<br>луфабриката | готового<br>продукта |
| 1   | 2                  | 3  | 4                    |
| <b>Мясные продукты</b>  |                    |  |                      |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудника, покромка)      | 54                 | 40                                       | 25                   |
| Телятина (грудника)   | 59                 | 39                                       | 25                   |
| Телятина (внутренние куски)   | 59                 | 39                                       | 25                   |
| Язык говяжий (мороженый)  | 42                 | 42                                       | 25                   |
| Сосиски (говяжьи, молочные, русские)                                | 31                 | 30                                       | 30                   |
| Сардельки (говяжьи)   | 31                 | 30                                       | 30                   |
| Пельмени  | -                  | 46                                       | 50                   |
| Клешки мучные   | -                  | 58                                       | 65                   |
| Клешки мясные   | -                  | 66                                       | 65                   |
| Фрикадельки мясные  | -                  | 47                                       | 35                   |
| <b>Консервы<sup>1</sup></b>   |                    |  |                      |
| Мясо тушеное (говядина)<br>или говядина отварная в собственном соку | -                  | 25                                       | 25                   |
| Фасоль, горох или чечевича с мясом                                  | -                  | 50                                       | 50                   |
| Консервы в собственном соку   | -                  | 26                                       | 25                   |
| <b>Птица или дичь</b>   |                    |  |                      |
| Куры  | 52                 | 36                                       | 25                   |
| Цыпленок  | 46                 | 32                                       | 25                   |
| Индюшка   | 46                 | 34                                       | 25                   |

<sup>1</sup> Консервы применяют вместо говядины или рыбы

| 1   | 2  | 3  | 4  |
|---|----|----|----|
| Обработанные субпродукты птицы  | -  | 63 | 50 |
| Фрикадельки из кур или<br>цыплят-бройлеров                                | -  | 30 | 25 |
| <b>Рыба<sup>1</sup></b>   |    |    |    |
| Сом (кроме океанического) (филе без кожи и<br>костей)                     | 67 | 30 | 25 |
| Кабан-рыба (филе с кожей без костей)                                      | 89 | 42 | 35 |
| Карась океанический (филе с кожей без<br>костей) <sup>2</sup>             | 82 | 42 | 35 |
| Макрурус-тушица специальной разделки<br>(филе с кожей без костей)         | 49 | 44 | 35 |
| Филе нототени мраворной необесшкурен-<br>ное, выпускаемое промышленностью | 47 | 45 | 35 |
| Филе латуса необесшкуренное, выпускаемое<br>промышленностью               | 47 | 43 | 35 |
| Фрикадельки рыбные  | -  | 63 | 50 |
| Сметана (для отпуска блюв) <sup>3</sup>                                   | -  | -  | 10 |

### Использование консервов

Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в посуду и нагревают до кипения при закрытой крышке.

В прогретых консервах (говядина отварная, говядина тушеная) отделяют жир и бульон и вводят их в суп за 5-10 мин до окончания варки, а мясо кладут в порционную посуду при отпуске супа. Консервы с макаронными изделиями и бобовыми вводят в суп за 5-10 мин до его готовности.

При использовании для приготовления супов консервов - говядина отварная, говядина тушеная - норма жира, указанная в рецептурах, может быть уменьшена на 1-3 г на 250 г супа в зависимости от нормы вложения консервов.

Содержание мяса и жира от массы нетто консервов должно быть следующее:

<sup>1</sup> Для приготовления супов могут применяться и другие виды рыб, используемые для приготовления блюв из отварной и припущенной рыбы без костей

<sup>2</sup> Нормы закладки завы на соответствующую рыбу

<sup>3</sup> Норма сметаны может быть увеличена до 15 или 25 г на порцию

Таблица 2

| № п/п | Наименование консервов   | Содержание мяса, не менее, % | Содержание жира, не менее, % |
|-------|--|------------------------------|------------------------------|
| 1     | Говядина отварная в собственном соку<br>ГОСТ 5283-56   | 62,0                         | 10,0                         |
| 2     | Говядина тушеная ГОСТ 5284-56<br>а) высший сорт<br>б) I сорт<br>При закладке жира топленого<br>в) высший сорт<br>б) I сорт | 46<br>54<br>48,5<br>46       | 10,5<br>—<br>8<br>8          |
| 3     | Макаронные изделия с мясом<br>ГОСТ 10907-64  | 20                           | 6                            |
| 4     | Фасоль, горох или чечевица с мясом<br>ГОСТ 8687-65   | 15                           | 3                            |

### Приготовление бульона

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

Важное значение имеет правильное дозирование количества воды при варке бульона с учетом выкипания и других производственных потерь. Расход воды на приготовление бульона в рецептурах рассчитан на оптимальный режим варки. Эти потери не являются стабильными и зависят от ряда факторов (продолжительности и режима варки, вида и емкости теплового оборудования, массы бульона и др.).

Бульоны можно готовить концентрированными.

Концентрированным мясным бульоном считается бульон, выход которого составляет 1 л из 1 кг костей, мясных продуктов. 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.

Для варки бульонов могут быть использованы бульонные кубики. В этом случае супы варят на воде без добавления соли, а кубики предварительно растворяют в небольшом количестве горячей воды и вводят в готовый суп за 15-20 мин до его отпуски. На порцию супа (500 г) расходуют по 2 кубика (8 г).

## 106 А. Бульон костный

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Кости пищевые <sup>1</sup> | 250    | 250   |
| Морковь                    | 10     | 8     |
| Петрушка (корень)          | 7      | 5     |
| Лук репчатый               | 10     | 8     |
| Вода                       | 1250   | 1250  |
| Выход:                     | -      | 1000  |

При приготовлении бульона пищевые кости измельчают для более полного извлечения питательных веществ.

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

Говяжьи кости молодняка 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. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подлеченный лук репчатый и морковь, соль.

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

Готовый бульон процеживают.

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

<sup>1</sup> К пищевым костям относятся говяжьи - суставные головки трубчатых костей, грудные позвоночные и реберные кости. Реберные и лопаточные кости говяжьих туш для приготовления бульона не используют, их сдают на техническую переработку. Позвоночные кости используют для приготовления соусов.

В процессе варки снимают пену и жир. За 30–40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), подпеченные морковь и репчатый лук. Готовый бульон процеживают.

При одновременном использовании костей, субпродуктов и целых тушек сначала варят кости и субпродукты, а целые тушки кладут позже в соответствии с продолжительностью их варки.

Для варки рыбных бульонов используют пищевые отходы, получаемые при обработке свежей или 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 рецептурой № 178 и варят 40–50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают.

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

#### 106. Бульон мясной прозрачный

|   | БРУТТО   | НЕТТО       |
|---|----------|-------------|
| Кости пищевые (говяжьих, кроме позвоночных) | 250      | 250         |
| Говядина (зрелое мясо) для оттяжки          | 113      | 83          |
| Яйца для оттяжки                            | ¼ шт.    | 10          |
| Морковь                                     | 10       | 8           |
| Петрушка (корень)<br>или сельдерей (корень) | 7        | 5           |
| Лук репчатый                                | 7        | 5           |
| Вода  | 1400     | 1400        |
| <b>Выход:</b>                               | <b>–</b> | <b>1008</b> |

Из костей готовят бульон, как указано в рец. №106А. 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 азбитые белки и перемешивают оттяжку.

Для придания мясному прозрачному бульону свойственного ему коричневого оттенка и аромата морковь, лук и белые корни подпекают до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Сваренный бульон охлаждают до 50–60°C, частью его разводят оттяжку, вводя ее

в бульон и осторожно размешивают, добавляют подпеченные лук и коренья. Бульон с оттяжкой нагревают и проваривают при слабом кипении 1–1,5 ч до тех пор, пока оттяжка не оседет 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.

### 107. Бульон из кур или индеек прозрачный

|                          | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------------|----------|-------------|
| Курица                   | 260      | 179         |
| или индейка              | 234      | 172         |
| Масса отварной птицы     | –        | 125         |
| или кости кур, индейки   | 625      | 625         |
| Яйца (белки) для оттяжки | 1/3 шт.  | 8           |
| Морковь                  | 13       | 10          |
| Петрушка (корень)        | 11       | 8           |
| или сельдерей (корень)   | 12       | 8           |
| Лук репчатый             | 10       | 8           |
| Вода                     | 1300     | 1300        |
| <b>Выход:</b>            | <b>–</b> | <b>1000</b> |

Варят бульон при слабом нагреве, удаляя пену, жир. За 40–60 мин до готовности бульона в него добавляют овощи. Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

Для осветления бульона готовят оттяжку. Для приготовления оттяжки расходуют дополнительно кости птицы: 200 г на 1000 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°C, затем добавляют слегка взбитый яичный белок. Готовый бульон охлаждают до 50–60°C, вводят оттяжку, хорошо перемешивают и варят при слабом кипении 1–1,5 ч, затем процеживают.

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

### 108. Бульон овощной

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Овощи (морковь, белокочанная капуста, цветная капуста, картофель, тыква, кабачки) | –      | 300   |
| Лук репчатый  | 12     | 10    |
| Морковь   | 10     | 8     |

|                   | БРУТТО | НЕТТО       |
|-------------------|--------|-------------|
| Петрушка (корень) | 8      | 6           |
| Соль              | 2      | 2           |
| Вода              | 1200   | 1200        |
| <b>Выход:</b>     | —      | <b>1000</b> |

Овощи очищают, промывают, крупно нарезают, заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 20–30 мин при слабом кипении. Когда овощи будут готовы, отвару дать настояться 10–15 мин и затем процедить.

Овощной отвар используют для приготовления супов. Отварные овощи используют для приготовления гарниров и других овощных блюд.

### ЗАПРАВочНЫЕ СУПЫ

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

Заправочные супы готовят вегетарианскими, на мясном бульоне и бульонах из птицы.

Супы варят с разнообразными продуктами. На рыбном бульоне лучше готовить картофельный суп, рассольник, щи из квашеной капусты.

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

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (2–3 л на 1 кг): фасоль и чечевицу – на 5–8 ч, лущеный горох – на 3–4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Макаронные перебирают, разламывают, всыпают в кипящий бульон или воду. Макароны варят 30–40 мин, лапшу – 20–25, лапшу домашнюю, вермишель – 10–15 мин, фигурные изделия – 10–12 мин.

Томатное пюре пассеруют отдельно. Можно пассеровать томатное пюре вместе с овощами: вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут томатное пюре и пассеруют до готовности.

## 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.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, сосисками, сардельками.

Овощи и картофель нарезают и подготавливают для борща по-разному, в зависимости от его вида.

Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

*Первый способ* Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы).

Свекла, тушенная без лимонной кислоты, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы лимонную кислоту 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 бурное кипение вызывает улетучивание лимонной кислоты.

*Второй способ:* Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. 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 и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокачанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками).

Квашеную капусту тушат. Для этого капусту перебирают, крупные экземпляры измельчают, кладут в котел, добавляют масло сливочное (10-15%), бульон или воду (20-25% от массы капусты) и тушат 1,5-2,5 ч, периодически помешивая.

Морковь, репчатый лук шинкуют и пассеруют.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу.



белые корни, пассерованные морковь, лук и варят 10-15 мин, после чего борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. В предприятиях школьного питания борщ можно готовить без петрушки.

При приготовлении борща с картофелем его 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 лимонную кислоту, доводят до кипения, настаивают на борту плиты 20-30 мин и процеживают.

Борщи отпускают с прокипяченной сметаной.

### 109. Борщ

|                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------|----------|------------|
| Свекла            | 50       | 40         |
| Капуста свежая    | 38       | 30         |
| или квашеная      | 43       | 40         |
| Морковь           | 13       | 10         |
| Петрушка (корень) | 3        | 3          |
| Лук репчатый      | 12       | 10         |
| Томатное пюре     | 8        | 8          |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| Сахар             | 3        | 3          |
| Лимонная кислота  | 0,12     | 0,12       |
| Бульон или вода   | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>     | <b>-</b> | <b>250</b> |

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 мин. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г на 250 г борща).

## 110. Борщ с капустой и картофелем

|                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------|----------|------------|
| Свекла            | 50       | 40         |
| Капуста свежая    | 25       | 20         |
| или квашеная      | 22       | 15         |
| Картофель         | 27       | 20         |
| Морковь           | 13       | 10         |
| Петрушка (корень) | 3        | 3          |
| Лук репчатый      | 12       | 10         |
| Томатное пюре     | 8        | 8          |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| Сахар             | 3        | 3          |
| Лимонная кислота  | 0,12     | 0,12       |
| Бульон или вода   | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>     | <b>—</b> | <b>250</b> |

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10–15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ 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 (3 г муки на 250 г борща).

## 111. Борщ сибирский

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Свекла           | 50       | 40         |
| Капуста свежая   | 25       | 20         |
| или квашеная     | 28       | 15         |
| Картофель        | 13       | 10         |
| Фасоль           | 10       | 10         |
| Морковь          | 13       | 10         |
| Лук репчатый     | 12       | 10         |
| Томатное пюре    | 8        | 8          |
| Масло сливочное  | 4        | 4          |
| Сахар            | 3        | 3          |
| Лимонная кислота | 0,05     | 0,05       |
| Бульон или вода  | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>    | <b>—</b> | <b>250</b> |

Фрикадельки мясные готовые (рец. №112)  
на порцию 250 г.

— 25

Борщ варят обычным способом. Фасоль, предварительно сваренную, клалут в борщ за 5–10 мин до окончания его варки.

### 112. Фрикадельки мясные

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо) | 1549   | 1140  |
| Лук репчатый              | 119    | 100   |
| Вода                      | 100    | 100   |
| Яйца                      | 2 шт.  | 80    |
| Масса полуфабриката       | —      | 1340  |
| Выход:                    | —      | 1000  |

Мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, черным молотым перцем, солью и хорошо перемешивают. Сформированные шарики массой 8–10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

### 113. Борщ украинский

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Свекла            | 38     | 30    |
| Капуста свежая    | 25     | 20    |
| Картофель         | 53     | 40    |
| Морковь           | 13     | 10    |
| Петрушка (корень) | 5      | 4     |
| Лук репчатый      | 9      | 8     |
| Чеснок            | 1      | 1     |
| Томатное пюре     | 8      | 8     |
| Мука пшеничная    | 2      | 2     |
| Шпик              | 3      | 3     |
| Масло сливочное   | 5      | 5     |
| Сахар             | 3      | 3     |
| Лимонная кислота  | 0,08   | 0,08  |
| Перец сладкий     | 7      | 5     |
| Бульон            | 180    | 180   |
| Выход:            | —      | 250   |

Свеклу шинкуют, добавляют масло, лимонную кислоту, сахар, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона. Морковь нашинкованную и лук, нарезанный полукольцами, пассеруют с маслом сливочным

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.

Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым с чесноком.

Рекомендуется борщ отпускать с говядиной.

#### 114. Борщ с картофелем

|                   | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------|--------|-----------------|
| Свекла            | 51     | 40 <sup>1</sup> |
| Картофель         | 67     | 50              |
| Морковь           | 13     | 10              |
| Петрушка (корень) | 3      | 3               |
| Лук репчатый      | 12     | 10              |
| Томатное пюре     | 8      | 8               |
| Масло сливочное   | 5      | 5               |
| Сахар             | 2      | 2               |
| Лимонная кислота  | 0,5    | 0,5             |
| Бульон: или вода  | 180    | 180             |
| <b>Выход:</b>     | —      | <b>250</b>      |

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10–15 мин, затем кладут подготовленную вареную свеклу, пассерованные овощи и томатное пюре, за 5–10 мин до готовности добавляют соль, сахар, специи.

#### 115. Борщ с фасолью

|                | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------|--------|-------|
| Свекла         | 50     | 40    |
| Капуста свежая | 25     | 20    |
| или квашеная   | 22     | 15    |

<sup>1</sup> Масса вареной свеклы

|                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------|--------|------------|
| Фасоль           | 10     | 10         |
| Морковь          | 6      | 5          |
| Лук репчатый     | 12     | 10         |
| Томатное пюре    | 8      | 8          |
| Масло сливочное  | 5      | 5          |
| Сахар            | 0,5    | 0,5        |
| Лимонная кислота | 0,5    | 0,5        |
| Бульон или вода  | 200    | 200        |
| <b>Выход:</b>    | -      | <b>250</b> |

Капусту нарезают шашками, остальные овощи – ломтиками. Борщ варят обычным способом. Фасоль, предварительно сваренную, кладут в борщ за 10–15 мин до окончания варки.

#### 116. Борщ с фасолью и картофелем

|                   | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------|--------|------------|
| Свекла            | 50     | 40         |
| Картофель         | 33     | 25         |
| Фасоль            | 10     | 10         |
| Морковь           | 13     | 10         |
| Петрушка (корень) | 3      | 3          |
| Лук репчатый      | 12     | 10         |
| Томатное пюре     | 8      | 8          |
| Масло сливочное   | 5      | 5          |
| Сахар             | 6      | 6          |
| Лимонная кислота  | 0,5    | 0,5        |
| Бульон или вода   | 200    | 200        |
| <b>Выход:</b>     | -      | <b>250</b> |

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, соль и доводят до готовности.

#### 117. Борщ молдавский с галушками

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Свекла                      | 38     | 30    |
| Капуста белокочанная свежая | 25     | 20    |
| Картофель                   | 53     | 40    |

|                              | БРУТТО   | НЕТТО |
|------------------------------|----------|-------|
| Морковь                      | 6        | 5     |
| Петрушка (корень)            | 5        | 4     |
| Лук репчатый                 | 9        | 8     |
| Томатное пюре                | 8        | 8     |
| Масло сливочное              | 3        | 3     |
| Сахар                        | 2        | 2     |
| Лимонная кислота             | 0,08     | 0,08  |
| Бульон                       | 185      | 185   |
| Для галушек:                 |          |       |
| Мука пшеничная или гречневая | 15       | 15    |
| Яйца                         | 1/20 шт. | 2     |
| Вода                         | 23       | 23    |
| Соль                         | 0,5      | 0,5   |
| Масса готовых галушек        | -        | 45    |
| Выход:                       | -        | 250   |

Свеклу нарезают ломтиками, добавляют лимонную кислоту, масло сливочное, сахар, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона (15–20% массы свеклы). Морковь и петрушку нарезают ломтиками, 2/3 части лука — кубиками пассеруют с маслом сливочным. Борщ полтавский готовят на бульоне из птицы.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, закладывают нарезанную шашками капусту и варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, соль и варят до готовности.

Для галушек в кипящую подсоленную воду всыпают 1/3 часть муки, хорошо вымешивают, заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5–10 мин до получения однородной массы. Затем массу охлаждают до температуры 60–70°C, добавляют в 3–4 приема сырые яйца, оставшуюся муку и замешивают некрутое тесто. Тесто кладут столовой ложкой в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении в течение 5–7 мин.

При отпуске в борщ кладут галушки, птицу, прокипяченную сметану (см. табл. 1) и посыпают мелко нарезанной зеленью.

### 118. Борщ черняговский

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Свекла                      | 28     | 23    |
| Капуста белокочанная свежая | 31     | 25    |
| Картофель                   | 33     | 25    |

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Кабачки                | 15     | 15         |
| Яблоки (кислых сортов) | 14     | 10         |
| Фасоль                 | 5      | 5          |
| Морковь                | 13     | 10         |
| Петрушка (корень)      | 5      | 4          |
| Лук репчатый           | 12     | 10         |
| Помидоры свежие        | 22     | 19         |
| Томатное пюре          | 6      | 6          |
| Масло сливочное        | 6      | 6          |
| Лимонная кислота       | 0,01   | 0,01       |
| Бульон                 | 180    | 180        |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>250</b> |

Свеклу шинкуют, добавляют лимонную кислоту, масло сливочное, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, кладут нашинкованную свежую капусту и варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют очищенные кабачки с удаленными семенами, нарезанные дольками, яблоки без кожицы и семенных гнезд, нарезанные дольками, тушеную свеклу, предварительно сваренную фасоль с отваром, нашинкованные пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут свежие помидоры, нарезанные дольками, соль, специи.

Отпускают с проквашенной сметаной (см. табл. 1) и посылают мелко нарезанной зеленью.

### 119. Борщ вольмыский

|                             | БРУТТО | НЕТТО              |
|-----------------------------|--------|--------------------|
| Свекла                      | 30     | 24/23 <sup>1</sup> |
| Капуста белокочанная свежая | 94     | 75                 |
| Помидоры свежие             | 44     | 38                 |
| Морковь                     | 13     | 10                 |
| Петрушка (корень)           | 5      | 4                  |
| Лук репчатый                | 12     | 10                 |
| Масло сливочное             | 6      | 6                  |
| Лимонная кислота            | 0,01   | 0,01               |
| Бульон                      | 180    | 180                |
| <b>Выход:</b>               | -      | <b>250</b>         |

<sup>1</sup> В числителе указано масса нетто, в знаменателе — масса отварной очищенной свеклы

Свеклу очищают, варят целиком с добавлением лимонной кислоты и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, варят в течение 10–15 мин, затем добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, подготовленную свеклу, нашинкованные пассерованные корниш и репчатый лук, соль и варят до готовности.

Борщ отпускают с говяжьей, прокипяченной сметаной (см. табл. 1) и посыпают мелко нарезанной зеленью.

## 120. Борщ «Белорусский»

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Кости от мясных, гастрономических продуктов (оворок, грудинка, корейка) | 50       | 50         |
| Свекла  | 56       | 44         |
| Картофель   | 67       | 50         |
| Мирровь   | 13       | 10         |
| Петрушка (корень)   | 5        | 4          |
| Лук репчатый  | 9        | 7          |
| Томатное пюре   | 8        | 8          |
| Масло сливочное   | 3        | 3          |
| Мука пшеничная  | 3        | 3          |
| Сахар   | 3        | 3          |
| Лимонная кислота  | 0,05     | 0,05       |
| Вода  | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>   | <b>–</b> | <b>250</b> |
| <b>На порцию 250 г:</b>   |          |            |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная, грудная части, повромка)           | 27       | 20         |
| Сосиски или сардельки   | 8        | 7          |
| Масса готового мяса   | –        | 12,5       |
| Масса готовых сосисок или сарделек                                      | –        | 7,5        |

Свеклу, сваренную в кожуре с добавлением лимонной кислоты, очищают, нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют свеклу, пассерованные овощи и томатное пюре. За 5–10 мин до окончания варки кладут пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, сахар, соль.

Борщ отпускают с говяжьей и сосисками или говяжьей и сардельками.



### 121. Борщ летний (с ботвой свеклы)

|                         | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------|----------|------------|
| Свекла молодая с ботвой | 63       | 50         |
| Картофель               | 67       | 50         |
| Морковь                 | 6        | 5          |
| Петрушка (корень)       | 7        | 5          |
| Лук-порей               | 13       | 10         |
| или лук репчатый        | 12       | 10         |
| Помидоры свежие         | 24       | 20         |
| или томатное пюре       | 9        | 9          |
| Масло сливочное         | 5        | 5          |
| Лимонная кислота        | 0,05     | 0,05       |
| Бульон или вода         | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>           | <b>-</b> | <b>250</b> |

Коренья и лук нарезают ломтиками, картофель – крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы нарезают на части. Черешки ботвы свеклы предварительно отваривают, морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют подготовленные черешки ботвы, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонную кислоту. В борщ можно добавить сахар (2 г на 250 г борща)

### 122. Борщ зеленый

|                  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|------------------|----------|-----------------|
| Свекла           | 38       | 30 <sup>1</sup> |
| Картофель        | 67       | 50              |
| Лук репчатый     | 6        | 5               |
| или зеленый      | 10       | 8               |
| Щавель           | 46       | 35              |
| Шпинат           | 47       | 35              |
| Муку пшеничную   | 15       | 15              |
| Масло сливочное  | 5        | 5               |
| Сахар            | 15       | 15              |
| Лимонная кислота | 0,08     | 0,08            |
| Яйца             | 1/8 шт.  | 5               |
| Бульон или вода  | 150      | 150             |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>250</b>      |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

Щавель и шпинат припускают в бульоне или воде по отдельности и протирают или мелко нарезают. Фасоль предварительно отваривают. В липкий бульон или воду закладывают картофель, 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  $\frac{1}{4}$  шт на порцию

## ЩИ

Щи готовят из белокачанной свежей и квашеной капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, а также на костном бульоне, с мясом.

Для щей свежую капусту нарезают шашками в 2–3 см или шинкуют.

Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5–6 см.

Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук – дольками или соломкой, картофель – дольками или кубиками.

Морковь и лук пассеруют.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холодной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5–2,5 ч для щей суточных – 3–4 ч

Способ приготовления тушеной капусты указан на с.194.

Можно также готовить щи из сырой квашеной капусты.

### 123. Щи

|                      | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------|--------|-------|
| Капуста белокачанная | 88     | 70    |
| или савойская        | 103    | 80    |
| Морковь              | 13     | 10    |
| Петрушка (корень)    | 3      | 2,5   |
| Лук репчатый         | 12     | 10    |
| Томатное пюре        | 2      | 2     |
| Мука пшеничная       | 3      | 3     |
| Масло сливочное      | 5      | 5     |
| Бульон или вода      | 200    | 200   |
| Выход:               | -      | 250   |

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре, пассерованную муку, разведенную бульоном или водой.

#### 124. Щи из свежей капусты с картофелем

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Капуста белокочанная | 63       | 50         |
| Картофель            | 40       | 30         |
| Морковь              | 13       | 10         |
| Петрушка (корень)    | 3        | 3          |
| Лук репчатый         | 12       | 10         |
| Масло сливочное      | 5        | 5          |
| Бульон или вода      | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>        | <b>–</b> | <b>250</b> |

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят и отпускают, как указано в рец. №123. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи можно готовить с томатным пюре (3 г на 250 г супа).

#### 125. Щи из квашеной капусты

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Капуста квашеная | 90       | 63         |
| Морковь          | 13       | 10         |
| Лук репчатый     | 12       | 10         |
| Томатное пюре    | 3        | 3          |
| Мука пшеничная   | 2        | 2          |
| Масло сливочное  | 5        | 5          |
| Бульон или вода  | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>    | <b>–</b> | <b>250</b> |

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 тушеную с овощами, варят 25–30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут соль и варят до готовности. Щи

можно заправлять сахаром (2 г на 250 г шей).

Щи готовят и без томатного пюре.

### 126. Щи из щавеля

|                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------|----------|------------|
| Щавель            | 82       | 63         |
| Петрушка (корень) | 3        | 3          |
| Лук репчатый      | 6        | 5          |
| Лук-порей         | 7        | 5          |
| Масло сливочное   | 6        | 6          |
| Молоко или сливки | 38       | 38         |
| Яйца              | 2/3 шт.  | 25         |
| Бульон или вода   | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>     | <b>-</b> | <b>250</b> |

Щавель припускают в собственном соку, затем протирают. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят, затем добавляют пассерованный лук, пюре из щавеля и варят 15 мин. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.

Щи перед отпуском заправляют льезоном (смесью из молока или сливок и 1/8 яйца на 250 г супа). Для его приготовления сырые яичные желтки размешивают, постепенно добавляют кипяченое и охлажденное до температуры 60-70°C молоко или сливки. Смесь проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

При отпуске в щи кладут яйцо, сваренное в «мешочек» или вкрутую, прокипяченную сметану.

### 127. Щи зеленые

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Щавель          | 99       | 75         |
| или щавель      | 33       | 25         |
| и шпинат        | 68       | 50         |
| Картофель       | 33       | 25         |
| Лук репчатый    | 12       | 10         |
| Мука пшеничная  | 5        | 5          |
| Масло сливочное | 6        | 6          |
| Яйца            | 1/8 шт.  | 5          |
| Бульон или вода | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными. Сваренное вкрутую яйцо и прокипяченную сметану кладут в щи при отпуске. Норма закладки яиц может быть увеличена до ¼ шт. на порцию.

Щи зеленые можно готовить из консервированного щавеля, шпината или смеси щавеля и шпината. Закладка их рассчитывается в соответствии с табл. 26 "Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд" (Сборник рецептов, 1996 г)

### 128. Щи по-уральски (с крупой)

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая, овсяная или рисовая) | 5        | 5          |
| Томатное пюре   | 13       | 13         |
| Капуста квашеная  | 72       | 50         |
| Морковь   | 13       | 10         |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| Бульон или вода   | 210      | 210        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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.

### 129. Щи из квашеной капусты с картофелем

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Капуста квашеная | 72       | 50         |
| Картофель        | 33       | 25         |
| Морковь          | 13       | 10         |
| Лук репчатый     | 12       | 10         |
| Томатное пюре    | 2,5      | 2,5        |
| Масло сливочное  | 5        | 5          |
| Бульон или вода  | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

## РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники готовят вегетарианскими и на бульонах: мясо-костном, из птицы, а также на овощном отваре.

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. В этом случае норма закладки огурцов массой брутто увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь и лук пассеруют.

Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других запраочных супов.

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

Рассольники подают с прокипяченной сметаной. При отпуске рассольники посыпают зеленью петрушки или укропа.

### 130. Рассольник

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Морковь         | 12     | 10         |
| Картофель       | 100    | 75         |
| Лук репчатый    | 12     | 10         |
| Огурцы соленые  | 17     | 15         |
| Масло сливочное | 5      | 5          |
| Бульон или вода | 190    | 190        |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b> |

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5–10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль.

### 131. Рассольник домашний

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Капуста свежая  | 25       | 20         |
| Картофель       | 100      | 75         |
| Морковь         | 13       | 10         |
| Лук репчатый    | 12       | 10         |
| Огурцы соленые  | 17       | 15         |
| Масло сливочное | 5        | 5          |
| Бульон или вода | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

В кипящий бульон или воду кладут шинкованную 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.

### 132. Рассольник ленинградский

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Картофель   | 100      | 75         |
| Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная) | 5        | 5          |
| Морковь   | 13       | 10         |
| Лук репчатый  | 6        | 5          |
| Огурцы соленые  | 17       | 15         |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| Бульон или вода   | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

## СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

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

Картофельные и овощные супы готовят вегетарианскими и на бульонах. Их приготавливают с говядиной, птицей,пельменями, консервами и морепродуктами.

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих в них продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры.

При отпуске супы посыпают мелко нарезанной зеленью.

### 133. Суп картофельный

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Картофель       | 150    | 113        |
| Морковь         | 13     | 10         |
| Лук репчатый    | 12     | 10         |
| Масло сливочное | 3      | 3          |
| Бульон или вода | 180    | 180        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>250</b> |

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 соль.

### 134. Суп крестьянский с крупой

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Капуста свежая  | 38     | 30         |
| Картофель   | 33     | 25         |
| Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная | 10     | 10         |
| или пшено, хлопья овсяные «Геркулес»                  | 5      | 5          |
| Морковь   | 13     | 10         |
| Лук репчатый  | 12     | 10         |
| Масло растительное                                    | 5      | 5          |
| Бульон или вода:                                      |        |            |
| для круп пшено, хлопья овсяные «Геркулес»             | 200    | 200        |
| для остальных круп                                    | 220    | 220        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>250</b> |



Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеномную промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, 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 с прокипяченной сметаной.

### 135. Суп из овощей

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Капуста белокочанная  | 25       | 20         |
| Картофель   | 67       | 50         |
| Морковь   | 13       | 10         |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Горошек зеленый консервированный<br>или фасоль овощная (лопатка) свежая | 12<br>8  | 8<br>8     |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| Бульон или вода   | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>250</b> |

Мелко нашинкованную морковь, лук пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, дольки картофеля. За 10–15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль.

Горошек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым, а фасоль овощную (лопатку) свежую можно заменить консервированной в соответствии с нормами взаимозаменимости.

Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной.

### 136. Суп картофельный со сладким перцем

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Картофель            | 67       | 50         |
| Перец сладкий свежий | 94       | 70         |
| Масло сливочное      | 8        | 8          |
| Вода                 | 213      | 213        |
| Сметана              | 13       | 13         |
| Петрушка (зелень)    | 2        | 1,5        |
| Лук зеленый          | 2        | 1,5        |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>250</b> |

Подготовленные картофель и перец сладкий нарезают мелкими кубиками. В кипящую воду кладут картофель и варят. За 5–10 мин до окончания варки добавляют нарезанный перец, соль и в конце варки – масло сливочное.

При отпуске в суп кладут прокипяченную сметану, мелко нарезанные зелень петрушки и лук зеленый.

### 137. Суп картофельный с мясными фрикадельками

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Картофель   | 133      | 100        |
| Морковь   | 13       | 10         |
| Лук репчатый                                      | 12       | 10         |
| Томатное пюре                                     | 3        | 3          |
| Масло сливочное                                   | 3        | 3          |
| Бульон или вода                                   | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>                                     | <b>-</b> | <b>250</b> |
| Фрикадельки мясные готовые №12<br>на порцию 250 г | -        | 25         |

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, 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.

### 138. Суп картофельный с крупой

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Картофель  | 100    | 75    |
| Крупа: перловая, овсяная, пшеничная<br>или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 10     | 10    |
| или манная   | 5      | 5     |
| Морковь  | 8      | 8     |
| Лук репчатый   | 13     | 10    |
| Масло сливочное  | 12     | 10    |
|  | 3      | 3     |

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Бульон или вода:                      |          |            |
| для круп пшеничной, овсяной, перловой | 180      | 180        |
| для остальных круп                    | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>250</b> |

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель, петрушку 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. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до его готовности.

### 139. Суп картофельный с бобовыми

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Картофель                                 | 67       | 50         |
| Фасоль, или горох лущеный<br>или чечевича | 20<br>25 | 20<br>25   |
| Лук репчатый                              | 12       | 10         |
| Морковь                                   | 13       | 10         |
| Петрушка (корень)                         | 3        | 3          |
| Масло сливочное                           | 5        | 5          |
| Бульон или вода                           | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>                             | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

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

### 140. Суп картофельный с макаронными изделиями

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Картофель   | 100    | 75    |
| Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя №549 | 10     | 10    |
| Морковь   | 13     | 10    |
| Лук репчатый  | 12     | 10    |

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Масло сливочное | 3        | 3          |
| Бульон или вода | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 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.

#### 141. Суп картофельный с вельшевими

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Картофель       | 117      | 88         |
| Морковь         | 13       | 10         |
| Лук репчатый    | 12       | 10         |
| Масло сливочное | 3        | 3          |
| Бульон или вода | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

Пельмени готовые №719 на порцию 250 г

- 25

Суп готовят, как указано в рец.№133. пельмени варят в подсоленной воде или бульоне и кладут в суп при отпуске.

#### 142. Суп картофельный с рыбными фрикадельками

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Картофель       | 133      | 100        |
| Морковь         | 13       | 10         |
| Лук репчатый    | 12       | 10         |
| Томатное пюре   | 3        | 3          |
| Масло сливочное | 3        | 3          |
| Бульон или вода | 180      | 180        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

Фрикадельки рыбные готовые №179  
на порцию 250 г

- 25

### 143. Суп с макаронными изделиями и картофелем

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия | 13     | 13         |
| Картофель                                     | 67     | 50         |
| Морковь                                       | 13     | 10         |
| Лук репчатый                                  | 12     | 10         |
| Масло сливочное                               | 3      | 3          |
| Томатное пюре                                 | 3      | 3          |
| Бульон или вода                               | 213    | 213        |
| <b>Выход:</b>                                 | —      | <b>250</b> |

Суп готовят как в рецепте №140.

### 144. Суп из овощей с фасолью

|                                     | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------------------|--------|------------|
| Капуста белокочанная                | 44     | 35         |
| Картофель                           | 50     | 38         |
| Морковь                             | 6      | 5          |
| Петрушка (корень)                   | 7      | 5          |
| Лук репчатый                        | 12     | 10         |
| Фасоль                              | 8      | 8          |
| или фасоль овощная (лопатка) свежая | 19     | 17         |
| Масло сливочное                     | 5      | 5          |
| Бульон или вода                     | 190    | 190        |
| <b>Выход:</b>                       | —      | <b>250</b> |

Белокочанную капусту нарезают шашками, картофель — кубиками, морковь, петрушку, лук — мелкими кубиками.

Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту белокочанную, доводит до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, соль.

#### 145. Суп летний овощной

|                                     | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------------------------|--------|-----------------|
| Калуста белокочанная свежая         | 44     | 35              |
| или ботва свеклы                    | —      | 35 <sup>1</sup> |
| Картофель молодой                   | 67     | 54              |
| Морковь                             | 17     | 14              |
| Лук репчатый                        | 12     | 10              |
| Масло сливочное                     | 5      | 5               |
| Горох овощной (лопатык) свежий      | 7      | 6               |
| или фасоль овощная (лопатык) свежая | 7      | 6               |
| Яйца                                | ¼ шт.  | 10              |
| Бульон или вода                     | 190    | 190             |
| <b>Выход:</b>                       | —      | <b>250</b>      |

Белокочанную свежую калусту или свекловую ботву нарезают соломкой, закладывают в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный брусочками, и варят. Морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый, нарезанный полукольцами, пассеруют. За 10–15 мин до готовности супа кладут горох или фасоль, пассерованные овощи, соль. В конце варки в суп при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца.

#### 146. Суп из красной фасоли

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Фасоль красная                             | 48     | 47         |
| Лук репчатый                               | 23     | 19         |
| Масло сливочное                            | 6      | 6          |
| Лимонная кислота                           | 3      | 3          |
| Кинза (хорнандр), петрушка (зелень), укроп | 5      | 4          |
| Вода                                       | 238    | 238        |
| <b>Выход:</b>                              | —      | <b>250</b> |

Фасоль перебирают, моют, кладут в холодную воду на 5–8 ч, затем варят в той же воде без соли в закрытой посуде до размягчения. Отвар сливают. Фасоль протирают, ризоводят отваром, добавляют мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправляют лимонной кислотой, мелко нарезанной зеленью, солью и доводят до кипения. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

<sup>1</sup> Норма отходов при холодной обработке определается контрольной обработкой

## СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки, алфавит, звездочка и др.), лапшу промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые.

Морковь, лук, белые корни для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из крупы и бобовых – кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируются. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30–40 мин.

Супы приготавливают на мясо-костном бульоне, с говядиной, телятиной (грудинка), индейкой, курицей, из птицы.

### 147. Суп с макаронными изделиями

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия | 20     | 20    |
| Морковь                                      | 13     | 10    |
| Лук репчатый                                 | 12     | 10    |
| Масло сливочное                              | 5      | 5     |
| Томатное пюре                                | 2      | 2     |
| Бульон или вода                              | 240    | 240   |
| <b>Выход:</b>                                | –      | 250   |

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с пассерованными овощами. При приготовлении супа с вермишелью и фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи, томатное пюре и варят с момента закипания 5–8 мин, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и суп варят до готовности.

Перед окончанием варки кладут соль.

#### 148. Суп-лапша домашняя

|                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------|----------|------------|
| Лапша домашняя №549 |          | 20         |
| Масса вареной лапши | —        | 50         |
| Морковь             | 12       | 10         |
| Лук репчатый        | 12       | 10         |
| Масло сливочное     | 5        | 5          |
| Бульон или вода     | 240      | 240        |
| <b>Выход:</b>       | <b>—</b> | <b>250</b> |

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

#### 149. Суп с крупой

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Крупа: рисовая, перловая, манная<br>или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено | 20<br>50 | 20<br>50   |
| Морковь  | 13       | 10         |
| Лук репчатый   | 12       | 10         |
| Масло сливочное  | 5        | 5          |
| Бульон или вода:<br>для крупы манной                                       | 240      | 240        |
| для остальных круп   | 250      | 250        |
| <b>Выход:</b>  | <b>—</b> | <b>250</b> |

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу за 5–15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи.

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

#### 150. Суп с крупой и томатом

|   | БРУТТО   | НЕТТО    |
|---|----------|----------|
| Крупа: рисовая, перловая<br>или пшено, овсяная, пшеничная | 20<br>25 | 20<br>25 |
| Лук репчатый  | 12       | 10       |
| Томатное пюре   | 8        | 8        |



|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Масло сливочное | 5      | 5     |
| Бульон или вода | 250    | 250   |
| <b>Выход:</b>   | —      | 250   |

Суп готовят как указано в рец. №149. В конце пассеровки овощей добавляют томатное пюре.

### 151. Суп рисовый с мясом

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Крупа рисовая   | 15     | 15    |
| Лук репчатый    | 12     | 10    |
| Томатное пюре   | 5      | 5     |
| Масло сливочное | 2,5    | 2,5   |
| Бульон или вода | 250    | 250   |
| <b>Выход:</b>   | —      | 250   |

Масса готового мяса (говядина)  
на порцию 250г — 25

В кипящий бульон или воду засыпают подготовленную крупу рисовую, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные лук репчатый, томатное пюре и доводят суп до готовности.

### 152. Суп пшенный с мясом (кулеца)

|                  | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------|--------|-------|
| Крупа пшено      | 25     | 25    |
| Лук репчатый     | 18     | 15    |
| Жир сырец свиной | 3      | 3     |
| Бульон или вода  | 240    | 240   |
| <b>Выход:</b>    | —      | 250   |

Масса готового мяса (говядина)  
на порцию 250г — 25

Нарезанный кубиками жир сырец с рубленым репчатым луком поджаривают до золотистого цвета. В кипящий бульон или воду кладут промытое пшено и варят. За 5–10 мин до готовности крупы добавляют лук, соль. При отпуске в суп кладут мясо.

### 153. Суп с крушой и мясными фрикадельками

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Крупа манная  | 15     | 15    |
| или крупа рисовая, перловая                                   | 15     | 15    |
| или пшеничная, овсяная  | 20     | 20    |
| Морковь   | 13     | 10    |
| Лук репчатый  | 12     | 10    |
| Масло сливочное   | 3      | 3     |
| Бульон или вода:  |        |       |
| для круп манной, овсяной                                      | 240    | 240   |
| для остальных круп  | 250    | 250   |
| <b>Выход:</b>   | —      | 250   |
| <b>Фрикадельки мясные готовые рец. №154</b><br>на порцию 250г | —      | 25    |

Суп готовят, как указано в рец. №149. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

### 154. Фрикадельки мясные

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)  | 1549   | 1140  |
| Лук репчатый               | 119    | 100   |
| Вода                       | 100    | 100   |
| Яйца                       | 2 шт.  | 80    |
| <b>Масса полуфабриката</b> | —      | 1340  |
| <b>Выход:</b>              | —      | 1080  |

Мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, соединяют с сыром мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо размешивают.

Сформованные шарики массой 8–10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

### 155. Суп с пельменями или клецками

|                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------|----------|------------|
| Морковь               | 13       | 10         |
| Лук репчатый          | 12       | 10         |
| Масло сливочное       | 2,5      | 2,5        |
| Бульон или вода:      |          |            |
| для супа с пельменями | 200      | 200        |
| для супа с клецками   | 213      | 213        |
| Пельмени готовые №719 | -        | 50         |
| Клецки готовые №548   | -        | 60         |
| <b>Выход:</b>         | <b>-</b> | <b>250</b> |

В кипящий бульон кладут петрушку, пассерованные морковь, лук и варят до готовности, за 5–10 мин до окончания варки добавляют соль. Пельмени и клецки варят в небольшом количестве жидкости и кладут в суп при отпуске.

### 156. Суп с мясными шариками

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО            |
|---------------------------------|----------|------------------|
| Говядина (котлетное мясо)       | -        | 42               |
| Лук репчатый                    | 6        | 5                |
| Крупа рисовая                   | 7        | 7                |
| Масса готового рассычатого риса | -        | 21               |
| Масса полуфабриката             | -        | 70               |
| Картофель                       | 83       | 63               |
| Лук репчатый                    | 6        | 5                |
| Горох                           | 15       | 14               |
| Зелень                          | 3        | 2                |
| Соль                            | 1        | 1                |
| Вода                            | 80       | 80               |
| <b>Выход:</b>                   | <b>-</b> | <b>250/2 шт.</b> |

Подготовленные куски мяса пропускают через мясорубку, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, отварной охлажденный рис, соль. Массу хорошо взбивают и формируют по 2 шт. на порцию.

В кипящую воду добавляют заранее замоченный горох и варят в течение 20–30 мин, затем кладут картофель, нарезанный кубиками, репчатый лук, доводят до кипения и вводят мясные шарики, варят до готовности.

При отпуске посыпают зеленью.

## СОЛЯНИКИ

Соляники готовят с различными мясными, рыбными продуктами и птицей. Для рыбных солянок используют рыбные бульоны, которые варят из пищевых рыбных отходов. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1-2 кусочка на порцию и припускают в бульоне. Для солянок можно использовать филе, выпускаемое промышленностью (окунь морской, треска и т. д.). Мясные продукты (мясо, язык и др.) варят и нарезают мелкими ломтиками.

Для приготовления солянок используют соленые огурцы, репчатый лук, томатное пюре, каперсы, маслины или оливки. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или ромбиками. Огурцы с тонкой кожицей нарезают вместе с кожицей и семенами, при этом норма расхода огурцов массой брутто, приведенная в рецептурах, уменьшается. Подготовленные огурцы припускают. Репчатый лук шинкуют и пассеруют на масле. В конце пассерования добавляют томатное пюре. У оливок вынимают косточки, маслины промывают, каперсы перебирают.

Лимоны очищают от кожицы и нарезают кружочками.

В кипящий бульон закладывают пассерованный репчатый лук, томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные или рыбные продукты и варят 5-10 мин. При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, в солянку домашнюю и из птицы — прокипяченную сметану и посыпают мелко нарезанной зеленой петрушкой, увеличив соответственно выход блюда.

Соляники можно отпускать без лимона.

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

### 157. Соляника домашняя

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Говядина (лопаточно-подлопаточная части, грудинка, покромка) | 22     | 16    |
| Окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями)     | 13     | 10    |
| Сосиски и сарделки   | 11     | 10    |
| Масса готовой говядины                                       | —      | 10    |
| Масса готового окорока                                       | —      | 10    |
| Масса готовых сосисок или сарделек                           | —      | 10    |
| Лук репчатый   | 21     | 18    |
| Огурцы соленые   | 25     | 15    |
| Картофель  | 50     | 38    |

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Томатное пюре   | 8      | 8          |
| Масло сливочное | 4      | 4          |
| Бульон или вода | 190    | 190        |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b> |
| Сметана         | —      | 10         |

В кипящий бульон кладут каргофель, нарезанный кубиками, и варят почти до готовности. Далее готовят и отпускают, как укровно на с.157.

### 158. Солянка из птицы

|                     | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------|--------|------------|
| Курца               | 52     | 36         |
| или индейка         | 47     | 34         |
| Масса готовой птицы | —      | 25         |
| Лук репчатый        | 27     | 23         |
| Огурцы соленые      | 25     | 15         |
| Каперсы             | 10     | 5          |
| Маслины             | 10     | 10         |
| Томатное пюре       | 10     | 10         |
| Масло сливочное     | 5      | 5          |
| Бульон              | 225    | 225        |
| Лимоны              | 3      | 2          |
| <b>Выход:</b>       | —      | <b>250</b> |
| Сметана             | —      | 10         |

Солянку готовят как указано на стр.157, вместо отварных мясopодуктов используют отварную птицу.

### 159. Солянка рыбная

|                    | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------|--------|-------|
| Судак              | 90     | 46    |
| или треска         | 60     | 46    |
| или морской окунь  | 65     | 46    |
| Масса готовой рыбы | —      | 37    |
| Лук репчатый       | 27     | 23    |
| Огурцы соленые     | 25     | 15    |
| Каперсы            | 10     | 5     |
| Маслины            | 5      | 5     |
| Томатное пюре      | 5      | 5     |

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Масло сливочное | 5      | 5          |
| Бульон рыбный   | 200    | 200        |
| Лимоны          | 3      | 2          |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b> |

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей и нарезают на порционные куски.

В кипящий бульон вводят пассерованные репчатый лук и томатное пюре, припущенные соленые огурцы, каперсы с рассолом; солянку доводит до кипения и варит 5–10 мин. При отпуске в порционную посуду кладут припущенные до готовности куски рыбы, наливают солянку, добавляют маслами, кружочек лимона. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью, увеличив соответственно выход блюда.

## 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 (табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»).

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Молочные супы варят: с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) – 10–40 мин; с дроблеными крупами – 10–15 мин, с недроблеными крупами (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) – 20–30 мин. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и крашении быстро густеют. Во избежание этого их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать в течение 30–40 мин.

Готовый суп заправляют сливочным маслом.

### 160. Суп молочный с макаронными изделиями

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Молоко   | 125    | 125        |
| Вода   | 105    | 105        |
| Макаронны, лапша, лапша домашняя №549, вермишель, фигурные изделия | 20     | 20         |
| Масло сливочное  | 2      | 2          |
| Сахар  | 2      | 2          |
| <b>Выход:</b>  | —      | <b>250</b> |

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны – 15–20 мин, япашу – 10–12 мин, вермишель – 5–7 мин), воду сливают, в макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар.

При отпуске заправляют маслом.

### 161. Суп молочный с крупой

|                                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------------|--------|------------|
| Молоко                                | 125    | 125        |
| Вода                                  | 138    | 138        |
| Крупа рисовая                         | 15     | 15         |
| или манная, хлопья овсяные «Геркулес» | 15     | 15         |
| или ячневая, гречневая, пшено         | 20     | 20         |
| Масло сливочное                       | 2      | 2          |
| Сахар                                 | 3      | 3          |
| <b>Выход:</b>                         | –      | <b>250</b> |

Рисовую, гречневую, ячневую крупы, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» варят в подсолённой воде до полуготовности 10–15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

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 отдельно подавать пшеничные хлопья по 10–15 г на порцию.

### 162. Суп молочный с овощами

|                  | БРУТТО | НЕТТО          |
|------------------|--------|----------------|
| Молоко           | 125    | 125            |
| Вода             | 63     | 63             |
| Калуста цветная  | 29     | 15             |
| или белокочанная | 19     | 15             |
| Картофель        | 83     | 63             |
| Морковь          | 13     | 10             |
| Масло сливочное  | 3      | 3 <sup>1</sup> |
| <b>Выход:</b>    | –      | <b>250</b>     |

<sup>1</sup> 50% масла используется для пассерования овощей

Морковь нарезают ломтиками или дольками, картофель – кубиками или дольками, белокачанную капусту – шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия. Некоторые сорта белокачанной капусты и цветную капусту предварительно бланшируют для удаления горечи.

В кипящую воду кладут пассерованную морковь, картофель, затем капусту, 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.

### 163. Суп молочный с клецками

|                          | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------|--------|------------|
| Молоко                   | 125    | 125        |
| Вода                     | 75     | 75         |
| Клецки готовые рец. №548 | –      | 60         |
| Масло сливочное          | 3      | 3          |
| Сахар                    | 3      | 3          |
| <b>Выход:</b>            | –      | <b>250</b> |

Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, заливают горячим кипящим молоком или смесью молока и воды с солью и сахаром, заправляют маслом.

### 164. Суп молочный с тыквой и крупой

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Молоко                    | 125    | 125        |
| Вода                      | 75     | 75         |
| Тыква                     | 86     | 60         |
| Крупа манная<br>или пшено | 5<br>8 | 5<br>8     |
| Масло сливочное           | 2,5    | 2,5        |
| Сахар                     | 1,5    | 1,5        |
| <b>Выход:</b>             | –      | <b>250</b> |

Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладут соль, сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.



### 165. Суп молочный с картофельными клецками

|                             | БРУТТО   | НЕТТО              |
|-----------------------------|----------|--------------------|
| Молоко                      | 150      | 150                |
| Вода                        | 48       | 48                 |
| Для клецек:                 |          |                    |
| Картофель (для протирания)  | 100      | 75/38 <sup>1</sup> |
| Картофель (для отваривания) | 38       | 28 <sup>2</sup>    |
| Соль                        | 0,4      | 0,4                |
| Масса сырых клецек          | —        | 63                 |
| Масса отварных клецек       | —        | 65 <sup>3</sup>    |
| Масло сливочное             | 5        | 5                  |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>250</b>         |

Картофель очищают, протирают, отжимают, добавляют протертый, предварительно сваренный в кожуре и очищенный картофель, соль. Полученную массу тщательно перемешивают. Из массы делают круглые клецки диаметром 20 мм и варят в воде, предназначенной для супа. Затем добавляют молоко, соль и доводят до кипения.

При отпуске заправляют маслом.

### 166. Суп молочный овсяный с яйцом

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Молоко          | 125      | 125        |
| Вода            | 108      | 108        |
| Крупа овсяная   | 15       | 15         |
| Сахар           | 2,5      | 2,5        |
| Яйца            | ¼ шт.    | 10         |
| Масло сливочное | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>250</b> |

Подготовленную овсяную крупу кладут в подсоленную кипящую воду и варят до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения, кладут сахар, соль и продолжают варку. За 2–3 мин до окончания варки вводят при непрерывном помешивании взбитые яйца. Яйца можно сварить вкрутую и положить в суп при отпуске, нарезав их дольками.

При отпуске заправляют маслом сливочным.

<sup>1</sup> В числителе указаны масса нетто, в знаменателе — масса протертого и отжатого картофеля с учетом потерь 50%

<sup>2</sup> Масса вареного очищенного картофеля

<sup>3</sup> Выход картофельных клецек, предусмотрен с учетом привара 6%

## 167. Суп молочный по-могилевски

|                            | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------|----------|------------|
| Для блинчиков:             |          |            |
| Крахмал картофельный       | 30       | 30         |
| Яйца                       | 1/8 шт.  | 5          |
| Вода                       | 30       | 30         |
| Соль                       | 1,25     | 1,25       |
| Масло сливочное            | 1        | 1          |
| Масса вытеченных блинчиков | —        | 55         |
| Молоко                     | 175      | 175        |
| Вода                       | 28       | 28         |
| Масло сливочное            | 2,5      | 2,5        |
| Сахар                      | 2,5      | 2,5        |
| <b>Выход:</b>              | <b>—</b> | <b>250</b> |

Из крахмала, яиц, воды и соли готовят жидкое тесто, добавляют масло сливочное, выпекают тонкие блинчики, которые нарезают в виде лапши и слегка подсушивают.

Подготовленную лапшу закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности. Затем кладут соль и сахар.

При отпуске заправляют маслом.

## СУПЫ-ПЮРЕ

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

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припускают до полной готовности, затем протирают. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассерованной с маслом или без масла) и бульона или отвара овощей.

Для повышения пищевой ценности и улучшения вкусовых качеств супы, кроме "Супа-пюре из бобовых", заправляют сливочным маслом и горячим молоком, или яично-молочной смесью (льезоном). Вместо молока и масла сливочного для заправки супов-пюре можно использовать сливки. Заправку вводят в готовые супы-пюре, после чего их не кипятят.

Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

При приготовлении вегетарианских супов-пюре норму вложения молока и яиц для заправки можно увеличить на 50% против указанной в рецептуре.

Готовые супы-пюре хранят до отпуска на водяной бане или плите при температуре 80-85 °С.

Часть входящих по рецептуре продуктов можно не протирать и вводить в суп при отпуске как гарнир (15-20 г на порцию).

Кю всем супам-пюре отдельно можно подавать кукурузные или пшеничные хлопья (15 г на порцию), или пирожки (реп. №738) или гренки из пшеничного хлеба (реп. №551 (10 г на порцию)).

Наряду с традиционной технологией приготовления супов-пюре из круп рекомендуется также готовить их с предварительным размолотом и завариванием крупы в бульоне или воде, минуя процесс протирания.

#### 168. Суп-пюре из разных овощей

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Капуста свежая  | 25       | 20         |
| Картофель       | 30       | 23         |
| Редис           | 20       | 15         |
| Морковь         | 19       | 15         |
| Лук репчатый    | 12       | 10         |
| Мука пшеничная  | 5        | 5          |
| Масло сливочное | 5        | 5          |
| Молоко          | 38       | 38         |
| Бульон или вода | 190      | 190        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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.

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

### 169. Суп-пюре из кабачков или тыквы

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Кабачки         | 97     | 65         |
| или тыква       | 93     | 65         |
| Морковь         | 6      | 5          |
| Лук репчатый    | 12     | 10         |
| Лук-порей       | 13     | 10         |
| Мука пшеничная  | 8      | 8          |
| Масло сливочное | 5      | 5          |
| Молоко          | 38     | 38         |
| Бульон или вода | 190    | 190        |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b> |

Нарезанные кабачки или тыкву припускают. За 5–10 мин до окончания припускания добавляют пассерованные лук и морковь, припускают до готовности, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как указано в рец. №168.

### 170. Суп-пюре из зеленого горошка

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Горошек зеленый консервированный | 39     | 25         |
| или зеленый сушеный              | 10     | 10         |
| Морковь                          | 6      | 5          |
| Лук репчатый                     | 18     | 15         |
| Мука пшеничная                   | 10     | 10         |
| Масло сливочное                  | 5      | 5          |
| Молоко                           | 38     | 38         |
| Бульон или вода                  | 200    | 200        |
| <b>Выход:</b>                    | —      | <b>250</b> |

Для гарнира часть горошка зеленого кипятят в собственном отваре. Лук и морковь нарезают, пассеруют, припускают в небольшом количестве бульона до готовности вместе с остальным зеленым горошком, предусмотренной рецептурой, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как в рец. №168.

### 171. Суп-пюре из картофеля

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Картофель       | 120    | 90         |
| Морковь         | 6      | 5          |
| Лук репчатый    | 12     | 10         |
| Мука пшеничная  | 5      | 5          |
| Масло сливочное | 5      | 5          |
| Молоко          | 38     | 38         |
| Бульон или вода | 190    | 190        |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b> |

Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полутотовности, затем кладут пассерованные морковь и лук репчатый, варят до готовности, протирают.

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

### 172. Суп-пюре из моркови или репы

|                     | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------|--------|------------|
| Морковь<br>или репа | 100    | 80         |
| Лук репчатый        | 120    | 80         |
| Лук репчатый        | 6      | 5          |
| Мука пшеничная      | 5      | 5          |
| Масло сливочное     | 5      | 5          |
| Молоко              | 38     | 38         |
| Бульон или вода     | 180    | 180        |
| <b>Выход:</b>       | —      | <b>250</b> |

Лук, морковь или репу нарезают соломкой; репу предварительно бланшируют в течение 1–2 мин. Овощи слегка пассеруют, затем припускают с добавлением небольшого количества бульона или воды до готовности и протирают. В остальном суп готовят, как указано в рец. №171.

### 173. Суп-пюре из птицы

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| Курица<br>или индейка | 55     | 38    |
| или бройлер-цыпленок  | 51     | 38    |
| или утка              | 52     | 38    |
|                       | 58     | 38    |

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Морковь         | 6        | 5          |
| Лук репчатый    | 6        | 5          |
| Мука пшеничная  | 10       | 10         |
| Масло сливочное | 10       | 10         |
| Молоко          | 38       | 38         |
| Яйца            | 1/16 шт. | 3          |
| Бульон или вода | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

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 лимонном.

При отпуске в порционную посуду кладут филе птицы, нарезанное соломкой.

#### 174. Суп-пюре цветной капусты

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Капуста цветная | 72       | 37         |
| Морковь         | 6        | 5          |
| Мука пшеничная  | 10       | 10         |
| Масло сливочное | 10       | 10         |
| Молоко          | 40       | 40         |
| Яйца            | 1/16 шт. | 3          |
| Бульон или вода | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>250</b> |

Для гарнира часть соцветий цветной капусты разбирают на мелкие части и варят. Морковь нарезают и пассеруют. Остальную цветную капусту заливают небольшим количеством бульона или воды и припускают. За 5-10 мин до окончания припускания добавляют остальные овощи и доводят до готовности, затем протирают. В остальном суп готовят, как указано в рец. №171.

Подготовленную для гарнира цветную капусту кладут в суп при отпуске.

## 175. Суп-пюре из мяса

|                            | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------|----------|------------|
| Говядина (лонгачная часть) | 33       | 24         |
| Масса отварной говядины    | -        | 15         |
| Крупа рисовая              | 13       | 13         |
| Молоко                     | 75       | 75         |
| Масло сливочное            | 6        | 6          |
| Яйца (желтки)              | 1/8 шт.  | 5          |
| Вода                       | 175      | 175        |
| <b>Выход:</b>              | <b>-</b> | <b>250</b> |

Отварное мясо измельчают на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм). В полученный фарш добавляют немного воды и тщательно растирают. Подготовленную рисовую крупу варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым куриным пюре и разводят горячим молоком, кладут соль 3–5 г и доводят до кипения. Готовый суп заправляют ложечкой сливочного масла.

## СУПЫ ПРОЗРАЧНЫЕ

Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.

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

Для осветления 1000 г бульона необходимо взять моркови 100 г (массой нетто) и 1½ шт. яйца. Очищенную морковь натирают, добавляют слегка взбитые белки яиц. Смесь тщательно перемешивают.

В охлажденный до 70°C бульон вводят приготовленную оттяжку, перемешивают, добавляют подпеченные морковь и лук, накрывают котел крышкой и доводят бульон до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом кипении в течение 30 мин. После окончания варки бульон настаивают 30 мин, снимают жир с поверхности, после чего бульон процеживают.

В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют различные овощи, изделия из мяса, птицы, яиц, крупы, гречки, пирожки, кулебаки, расстегаки и др.

При отпуске в порционную посуду кладут гарнир и наливают бульон. В бульонных чашках отпускают только прозрачный бульон. Пирожки, кулебяки, расстегаки отпускают отдельно на пирожковой тарелке. Выход бульона дан в рецептурах на 250 г. гарниры — на порцию.

### 176. Бульон мясной прозрачный

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Кости пищевые (говяжьих, кроме позвоночных) | 63       | 63         |
| Говядина (котлетное мясо) для оттяжки       | 28       | 21         |
| Яйца для оттяжки                            | 1/16 шт. | 2,5        |
| Морковь                                     | 2,5      | 2          |
| Петрушка (корень)<br>или сельдерей (корень) | 2        | 1,3        |
| Лук репчатый                                | 2,5      | 2          |
| Вода  | 350      | 350        |
| <b>Выход:</b>                               | —        | <b>250</b> |

Из костей варят бульон, как указано на с. 125. 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.

Для придания мясному прозрачному бульону свойственного ему коричневого оттенка и аромата морковь, лук и белые корни подпекают до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Сваренный бульон охлаждают до 50–60°C, частью его разводят оттяжку, вводят ее в бульон и осторожно размешивают, добавляют подпеченные лук и морковь. Бульон с оттяжкой нагревают и проваривают при слабом кипении 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.

### 177. Бульон из кур или индеек прозрачный

|             | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------|--------|-------|
| Курица      | 65     | 45    |
| или индейка | 59     | 43    |



|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Масса вареной птицы <sup>1</sup><br>или кости кур, индейки | —<br>156 | 31<br>156  |
| Яйца для оттяжки   | 1/12 шт. | 3          |
| Морковь  | 3        | 3          |
| Петрушка (корень)<br>или сельдерей                         | 3<br>3   | 2<br>2     |
| Лук репчатый   | 3        | 2          |
| Вода   | 325      | 325        |
| <b>Выход:</b>  | <b>—</b> | <b>250</b> |

Варят бульон при слабом нагреве, удалив пену и жир. За 40–60 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 1000 г бульона. Измельченные кости кур или индеек заливают холодной водой (1–1,5 г на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают 1–2 ч на холоде при температуре 5–7°C, затем добавляют слегка взбитый яичный белок. Бульон охлаждают до 50–60°C, вводят оттяжку, хорошо перемешивают и варят при слабом кипении 1–1,5 ч, затем процеживают.

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

### 178. Рыбный бульон (уха) с фрикадельками

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Рыба-мелочь (ерши, окуни)<br>или рыбные пищевые отходы | 63<br>78 | —<br>78    |
| Яйца для оттяжки                                       | ¼ шт.    | 10         |
| Петрушка (корень)                                      | 2        | 1          |
| Лук репчатый   | 6        | 5          |
| Вода   | 300      | 300        |
| <b>Выход:</b>  | <b>—</b> | <b>250</b> |
| Фрикадельки рыбные рец. № 179<br>на порцию 250 г       | —        | 25         |

Рыбу-мелочь, не очищая от чешуи, потрошат и удаляют жабры. Подготовленную рыбу-мелочь или рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, после закипания снимают пену, добавляют петрушку и лук и

<sup>1</sup> С учетом потерь на порционирование

варят 40–50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками, для чего в рыбный бульон, охлажденный до температуры 50–60°C, вводят яичные белки, тщательно смешанные с 5-кратным количеством холодного бульона, соль, размешивают и варят при слабом кипении 20–30 мин. Готовый бульон процеживают. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в бульон при отпуске

### 179. Фрикадельки рыбные

|   | БРУТТО  | НЕТТО |
|---|---------|-------|
| Филе сома (выпускаемое промышленностью)                                 | 1022    | 940   |
| или филе трески (необесшугуренное, выпускаемое промышленностью)         | 979     | 940   |
| или филе окуня морского (необесшугуренное, выпускаемое промышленностью) | 1000    | 940   |
| Яйца  | 1 ¼ шт. | 50    |
| Лук репчатый  | 238     | 200   |
| Бульон  | 90      | 90    |
| <b>Масса полуфабриката</b>  | –       | 1250  |
| <b>Выход:</b>   | –       | 1000  |

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленный лук, яйца, соль, воду и все тщательно перемешивают.

Сформированные шарики массой 15–18 г припускают в бульоне до готовности.

### 180. Уха с расстегаями

|                                    | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------------|--------|-------|
| Лимон                              | 4      | 3     |
| Петрушка (зелень)<br>или укроп     | 3      | 2     |
| <b>Рыбный бульон (уха) №178</b>    | 250    | 250   |
| <b>Выход:</b>                      | –      | 250   |
| Расстеган №743–745 на порцию 250 г | –      | 25    |

Уху приготавливают как в рецептуре №178.

Лимон и мелко нарезанную зелень подают к ухе отдельно, расстеган по 1–2 шт. на порцию.

Уху можно подавать без лимона и зелени.

### 181. Уха с перловой крупой

|                                    | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------------------------|--------|--------------------|
| Рыба-мелочь (1 группы)             | 83     | 63                 |
| Судак                              | 118    | 56/50 <sup>1</sup> |
| или налим (речной и озёрный)       | 61     | 56/50 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                       | 24     | 20                 |
| Картофель                          | 67     | 50                 |
| Крупа перловая                     | 8      | 8                  |
| Вода                               | 213    | 213                |
| <b>Выход:</b>                      | —      | 275                |
| Масса вареной рыбы на порцию 250 г | —      | 25                 |

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Из голов рыб и рыбной мелочи варят бульон, процеживают. В кипящий бульон кладут целиком головки мелкого репчатого лука, подготовленную крупу перловую (сваренную до полуготовности), картофель, нарезанный дольками, куски рыбы и варят. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль и варят до готовности.

При отпуске уху посыпают рубленой зеленью петрушки (1–2 г нетто на порцию).

### ГАРНИРЫ, ПИРОЖКИ, ГРЕНКИ К БУЛЬОНАМ

Приведенные ниже гарниры даны из расчета на порцию бульона массой 250 г. При уменьшении порции бульона норма гарнира может быть уменьшена (соответственно массе порции бульона).

Таблица 3

| № п/п | Наименование гарниров           | На порцию (масса г) |
|-------|---------------------------------|---------------------|
| 1     | Пирожки №738, 739               | 50                  |
| 2     | Гренки из пшеничного хлеба №704 | 10                  |
| 3     | Хлопья кукурузные или пшеничные | 10                  |
| 4     | Профитроли №550                 | 25                  |
| 5     | Пельмени №719                   | 50                  |
| 6     | Клецки мучные №548              | 60                  |
| 7     | Фрикадельки мясные №154         | 25                  |
| 8     | Фрикадельки рыбные №179         | 25                  |

<sup>1</sup> В числителе указаны масса рыбы нетто, в знаменателе — масса отварной рыбы.

### 182. Рис запеченный

|                 | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------|----------|-----------|
| Крупа рисовая   | 10       | 10        |
| Масло сливочное | 3        | 3         |
| Яйца            | 1/20 шт. | 2         |
| Томатное пюре   | 1        | 1         |
| Сыр             | 3        | 3         |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>30</b> |

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

Запеченный рис кладут в бульон при отпуске или подают отдельно.

### 183. Овощи

|                      | БРУТТО   | НЕТТО     |
|----------------------|----------|-----------|
| Морковь              | 19       | 15        |
| Репка                | 7        | 5         |
| или брюква           | 7        | 5         |
| Петрушка (корень)    | 2        | 1         |
| Капуста белокочанная | 10       | 8         |
| Масло сливочное      | 3        | 3         |
| <b>Выход:</b>        | <b>-</b> | <b>25</b> |

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

Отпускают, как в рец. №182.

### 184. Овощи и зелень

|                    | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------|--------|-------|
| Морковь            | 13     | 10    |
| Репка              | 8      | 6     |
| или брюква         | 8      | 6     |
| Петрушка (корень)  | 3      | 3     |
| Сельдерей (корень) | 2      | 1     |

|                                  | БРУТТО | НЕТТО     |
|----------------------------------|--------|-----------|
| Шпинат                           | 4      | 3         |
| или салат                        | 4      | 3         |
| Горошек зеленый консервированный | 8      | 5         |
| Соль для варки овощей            | 2,5    | 2,5       |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>30</b> |

Корнеплоды нарезают брусочками и припускают по отдельности. Репу или брюкву предварительно ошпаривают. Листья салата или шпината, нарезанные на 3-4 части, отваривают по отдельности в подсоленной воде. Горошек зеленый консервированный прогревают в собственном отваре, после чего отвар сливают.

Припущенные овощи кладут при отпуске.

### 185. Овощи и яйца

|                     | БРУТТО | НЕТТО     |
|---------------------|--------|-----------|
| Яйца                | 1 шт.  | 40        |
| Масса вареного яйца |        | 40        |
| Овощи №183          |        |           |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>40</b> |

Яйца варят "в мешочек" (с 275), кладут в бульон, овощи подают отдельно.

### 186. Капуста цветная или брюссельская

|                          | БРУТТО | НЕТТО     |
|--------------------------|--------|-----------|
| Капуста цветная          | 107    | 56        |
| или капуста брюссельская | 91     | 59        |
| Соль для варки овощей    | 5      | 5         |
| <b>Выход:</b>            | -      | <b>50</b> |

Капусту разбирают на мелкие кочанчики или соцветия и варят в подсоленной воде.

### 187. Омлет натуральный

|                 | БРУТТО  | НЕТТО     |
|-----------------|---------|-----------|
| Яйца            | 1/2 шт. | 20        |
| Молоко          | 25      | 25        |
| Масло сливочное | 1       | 1         |
| Соль            | 1       | 1         |
| <b>Выход:</b>   | -       | <b>40</b> |

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°C.

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

В группу холодных супов включены супы, приготовляемые из овощей и овощных отваров. В эту группу входят борщи холодные, свекольник, ботвинья, щи зеленые.

Картофель, коренья, мясные и другие продукты для этих супов варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый шинкуют. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищают. При использовании неочищенных огурцов (с кожицей и семенами) норма дозирования их (масса брутто) соответственно уменьшается.

Борщи, свекольник и другие холодные овощные супы посыпают мелко нарезанным укропом — 2 г массой нетто (на порцию 250 г).

Норма соли — 1 г на порцию 250 г.

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

### 188. Суп из свекольной ботвы и щавеля

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| Свекольная ботва <sup>1</sup>                     | —      | 63/33 <sup>2</sup> |
| Щавель  | 23     | 18/9 <sup>2</sup>  |
| Лук зеленый                                       | 16     | 13                 |
| Огурцы свежие                                     | 31     | 25 <sup>3</sup>    |
| Редис красный <sup>4</sup>                        | 16     | 10                 |
| Яйца  | ½ шт.  | 20                 |
| Вода  | 163    | 163                |
| Укроп свежий                                      | 4      | 3                  |
| Сметана   | 25     | 25                 |
| <b>Выход:</b>                                     | —      | <b>250</b>         |
| Масса прокипяченной сметаны на порцию супа 250 г. | —      | 10                 |

<sup>1</sup> Норма потерь свекольной ботвы при холодной обработке определяется контрольной проработкой.

<sup>2</sup> В числителе указана масса свекольной ботвы и щавеля нетто, в знаменателе — масса вареных свекольной ботвы и щавеля.

<sup>3</sup> Масса огурцов свежих очищенных.

<sup>4</sup> Норма закладки указана на редис красный с ботвой.

Подготовленную свекольную ботву заливают горячей водой и варят 10–15 мин, затем добавляют подготовленную шавель и варят еще 10 мин. Сваренные ботву и шавель протирают. Отвар процеживают, охлаждают, соединяют с протертой массой, добавляют соль и перемешивают.

Подготовленные лук зеленый шинкуют, огурцы и редис нарезают тонкими ломтиками. Яйца соединяют с приготовленной смесью и перемешивают.

При отпуске в суп кладут прокипяченную сметану и посыпают мелко нарезанным укропом.

### 189. Суп овощной на отваре шиповника

|                 | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------------|--------|-----------------|
| Картофель       | 69     | 50 <sup>1</sup> |
| Морковь         | 13     | 10 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие   | 25     | 20 <sup>2</sup> |
| Отвар шиповника | 163    | 163             |
| Сахар           | 3      | 3               |
| Сметана         | 5      | 5               |
| Лук зеленый     | 6      | 5               |
| Яйца            | ½ шт.  | 20              |
| Сметана         | 10     | 10              |
| Укроп свежий    | 2      | 2               |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>250</b>      |

Вареные очищенные картофель и морковь протирают. Очищенные от кожицы огурцы нарезают соломкой, подготовленный лук зеленый шинкуют. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезают.

В отвар шиповника кладут сахар, соль, тщательно перемешивают и процеживают, добавляют прокипяченную сметану и вновь перемешивают.

Протертые овощи соединяют с огурцами, зеленым луком, яйцами, заливают подготовленным отваром шиповника.

При отпуске в суп кладут прокипяченную сметану и посыпают мелко нарезанным укропом.

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных картофеля и моркови.

<sup>2</sup> Масса огурцов свежих, очищенных от кожицы.

### 190. Борщ холодный

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Свекла           | 88       | 30         |
| Лук зеленый      | 16       | 13         |
| Огурцы свежие    | 19       | 15         |
| Яйца             | 1/8 шт.  | 5          |
| Сахар            | 3        | 3          |
| Лимонная кислота | 0,12     | 0,12       |
| Вода             | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>250</b> |
| Сметана          | 8        | 8          |

Свеклу нарезают соломкой. Свеклу припускают с лимонной кислотой 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 прокипяченную сметану.

### 191. Борщ холодный мясной

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 54       | 40         |
| Мясо готовой говядины  | -        | 25         |
| Свекла   | 38       | 30         |
| Лук зеленый  | 16       | 13         |
| Огурцы свежие  | 19       | 15         |
| Яйца   | 1/8 шт.  | 5          |
| Сахар  | 2,5      | 2,5        |
| Лимонная кислота   | 0,12     | 0,12       |
| Вода   | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>  | <b>-</b> | <b>250</b> |
| Сметана  | 10       | 10         |

Говядину нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Готовят и отпускают борщ, как указано в рец. №190.



### 192. Щи зеленые с яйцом

|               | БРУТТО  | НЕТТО           |
|---------------|---------|-----------------|
| Щавель        | 33      | 25              |
| Шпинат        | 34      | 25              |
| Картофель     | 52      | 38 <sup>1</sup> |
| Лук зеленый   | 16      | 13              |
| Огурцы свежие | 19      | 15              |
| Яйца          | 1/8 шт. | 5               |
| Сахар         | 3       | 3               |
| Вода          | 190     | 190             |
| <b>Выход:</b> | -       | <b>250</b>      |
| Сметана       | -       | 10              |

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 (0,15 г на 250 г супа). Щи зеленые можно приготовить из консервированных щавеля или шпината или из смеси щавеля и шпината. Нормы вложения их рассчитывают в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов. Огурцы, яйца, прокипяченную сметану кладут при отпуске. Можно готовить щи без огурцов.

### 193. Щи зеленые с мясом

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 54     | 40         |
| Масса готовой говядины   | -      | 25         |
| Все остальные продукты как указано в рец.№192                  |        |            |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>250</b> |

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

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

## СЛАДКИЕ СУПЫ

Основой 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.

Перед варкой свежие и сушеные ягоды и плоды перебирают и тщательно промывают. Плоды и ягоды сушеные сортируют по видам, перед варкой их можно замочить в холодной воде для ускорения их разваривания.

Крупные сушеные плоды (груши, яблоки) разрезают на несколько частей. Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками.

Очистки яблок, груш (кожицу, семенные гнезда) используют для приготовления отвара.

Плоды и ягоды сушеные заливают холодной водой, свежие ягоды и плоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре и процеженным (на 1 часть крахмала берут 4 части отвара).

Для ароматизации супа можно добавить цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают с различными гарнирами (реци. №194), которые готовят отдельно. Сладкие супы можно отпускать с прокипяченной сметаной или сливками - 10 г на порцию.

### 194. Гарниры к сладким супам (на порцию 250 г)

|   | БРУТТО | НЕТТО <sup>1</sup> |
|---|--------|--------------------|
| Крупа рисовая                                 | 9      | 9                  |
| или саго                                      | 9      | 9                  |
| или лапша, вермишель, рожки, фигурные изделия | 9      | 9                  |
| Масса готовой крупы, макаронных изделий       | -      | 25                 |
| Хлопья пшеничные или кукурузные               | 10     | 10                 |
| Клешки №548                                   | -      | 30 <sup>1</sup>    |
| Пудинг рисовый                                | -      | 25 <sup>1</sup>    |
| или манный №318                               | -      |                    |
| Залесквка манная №314                         | -      | 25 <sup>1</sup>    |

<sup>1</sup> Масса в готовом виде

### 195. Суп из плодов свежих

|                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------|--------|------------|
| Яблоки               | 25     | 18         |
| Груши                | 25     | 18         |
| Яблоки               | 50     | 35         |
| или груши            | 50     | 37         |
| Крахмал картофельный | 5      | 5          |
| Сахар                | 20     | 20         |
| Вода                 | 200    | 200        |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>250</b> |

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 крахмалом, доводят до кипения.

### 196. Суп из смеси сухофруктов

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.) | 20     | 20         |
| Масса плодов и ягод высушенных   | -      | 40         |
| Сахар  | 20     | 20         |
| Крахмал картофельный   | 5      | 5          |
| Вода   | 250    | 250        |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>250</b> |

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

### 197. Суп из клюквы и яблок

|               | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------|--------|-------|
| Клюква свежая | 51     | 50    |
| Яблоки свежие | 107    | 75    |
| Сахар         | 13     | 13    |

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Крахмал картофельный | 4        | 4          |
| Вода                 | 163      | 163        |
| Сливки               | —        | 25         |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>250</b> |

Подготовленную клюкву протирают, сок отжимают, мезгу заливают горячей водой, проваривают 10–15 мин и процеживают. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают ломтиками. В хлопчатый отвар кладут сахар, нарезанные яблоки, доводят до кипения, добавляют подготовленный крахмал, доводят до кипения, затем добавляют клюквенный сок и охлаждают.

Крахмал готовят следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

При отпуске в суп добавляют кипяченые сливки.

#### 198. Сладкий суп из черники с клецками

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Черника свежая       | 61       | 60         |
| Сахар                | 20       | 20         |
| Крахмал картофельный | 5        | 5          |
| Цедра лимона         | 3        | 3          |
| Кислота лимонная     | 1        | 1          |
| Вода                 | 160      | 160        |
| Масса готового супа  | —        | 200        |
| Для клецек:          |          |            |
| Мука пшеничная       | 15       | 15         |
| Масло сливочное      | 2        | 2          |
| Молоко               | 23       | 23         |
| Сахар                | 1        | 1          |
| Яйца                 | 1/8 шт.  | 5          |
| Масса теста          | —        | 45         |
| Масса готовых клецек | —        | 50         |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>250</b> |

Подготовленную чернику протирают, часть ягод оставляют целыми. Сок отжимают, мезгу заливают горячей водой, добавляют цедру лимона, проваривают 10–15 мин и процеживают. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, подготовленный крахмал и доводят до кипения, вводят сок черники и охлаждают.

Для приготовления клецек в молоко кладут масло сливочное, соль, сахар и доводят до кипения, затем при помешивании всыпают просеянную муку и заваривают тесто, которое при помешивании проваривают 5-10 мин. Массу охлаждают до 60-70°C и в два-три приема добавляют яйца и перемешивают. Подготовленное тесто закатывают в виде жгута, нарезают на кусочки массой по 10-15 г. Отваривают клецки в большом количестве воды. При отпуске в суп кладут клецки и целые ягоды черники.

### 199. Суп из плодов или ягод сушеных

|                               | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------------------|--------|-----------------|
| Яблоки                        | 20     | 50 <sup>1</sup> |
| или груши                     | 25     | 50 <sup>1</sup> |
| или урюк                      | 25     | 50 <sup>1</sup> |
| или чернослив                 | 25     | 50 <sup>1</sup> |
| или изюм <sup>2</sup>         | 25     | 50 <sup>1</sup> |
| Сахар                         | 20     | 20              |
| Крахмал картофельный          | 5      | 5               |
| Кислота лимонная <sup>3</sup> | 0,25   | 0,25            |
| Вода                          | 280    | 280             |
| <b>Выход:</b>                 | -      | 250             |

Приготавливают и отпускают суп так же, как суп из смеси сухофруктов (рец. №196).

### 200. Суп-шюре из плодов или ягод свежих

|                         | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------------|--------|-----------------|
| Малина                  | 77     | 65              |
| или земляника (садовая) | 77     | 65              |
| или черника             | 66     | 65              |
| или вишня               | 77     | 65 <sup>4</sup> |
| или черешня             | 69     | 65              |
| или слива               | 72     | 65              |
| или персики             | 72     | 65              |
| или абрикосы            | 76     | 65              |
| или яблоки              | 93     | 65              |

<sup>1</sup> Масса вареных плодов и ягод

<sup>2</sup> С изюмом добавить воды уменьшить на 150 г

<sup>3</sup> Кислоту добавляют при недостаточной кислотности супа

<sup>4</sup> Масса нетто на вишню без плодоножек и косточек

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| или клюква           | 32       | 30         |
| Крахмал картофельный | 5        | 5          |
| Сахар                | 20       | 20         |
| Вода                 | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>        | <b>-</b> | <b>250</b> |

У яблок очищают кожуру и удаляют семенное гнездо. Ягоды или плоды перебирают, отделяют плодоножки и промывают. Часть лучших ягод оставляют целыми, у костячковых вынимают косточки. Из черешки, клюквы, вишни, малины и земляники отжимают сок. Яблоки и трудно протираемые плоды предварительно припускают, затем протирают, в оставшуюся мякоть заливают водой, варят и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмалом, доводят до кипения, затем добавляют ягодный сок или пюре и охлаждают. Целые ягоды кладут при отпуске.

#### 201. Суп из яблок с клецками

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Яблоки                                 | 80       | 56         |
| Масса отварных яблок                   | -        | 45         |
| Цедра лимонная                         | 2,5      | 2,5        |
| Крахмал картофельный                   | 5        | 5          |
| Сахар                                  | 25       | 25         |
| Вода                                   | 200      | 200        |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>250</b> |
| Клецки готовые №548<br>на порцию 250 г | -        | 30         |

Цедру нарезают тонкой соломкой, бланшируют, заливают горячей водой и доводят до кипения. Отвар процеживают, добавляют сахар, нарезанные кубиками яблоки, очищенные от кожуры и с удаленными семенными гнездами, и варят с момента закипания 3-4 мин. Затем заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре в соотношении 1:4 и процеженным, и доводят до кипения.

Клецки варят отдельно и кладут в суп при отпуске.

## 202. Суп-пюре из плодов сушеных

|                      | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------|--------|-------|
| Курага               | 30     | 30    |
| Яблоки               | 25     | 25    |
| Сахар                | 25     | 25    |
| Крахмал картофельный | 4      | 4     |
| Вода                 | 250    | 250   |
| <b>Выход:</b>        | —      | 250   |

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

## ГОРЯЧИЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горячие вторые блюда представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога, рыбы, морепродуктов, мяса, мясных продуктов, птицы.

Для приготовления горячих блюд продукты подвергают варке, припусканию, жарению, тушению и запеканию.

При варке картофеля и овощей их кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг овощей). Свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества. Овощи, имеющие зеленую окраску (шпинат, зеленый горошек, стручки бобовых и др.), варят в большом количестве воды (3-4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении. Овощи, легко выделяющие влагу (кабачки, тыква, помидоры и др.), припускают и тушат без добавления жидкости при слабом кипении в закрытой посуде. Не обладающие этим свойством овощи (свекла, капуста, 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 масла сливочного или топленого).

Картофель, морковь, лук и некоторые другие корнеплоды перед тушением слегка обжаривают.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают или жарят, иногда используют сырыми. Запекают овощи в жарочных шкафах при температуре 250-280 °С до образования поджаристой корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°С.

Перед тепловой обработкой крупы перебирают (просеивают) и промывают, бобовые перебирают, промывают, замачивают. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, затем горячей водой, ячневую - только теплой. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы не промывают.

В процессе первичной обработки макаронных изделий их просеивают и удаляют посторонние примеси. Варят эти изделия в большом количестве кипящей подсоленной воды: макароны - в течение 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. Сваренные изделия откидывают и перемешивают с маслом сливочным или топленным ( $1/2$  -  $1/2$  часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не слипались.

Во многих рецептурах, помещенных в Сборнике, предусмотрены куриные яйца. Перед употреблением их промывают сначала теплой водой с 1-2%-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5%-ным раствором хлорамина, ополаскивают чистой водой. При использовании меланж банку, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50°С. Затем банку вскрывают, меланж про-



цеживают и немедленно используют. Вкрутую яйца варят в кипящей подсоленной воде (3 л воды и 40-50 г соли на 10 шт.) 8-10 мин с момента закипания, затем яйца погружают в холодную воду.

Рыбу подвергают всем способам тепловых обработок. Океаническую и морскую рыбу, имеющую специфический запах и привкус, варят и припускают с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого перца. Перед жарением на поверхности кожи делают 2-3 надреза. Запекают рыбу нарезанной на порционные куски без костей с кожей или без нее. Для приготовления котлетной массы из трески, окуня морского и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейких веществ, можно добавить яйца из расчета  $\frac{1}{10}$  или  $\frac{1}{20}$  шт. на порцию.

При первичной обработке мясо необходимо разморозить (мороженое), обмыть, обсушить и затем производить разделку туш (полутуш, четвертин): деление на части, обвалка, выделение крупных кусков мяса, их жиловка и зачистка. После чего приготавливают порционные, мелкокусковые и рубленые полуфабрикаты.

При использовании субпродуктов (мороженных) их размораживают на воздухе при температуре 15-18°C (печень, язык).

У печени вырезают кровеносные сосуды, и после промывания в холодной воде снимают пленку. Сердце заливают холодной водой, выдерживают 1-2 ч и промывают.

Предназначенное для варки мясо нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой телячьей грудки с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленки для облегчения удаления костей после варки. Подготовленное мясо кладут в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении: коренья, лук репчатый, соль добавляют за 15-20 мин до готовности мяса, лавровый лист – за 5 мин.

Для жарения и тушения мясо готовят в виде крупных кусков массой 1-2 кг, порционных – 50-75 г и мелких – 10-30 г. Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания. Порционные куски, нарезаемые из тазобедренной части говядины, сильно отбивают и рыхлят.

Мясные рубленые изделия обжаривают на сковородах или противнях с жиром в течение 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C (5-7 мин).

Для вторых блюд птицу, кролика и изделия из них варят, припускают, жарят, тушат и запекают.

Тушки цыпленка, кур, индеек перед варкой заправляют в кармашек, перед жарением (целиком) – в 2 нитки.

Для жаренья и тушения тушки птицы разрезают на порционные или более мелкие куски.

Горячие блюда следует отпускать при температуре не менее 65°C. Для их подачи используют порционные блюда, баранчики, тарелки; соусы можно подавать отдельно в соусниках. Если изделия запекались в порционных сковородах, то и в них же подают к столу.

Норма закладки зелени в большинстве рецептов не указана. Многие блюда из картофеля, овощей, рыбы, морепродуктов, мяса, мясных продуктов, птицы рекомендуется при отпуске посыпать мелко нарезанной зеленой петрушкой, кинзой, укропом (1-2 г нетто на порцию) или зеленым луком (3-5г нетто на порцию), можно дополнительно также подавать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 15-25 г на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

## ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожце. Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают водой и оставляют для набухания на 1-3 ч, затем варят в этой же воде.

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение приобретает варка паром для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

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

Быстро замороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

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

### 203. Картофель отварной

|                          | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|
| Картофель                | 172    | 129   |
| или картофель молодой    | 167    | 133   |
| Масса вареного картофеля | -      | 125   |
| Масло сливочное          | 5      | 5     |
| или соус №600            | -      | 25    |
| или сметана              | 10     | 10    |

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Выход: с маслом | -      | 130   |
| с соусом        | -      | 150   |
| со сметаной     | -      | 135   |

Очищенный картофель варят одним из способов, приведенных выше.

Когда картофель сварился, сливают воду, 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 партиями по мере спроса. При продолжительном 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 целыми клубнями, политыми маслом или прокипяченной сметаной, соусом сметанным. Картофель можно отпускать с растительным маслом.

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

#### 204. Картофель отварной с луком

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Картофель                 | 138    | 103   |
| или картофель молодой     | 133    | 107   |
| Масса вареного картофеля  | -      | 100   |
| Лук репчатый              | 47     | 40    |
| Масло сливочное           | 7      | 7     |
| Масса пассерованного лука | -      | 20    |
| Масло сливочное           | 5      | 5     |
| Выход: с луком            | -      | 125   |

Картофель варят, как описано на с. 187. Лук мелко нарезают и пассеруют.

При отпуске на картофель кладут жареный лук, поливают растопленным маслом и посыпают зеленью.

## 205. Картофель в молоке

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Картофель       | 120      | 90         |
| Молоко          | 38       | 36         |
| Масло сливочное | 3        | 3          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>125</b> |

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

## 206. Картофельное пюре с сыром

|                 | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------|----------|-----------------|
| Картофель       | 50       | 37 <sup>1</sup> |
| Сыр осетинский  | 40       | 39              |
| Вода            | 28       | 28              |
| Масло сливочное | 10       | 10              |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Подготовленный картофель варят в кожуре, очищают, протирают (не допуская охлаждения), добавляют измельченный сыр, горячую воду (70-80°C) и при слабом нагреве проваривают до получения однородной массы.

При отпуске картофельное пюре с сыром поливают растопленным сливочным маслом.

## 207. Капуста отварная с маслом или соусом

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Капуста белокочанная       | 170    | 136   |
| или белокочанная ранняя    | 174    | 139   |
| или цветная                | 267    | 139   |
| или брюссельская обрезная  | 226    | 147   |
| или брюссельская на стебле | 588    | 147   |
| или савойская              | 174    | 136   |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Масса отварной капусты | —        | 125        |
| Масло сливочное        | 5        | 5          |
| или соус №№ 595, 600   | —        | 25         |
| или соус № 608         | —        | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b> | <b>—</b> | <b>130</b> |
| с соусом №№ 595, 600   | —        | 150        |
| с соусом № 608         | —        | 135        |

Подготовленную капусту 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 цвет, и ухудшаются ее вкусовые качества.

При отпуске капусту поливают растопленным маслом или соусом

## 208. Тыква отварная

|                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------|----------|------------|
| Тыква               | 172      | 120        |
| Масса вареной тыквы | —        | 100        |
| Масло сливочное     | 5        | 5          |
| Сухари              | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>       | <b>—</b> | <b>110</b> |

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают маслом с молотыми поджаренными сухарями.

## 209. Фасоль овощная отварная

|  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|--|----------|-----------|
| Фасоль овощная (лопатка) свежая        | 95       | 85        |
| или фасоль стручковая консервированная | 125      | 75        |
| Масса фасоли отварной                  | —        | 75        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5         |
| или соус №595                          | 25       | 25        |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | <b>—</b> | <b>80</b> |
| с соусом                               | —        | 100       |

Стручки фасоли очищают от боковых жлобков, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8-10 мин и откидывают. Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре.

Отварную фасоль подают с кусочком сливочного масла или заправляют маслом или соусом молочным.

Можно отпустить фасоль с грибами (10 г) (рец. №551) соответственно увеличив выход блюда.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси. Для припускания и тушения очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

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). Картофель, морковь, лук и некоторые другие овощи, перед тушением слегка обжаривают, добавляют ароматические корни, лавровый лист по вкусу.

Для приготовления тушеных блюд, таких как овощное рагу, картофель тушеный, морковь тушеная, и других блюд предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавить жидкость (бульон или воду — 10-15% от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.

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

### 210. Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Морковь                          | 58     | 46         |
| Репя                             | 26     | 19         |
| или брюква                       | 25     | 19         |
| Горошек зеленый консервированный | 16     | 10         |
| Капуста белокочанная             | 25     | 20         |
| Масса припущенных овощей         | -      | 85         |
| Сахар                            | 1      | 1          |
| Соус №№ 595, 600                 | -      | 40         |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>125</b> |

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту – шашками, цветную капусту разбирают на кочешки.

Припущенные по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 3 г на порцию, соответственно изменив выход.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

## 211. Овощи и фрукты тушеные

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Лук репчатый              | 60     | 50         |
| Масло растительное        | 15     | 15         |
| Масса пассерованного лука | –      | 7          |
| Морковь                   | 32     | 25         |
| Помидоры свежие           | 59     | 50         |
| Картофель                 | 34     | 25         |
| Перец сладкий             | 10     | 7          |
| Кинза (зелень)            | 7      | 5          |
| Айва                      | 29     | 25         |
| Яблоки                    | 29     | 25         |
| Бульон или вода           | 50     | 50         |
| Укроп                     | 7      | 5          |
| <b>Выход:</b>             | –      | <b>175</b> |

Нарезанный полукольцами репчатый лук слегка пассеруют, затем добавляют нарезанные дольками морковь, свежие помидоры, картофель, сладкий перец, обжаривают в течение 10-15 мин, кладут соль, мелко нарезанную зелень кинзы и перемешивают.

У айвы и кислых яблок удаляют семенные гнезда. Подготовленные плоды нарезают дольками, смешивают с подготовленными овощами, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении до готовности в течение 20-25 мин.

При отпуске блюдо посыпают мелко нарезанным укропом.

### 212. Капуста белокачанная с соусом

|                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------|----------|------------|
| Капуста белокачанная  | 139      | 111        |
| Масло сливочное       | 3        | 3          |
| Масса готовой капусты | —        | 100        |
| Соус №№ 595, 600, 601 | —        | 30         |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>130</b> |

Кочан капусты разрезают вдоль на крупные дольки с частью кочерыжки для скрепления листьев и припускают с маслом сливочным.

Припущенную капусту поливают соусом или его поджуют отдельно.

Соусы — молочный, сметанный, сметанный с томатом.

### 213. Капуста краснокочанная тушеная с яблоками

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------------|----------|------------|
| Капуста краснокочанная             | 88       | 75         |
| Кислота лимонная                   | 0,05     | 0,05       |
| Вода (для кислоты лимонной)        | 3        | 3          |
| Масло сливочное                    | 3        | 3          |
| Яблоки свежие                      | 54       | 38         |
| Мука пшеничная                     | 2        | 2          |
| Сахар                              | 3        | 3          |
| Масса капусты, тушенной с яблоками | —        | 100        |
| Масло сливочное                    | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                      | <b>—</b> | <b>105</b> |

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 300 мм, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, сливочное масло и тушат до полуготовности при переносимом помешивании. Затем добавляют яблоки без кожуры и семенного гнезда, нарезанные кубиками или ломтиками, и тушат 10-15 мин. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, разведенной водой, сахаром, солью (0,5 г) и вновь доводят до кипения.

Отпускают со сливочным маслом.

В капусту, тушенную с яблоками, можно добавить изюм (5-10 г), соответственно изменяют выход блюда.



## 214. Капуста тушеная

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Капуста свежая   | 178      | 143,5      |
| или квашеная     | 179      | 125        |
| Лимонная кислота | 0,12     | 0,12       |
| Масло сливочное  | 5        | 5          |
| Томатное пюре    | 8        | 8          |
| Морковь          | 3        | 3          |
| Лук репчатый     | 6        | 5          |
| Лавровый лист    | 0,01     | 0,01       |
| Мука пшеничная   | 2        | 2          |
| Салар            | 4        | 4          |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>125</b> |

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, сливочное масло, пассерованное томатное пюре и тушат до готовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, коренья и лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, саларом, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

## 215. Картофель, тушенный с луком

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Картофель          | 126      | 94         |
| Лук репчатый       | 66       | 55         |
| Масло растительное | 15       | 15         |
| Вода               | 12       | 12         |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>125</b> |

Подготовленный репчатый лук, нарезанный полукольцами, пассеруют на растительном масле, кладут нарезанный кружочками толщиной 3-4 мм картофель, добавляют соль и обжаривают, периодически помешивая в течение 5-8 мин. Затем картофель и лук заливают водой и тушат при сла-

Бом нагрее до готовности в течение 10-15 мин.  
 При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью

## 216. Картофель тушеный

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Картофель       | 114    | 85    |
| Морковь         | 13     | 10    |
| Лук репчатый    | 19     | 16    |
| Томатное пюре   | 6      | 6     |
| Масло сливочное | 8      | 8     |
| Лавровый лист   | 0,005  | 0,005 |
| <b>Выход:</b>   | -      | 100   |

Нарезанные кубиками картофель и морковь слегка обжаривают. Затем картофель соединяют с морковью, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, пассерованное томатное пюре, заливают бульоном (0,2-0,3 л на 1 кг овощей) и тушат до готовности. В конце тушения добавляют перец черный горошком и лавровый лист.

Отпускают по 100 г на порцию и в качестве гарнира к мясным блюдам. Дополнительно к блюду можно подавать свежие, соленые огурцы, помидоры (10-15 г на порцию).

## 217. Картофель и овощи, тушеные в соусе

|                  | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------|--------|-------|
| Картофель        | 154    | 115   |
| Морковь          | 7      | 5     |
| Лук репчатый     | 6      | 5     |
| Масло сливочное  | 8      | 8     |
| Лавровый лист    | 0,01   | 0,01  |
| Соус №№ 587, 600 | -      | 30    |
| <b>Выход:</b>    | -      | 130   |

Картофель и корни, нарезанные дольками, слегка обжаривают по отдельности, лук пассеруют, соединяют и заливают томатным, или сметанным соусом, добавляют лавровый лист, соль и тушат.

## 218. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Морковь                                       | 68       | 55         |
| Масло сливочное                               | 5        | 5          |
| Масса припущенной моркови                     | —        | 50         |
| Горошек зеленый консервированный              | 39       | 25         |
| или горошек зеленый свежий быстрозамороженный | 27       | 27         |
| Масса аврелевого горошка                      | —        | 25         |
| Соус № 595                                    | —        | 50         |
| Масло сливочное                               | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                                 | <b>—</b> | <b>130</b> |

Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают с маслом сливочным 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 поливают маслом сливочным.

## 219. Морковь, тушеная с рисом

|                               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------|----------|------------|
| Морковь                       | 78       | 63         |
| Петрушка (корень)             | 7        | 5          |
| Масло сливочное               | 8        | 8          |
| Сахар                         | 3        | 3          |
| Крупа рисовая                 | 20       | 20         |
| Масса тушеной моркови с рисом | —        | 125        |
| <b>Выход:</b>                 | <b>—</b> | <b>125</b> |

Очищенные морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают.

В воду закладывают обжаренные овощи, крупу рисовую, соль и припускают до готовности. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут, как на рассыпчатую кашу.

При отпуске блюдо можно подавать с прокипяченной сметаной (10-15 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда.

Допускается приготовление блюда без петрушки с соответствующим увеличением закладки моркови.

### 220. Свекла, тушенная в сметане или соусе

|                           | БРУТТО   | НЕТТО            |
|---------------------------|----------|------------------|
| Свекла                    | 134      | 105 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый              | 30       | 25               |
| Масло сливочное           | 5        | 5                |
| Масса пассерованного лука | —        | 13               |
| Соус №№ 595, 600          | —        | 25               |
| <b>Выход: с соусом</b>    | <b>—</b> | <b>125</b>       |

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прожаривают с маслом сливочным, добавляют пассерованный лук, соус молочный или сметанный и тушат 10 мин при слабом нагреве.

При отпуске тушеную свеклу можно посыпать зеленью.

### 221. Свекла, тушенная с яблоками

|                      | БРУТТО   | НЕТТО           |
|----------------------|----------|-----------------|
| Свекла               | 112      | 88 <sup>1</sup> |
| Яблоки               | 36       | 25 <sup>2</sup> |
| Масло сливочное      | 5        | 5               |
| Сахар                | 3        | 3               |
| Соус № 600           | —        | 25              |
| Масса тушеной свеклы | —        | 125             |
| Масло сливочное      | 5        | 5               |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>130</b>      |

Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожуры с удаленным семенным гнездом яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10-15 мин.

При отпуске блюдо поливают маслом и посыплют зеленью.

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

<sup>2</sup> Масса яблок без кожуры с удаленным семенным гнездом

## 222. Каша из тыквы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Тыква              | 168      | 118        |
| Масло сливочное    | 3        | 3          |
| Крупа манная       | 15       | 15         |
| Сахар              | 5        | 5          |
| Масса готовой каши | —        | 125        |
| Масло сливочное    | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>130</b> |

Очищенную тыкву пропускают через овощерезку или мелко нарезают кубиками, припускают с добавлением небольшого количества жидкости (30 мл) и масла сливочного, затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

При отпуске кладут кусочек масла.

## 223. Тыква, припущенная с яблоками и изюмом

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Тыква  | 143      | 100        |
| Яблоки свежие                                  | 50       | 35         |
| Изюм   | 13       | 12         |
| Сахар  | 5        | 5          |
| Масло сливочное                                | 5        | 5          |
| Масса припущенной тыквы с яблоками<br>и изюмом | —        | 125        |
| Масло сливочное                                | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>—</b> | <b>130</b> |

Подготовленную тыкву очищают, удаляют семена и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенные гнезда, нарезают ломтиками. Изюм перебирают и промывают. Тыкву припускают с добавлением сахара, масла сливочного, затем добавляют яблоки, изюм и доводят до готовности.

При отпуске поливают маслом.

## 224. Рагу из овощей<sup>1</sup>

|                             | БРУТТО             | НЕТТО      |
|-----------------------------|--------------------|------------|
| Картофель                   | 54                 | 40         |
| Морковь                     | 25/20 <sup>2</sup> | 14         |
| Лук репчатый                | 12/20 <sup>2</sup> | 5          |
| Репь                        | 27/20 <sup>1</sup> | 16         |
| или брюква                  | 26/20 <sup>2</sup> | 16         |
| Капуста свежая белокочанная | 32/25 <sup>2</sup> | 23         |
| Масло сливочное             | 5                  | 5          |
| Соус №№ 587, 600            | —                  | 38         |
| Перец черный горошком       | 0,025              | 0,025      |
| Лавровый лист               | 0,01               | 0,01       |
| Масса рагу                  | —                  | 125        |
| Масло сливочное             | 5                  | 5          |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b>           | <b>130</b> |

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корния слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут специи и соль.

При отпуске рагу поливают маслом сливочным и посыплют зеленью.

## 225. Овощное рагу с баклажанами

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Лук репчатый       | 20       | 17         |
| Масло растительное | 10       | 10         |
| Баклажаны          | 120      | 102        |
| Картофель          | 72       | 54         |
| Помидоры           | 36       | 30         |
| Петрушка (зелень)  | 8        | 6          |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>150</b> |

<sup>1</sup> При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их количество.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указаны масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продукта нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на масле. Затем добавляют очищенные от кожицы мелко нарезанные баклажаны, картофель, помидоры, зелень петрушки, перец, соль, воду (45 г на порцию) и тушат до готовности при слабом кипении.

## 226. Овощи по-карватски

|                    | БРУТТО | НЕТТО             |
|--------------------|--------|-------------------|
| Картофель          | 54     | 40                |
| Морковь            | 12     | 9/6 <sup>1</sup>  |
| Петрушка (корень)  | 8      | 6/4 <sup>1</sup>  |
| Лук репчатый       | 12     | 10/5 <sup>1</sup> |
| Помидоры свежие    | 50     | 21                |
| Перец сладкий      | 64     | 48/37             |
| Масло растительное | 13     | 13                |
| Крупа рисовая      | 7      | 20 <sup>2</sup>   |
| или пшеничная      | 8      | 20 <sup>2</sup>   |
| или перловая       | 6      | 20 <sup>2</sup>   |
| Бульон или вода    | 25     | 25                |
| <b>Выход:</b>      | —      | <b>125</b>        |

Подготовленный картофель нарезают дольками и слегка обжаривают. Мелко нарезанные морковь, петрушку и репчатый лук пассеруют. За 5-10 мин до окончания пассерования добавляют нарезанные ломтиками помидоры и сладкий перец. Из крупы варят рассыпчатую кашу. Обжаренный картофель и пассерованные овощи смешивают, добавляют рассыпчатую кашу, бульон или воду и тушат в течение 25-35 мин.

При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ

Картофель, овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными.

При жаренье в небольшом количестве масла сливочного картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.) кладут на противень или сковороду с маслом сливочным, предварительно нагретым до 150-160°C, и жарят с обеих сторон на плите до образования поджаренной корочки. Доводят их до готовности в жарочном шкафу.

<sup>1</sup> В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса пассерованных овощей

<sup>2</sup> Масса рассыпчатой каши

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

### 227. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)

|                                  | БРУТТО | НЕТТО            |
|----------------------------------|--------|------------------|
| Картофель                        | 207    | 151 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                  | 12     | 12               |
| Масса жареного картофеля         | -      | 125              |
| Масло сливочное                  | 5      | 5                |
| или сметана                      | 10     | 10               |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | -      | <b>130</b>       |
| <b>со сметаной</b>               | -      | <b>135</b>       |

Картофель, сваренный в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на сковороду с разогретым маслом сливочным и жарят, периодически встряхивая. Жарить картофель можно на растительном масле. При отпуске картофель поливают растопленным маслом сливочным или прожипиченной сметаной, можно подавать с зеленым луком по 3-5 г на порцию.

### 228. Картофель, жаренный брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Картофель                        | 242    | 181        |
| Масло сливочное                  | 13     | 13         |
| Масса жареного картофеля         | -      | 125        |
| Масло сливочное                  | 5      | 5          |
| или сметана                      | 10     | 10         |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | -      | <b>130</b> |
| <b>со сметаной</b>               | -      | <b>135</b> |

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

<sup>1</sup> Масса жареного очищенного картофеля



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

При отпуске картофель поливают растопленным сливочным маслом или прокипяченной сметаной и посыпают зеленью.

### 229. Картофельные лепешки

|                             | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------------------|----------|-----------------|
| Картофель                   | 111      | 80 <sup>1</sup> |
| Яйца                        | 1/10 шт. | 4               |
| Мука пшеничная <sup>2</sup> | 26       | 26              |
| Сметана                     | 5        | 5               |
| Масса полуфабриката         | —        | 112             |
| Масло сливочное             | 2        | 2               |
| Масса готовых лепешек       | —        | 100             |
| Масло сливочное             | 5        | 5               |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>105</b>      |

Очищенный картофель отваривают, протирают, охлаждают до 50-60°C, добавляют яйца, просеянную и подсушенную муку, сметану, соль и перемешивают. Приготовленную картофельную массу разделяют на лепешки (по 2 шт. на порцию) толщиной 1 см, укладывают на смазанный маслом сливочным лист, посыпают поверхность мукой и выпекают при температуре 220°C в течение 15-20 мин.

Готовые лепешки связывают маслом сливочным и отпускают в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир.

### 230. Котлеты картофельные

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Картофель                              | 147    | 110   |
| Сухари или мука пшеничная              | 6      | 6     |
| Масса полуфабриката                    | —      | 113   |
| Масло сливочное или масло растительное | 5      | 5     |
| Масса жареных котлет                   | —      | 100   |
| Масло сливочное                        | 5      | 5     |

<sup>1</sup> Массы вареного протертого картофеля

<sup>2</sup> 1/10 нормы муки оставляют на посыпку изделий

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| или сметана               | 15     | 15         |
| или соус №№ 587, 600      | —      | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>    | —      | <b>105</b> |
| со сметаной прокипяченной | —      | 115        |
| с соусом №№ 587, 600      | —      | 125        |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40-50°C, добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке.

Подготовленные котлеты обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маслом или сбоку к котлетам подливают прокипяченную сметану или соус сметанный. Сметану и соус можно подать отдельно.

### 231. Картофельные оладьи с сыром

|                      | БРУТТО | НЕТТО            |
|----------------------|--------|------------------|
| Картофель            | 94     | 67 <sup>1</sup>  |
| Мука пшеничная       | 7      | 7                |
| Яйца                 | ¼      | 9                |
| Сыр                  | 7      | 6,5 <sup>2</sup> |
| Масло сливочное      | 3      | 3                |
| Молоко               | 14     | 13 <sup>3</sup>  |
| Масса полуфабриката  | —      | 105              |
| Масло сливочное      | 5      | 5                |
| Масса готовых оладий | —      | 90               |
| Сметана              | 15     | 15               |
| <b>Выход:</b>        | —      | <b>105</b>       |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель, охлажденный до 60-70°C, соединяют с просеянной мукой, яичными желтками, тертым сыром, солят и тщательно перемешивают. Затем в смесь добавляют растопленное масло сливочное, кипяченое молоко и перемешивают до образования однородной массы, осторожно вводят взбитые яичные белки.

<sup>1</sup> Масса вареного протертого картофеля

<sup>2</sup> Масса тертого сыра

<sup>3</sup> Масса кипяченого молока

Оладьи жарят с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных маслом сливочным. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

Отпускают оладьи со сметаной прокипяченной по 2 шт. на порцию.

### 232. Картофельные оладьи со свежей капустой

|                             | БРУТТО  | НЕТТО      |
|-----------------------------|---------|------------|
| Картофель                   | 80      | 60         |
| Морковь                     | 31      | 25         |
| Капуста белокочанная свежая | 38      | 30         |
| Яйца                        | 1/5 шт. | 8          |
| Натрий двууглекислый        | 0,5     | 0,5        |
| Мука пшеничная              | 5       | 5          |
| Масса полуфабриката         | -       | 125        |
| Масло сливочное             | 10      | 10         |
| Масса готовых оладий        | -       | 100        |
| Сметана                     | 20      | 20         |
| <b>Выход:</b>               | -       | <b>120</b> |

Сырые очищенные картофель и морковь протирают, капусту мелко рубят, добавляют яйца, просеянную муку, подготовленный натрий двууглекислый, соль и тщательно перемешивают. Оладьи выпекают с обеих сторон на нагретых сковородах, смазанных маслом сливочным. Толщина готовых изделий должна быть не менее 5-6 мм.

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию с прокипяченной сметаной.

### 233. Картофельные оладьи

|                                  | БРУТТО  | НЕТТО      |
|----------------------------------|---------|------------|
| Картофель                        | 138     | 103        |
| Яйца                             | 1/3 шт. | 14         |
| Мука пшеничная                   | 8       | 8          |
| Натрий двууглекислый             | 2       | 2          |
| Соль                             | 1,4     | 1,4        |
| Масса полуфабриката              | -       | 125        |
| Масло растительное               | 4       | 4          |
| Масса готовых оладий             | -       | 100        |
| Масло сливочное                  | 10      | 10         |
| или сметана                      | 20      | 20         |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | -       | <b>110</b> |
| <b>со сметаной</b>               | -       | <b>120</b> |

Сырой очищенный картофель, протирают, добавляют яйца, просеянную муку, натрий двууглекислый, соль, массу тщательно перемешивают и сразу же выпекают изделия на разогретых сковородах, смазанных маслом растительным.

Подают картофельные оладьи по 2-3 шт. на порцию с маслом сливочным или прожаренной сметаной.

### 234. Картофельный пудинг

|                            | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------|--------|------------|
| Картофель                  | 114    | 86         |
| Яйца                       | ¼ шт.  | 10         |
| Лук репчатый               | 14     | 11         |
| Мука пшеничная             | 6      | 6          |
| Масло сливочное            | 6      | 6          |
| <b>Масса полуфабриката</b> | -      | <b>114</b> |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>100</b> |

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют яичный желток, мелко нарезанный лук репчатый, соль, просеянную и слегка подсушенную муку, перемешивают. В полученную массу добавляют взбитый белок и выкладывают ее в неглубокую сковороду, смазанную маслом, поверхность выравнивают, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают при температуре 250-280°C до образования поджаристой корочки на поверхности пудинга.

Отпускают пудинг горячим как самостоятельное блюдо или как гарнир к блюдам из птицы.

### 235. Зразы картофельные

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Картофель                 | 124    | 93    |
| Масса картофельная        | -      | 90    |
| Лук репчатый              | 24     | 20    |
| Морковь                   | 19     | 15    |
| Масло сливочное           | 3      | 3     |
| Масса фарша               | -      | 20    |
| Сухари или мука пшеничная | 6      | 6     |
| Масса полуфабриката       | -      | 113   |
| Масло сливочное           | 5      | 5     |
| Масса жареных зраз        | -      | 100   |

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Масло сливочное                  | 5      | 5          |
| или сметана                      | 15     | 15         |
| или соус №№ 587, 600             | —      | 25         |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | —      | <b>105</b> |
| <b>со сметаной</b>               | —      | <b>115</b> |
| <b>с соусом</b>                  | —      | <b>125</b> |

Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, формируют лепешки по 2 шт. на 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 маслом сливочным. Лук смешивают с припущенной морковью, солят. При отпуске зразы, поливают маслом сливочным, прокипяченной сметаной или соусом сметанным.

### 236. Котлеты морковные

|                                     | БРУТТО | НЕТТО     |
|-------------------------------------|--------|-----------|
| Морковь                             | 67     | 54        |
| Масло сливочное или растительное    | 2      | 2         |
| Вода                                | 12     | 12        |
| Крупа манная                        | 6      | 6         |
| Сухари пшеничные или мука пшеничная | 4      | 4         |
| <b>Масса полуфабриката</b>          | —      | <b>60</b> |
| Масло сливочное                     | 3      | 3         |
| <b>Масса жареных котлет</b>         | —      | <b>50</b> |
| Масло сливочное                     | 5      | 5         |
| или сметана                         | 10     | 10        |
| или соус №№ 595, 600                | —      | 30        |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b>    | —      | <b>55</b> |
| <b>со сметаной</b>                  | —      | <b>80</b> |
| <b>с соусом</b>                     | —      | <b>60</b> |

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с маслом сливочным и водой. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 40-50°C, добавляют соль, переме-

шнуют, формируют котлеты по 1 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон.

При отпуске поливают маслом сливочным или сбоку подливают прокипяченную сметану, или соус молочный, или сметанный.

### 237. Котлеты капустные

|                                  | БРУТТО | НЕТТО     |
|----------------------------------|--------|-----------|
| Капуста свежая белокочанная      | 71     | 57        |
| Вода                             | 12     | 12        |
| Масло сливочное                  | 2      | 2         |
| Крупа манная                     | 6      | 6         |
| Сухари                           | 4      | 4         |
| Масса полуфабриката              | —      | 60        |
| Масло сливочное                  | 3      | 3         |
| Масса жареных котлет             | —      | 50        |
| Масло сливочное                  | 5      | 5         |
| или сметана                      | 10     | 10        |
| или соус №№ 595, 600             | —      | 20        |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | —      | <b>55</b> |
| со сметаной                      | —      | <b>60</b> |
| с соусом                         | —      | <b>70</b> |

Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают с маслом сливочным в молоке или воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10-15 мин. Полученную массу охлаждают до 45-50°C, добавляют в нее соль, тщательно перемешивают, формируют котлеты по 1 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом, или сметаной прокипяченной, или соусом молочным или сметанным.

### 238. Котлеты капустно-морковные

|                             | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------|---------|-------|
| Капуста белокочанная свежая | 50      | 40    |
| Морковь                     | 44      | 35    |
| Масло сливочное             | 3       | 3     |
| Молоко                      | 15      | 15    |
| Крупа манная                | 8       | 8     |
| Яйца                        | 1/5 шт. | 8     |

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Сухари                    | 6      | 6     |
| Масса полуфабриката       | —      | 90    |
| Масло сливочное           | 5      | 5     |
| Масса жареных котлет      | —      | 75    |
| Масло сливочное           | 10     | 10    |
| или сметана               | 15     | 15    |
| <hr/>                     |        |       |
| Выход: с маслом сливочным | —      | 85    |
| со сметаной               | —      | 90    |

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем их отдельно припускают до полуготовности с маслом сливочным в масле. Припущенные овощи вместе с молоком, в котором они припускались, соединяют, всыпают тонкой стружкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10-15 мин до готовности.

Полученную массу охлаждают до 60-70°C, добавляют соль, яйца, тщательно перемешивают, формируют котлеты, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон.

Отпускают по 2 шт. на порцию с маслом сливочным или прокипяченной сметаной.

### 239. Котлеты капустные с яблоками

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО |
|---------------------------------|----------|-------|
| Капуста белокочанная свежая     | 82       | 65    |
| Молоко                          | 8        | 8     |
| Крупа манная                    | 5        | 5     |
| Яйцо                            | 1/10 шт. | 4     |
| Яблоки свежие                   | 22       | 19    |
| Масса полуфабриката             | —        | 93    |
| Сухари панировочные             | 6        | 6     |
| Масло сливочное для жарки       | 5        | 5     |
| Масло сливочное для припускания | 5        | 5     |
| Масса готовых котлет            | —        | 75    |
| Соус сметанный № 600            | —        | 30    |
| <hr/>                           |          |       |
| Выход:                          |          | 75/30 |

Подготовленную капусту мелко шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют молоко, масло сливочное и тушат до полуготовности. Затем тонкой стружкой вводят манную крупу, тщательно размешивают и проваривают 10-15 мин. В массу добавляют нашинкованные соломкой яблоки, при-

пущенные в масле, охлаждают до 70°C, вводят яйца и тщательно перемешивают.

Готовую массу разделяют на котлеты, панируют в сухарях и жарят до образования румяной корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу. Котлеты отпускают со сметанным соусом.

#### 240. Котлеты из овощей

|                             | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------------------|----------|-----------|
| Капуста белокочанная свежая | 28       | 22        |
| Масса припущенной капусты   | —        | 20        |
| Морковь                     | 47       | 37        |
| Масло сливочное             | 3        | 3         |
| Масса пассерованной моркови | —        | 25        |
| Картофель                   | 35       | 26        |
| Масса отварного картофеля   | —        | 25        |
| Яйца                        | 1/8 шт.  | 5         |
| Сухари                      | 5        | 5         |
| Масса полуфабриката         | —        | 80        |
| Масло сливочное             | 6        | 6         |
| Масса жареных котлет        | —        | 70        |
| Масло сливочное             | 5        | 5         |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>75</b> |

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем капусту припускают, морковь пассеруют. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Овощи соединяют (температура смеси не более 60-70°C), добавляют яйца, соль и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты по 1 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

При отпуске котлеты поливают растопленным маслом сливочным.

#### 241. Шницель из капусты

|                             | БРУТТО   | НЕТТО |
|-----------------------------|----------|-------|
| Капуста белокочанная свежая | 113      | 90    |
| Мука пшеничная              | 3        | 3     |
| Яйца                        | 1/16 шт. | 3     |
| Сухари                      | 8        | 8     |
| Масса полуфабриката         | —        | 95    |
| Масло сливочное             | 5        | 5     |



|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Масса жареного шницеля           | —      | 75         |
| Масло сливочное                  | 5      | 5          |
| или сметана                      | 10     | 10         |
| или соус №№ 595, 600             | —      | 25         |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | —      | <b>80</b>  |
| <b>со сметаной</b>               | —      | <b>85</b>  |
| <b>с соусом</b>                  | —      | <b>100</b> |

Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком 10-12 мин в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают тылкой. 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 маслом, или прокипяченной сметаной, или соусом молочным или сметанным.

#### 242. Крокеты из моркови с изюмом

|                      | БРУТТО   | НЕТТО              |
|----------------------|----------|--------------------|
| Морковь              | 119      | 95/88 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное      | 3        | 3                  |
| Изюм                 | 5        | 5                  |
| Сахар                | 3        | 3                  |
| Крупа манная         | 8        | 8                  |
| Яйца                 | 1/10 шт. | 4                  |
| Мука пшеничная       | 5        | 5                  |
| Масса полуфабриката  | —        | 115                |
| Масло сливочное      | 5        | 5                  |
| Масса жареных крокет | —        | 100                |
| Мед или варенье      | 5        | 5                  |
| <b>Выход:</b>        | —        | <b>105</b>         |

Подготовленную морковь нарезают ломтиками, припускают с маслом сливочным, в конце припускания добавляют подготовленный изюм. Затем морковь и изюм протирают, вводят сахар, всыпают тонкой струйкой манную крупу, проваривают 10-12 мин, охлаждают до температуры 60-70°C. В охлажденную массу вводят яйца, перемешивают, формируют крокеты, панируют в муке и жарят в жарочном шкафу.

Подают крокеты с растопленным медом или вареньем.

<sup>1</sup> В числителе указан вес моркови нетто, а в знаменателе — вес припущенной моркови

### 243. Блины из вареного картофеля

|  | БРУТТО  | НЕТТО             |
|--|---------|-------------------|
| Картофель  | 41      | 30 <sup>1</sup>   |
| Молоко   | 40      | 40                |
| Сахар  | 3       | 3                 |
| Соль   | 1       | 1                 |
| Яйца   | 1/8 шт. | 5                 |
| Мука пшеничная                                   | 13      | 13                |
| Сливки   | 5       | 5                 |
| <b>Масса теста</b>                               | —       | 95                |
| Масло сливочное                                  | 5       | 5                 |
| <b>Масса готовых блинов</b>                      | —       | 80                |
| Масло сливочное<br>или сметана                   | 5<br>20 | 5<br>20           |
| <b>Выход: с маслом сливочным<br/>со сметаной</b> | —<br>—  | <b>85<br/>100</b> |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В теплом молоке растворяют сахар, соль добавляют яичные желтки, просеянную муку и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто соединяют с протертым охлажденным до 60–70°C картофелем, сливками, перемешивают и осторожно вводят взбитые яичные белки.

Блины жарят с обеих сторон на чугунной сковороде с разогретым сливочным маслом до температуры 150–160°C.

Готовые блины должны иметь толщину не менее 4 мм.

Отпускают блины по 2 шт. на порцию с маслом сливочным или прокипяченной сметаной.

### 244. Блины картофельные с мясом и луком

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Картофель   | 157    | 117   |
| Мука пшеничная  | 4      | 4     |
| <b>Масса картофельная</b>   | —      | 120   |
| Масло растительное  | 5      | 5     |
| <b>Масса жареных блинов</b>   | —      | 95    |
| Говядина (толстый, тонкий край, верхний,<br>внутренний куски тазобедренной части) | 107    | 79    |

<sup>1</sup> Масса очищенного вареного картофеля

|                                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------------|----------|------------|
| или телятина (корейка)            | 120      | 79         |
| или вырезка                       | 94       | 80         |
| Масса жареного мяса               | —        | 50         |
| Лук репчатый                      | 60       | 50         |
| Масло топленое                    | 7        | 7          |
| Масса пассерованного лука         | —        | 25         |
| Масса пассерованного лука с мясом | —        | 75         |
| <b>Выход:</b>                     | <b>—</b> | <b>170</b> |

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, тщательно перемешивают и немедленно выпекают блины. Мясо, нарезанное по 2 кусочка на порцию, слегка отбивают, солят, жарят до готовности, затем добавляют пассерованный репчатый лук и жарят еще 2–3 мин.

Отпускают блины по 2 шт. на порцию. При отпуске жареное мясо с луком кладут на блины и свертывают к середине.

#### 245. Блины из капусты

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Капуста белокочанная свежая | 134      | 108        |
| Молоко                      | 34       | 34         |
| Масло сливочное             | 4        | 4          |
| Крупя манная                | 8        | 8          |
| Яйца                        | 1/3 шт.  | 14         |
| Масса полуфабриката         | —        | 140        |
| Масло сливочное             | 8        | 8          |
| Масса готовых блинов        | —        | 110        |
| Сметана                     | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>125</b> |

Подготовленную капусту шинкуют, затем припускают в молоке с маслом сливочным и протирают. В протертую капусту всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и жарят 10–15 мин. Полученную массу охлаждают до 60–70°C, добавляют в нее сырые яйца, соль и перемешивают.

На раскаленную чугунную сковороду, смазанную маслом сливочным, выкладывают капустную массу и жарят с обеих сторон. Толщина блинов должна быть не менее 4 мм.

Отпускают блины по 2 шт. на порцию с прокипяченной сметаной.

## 246. Блины из тыквы

|                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------|----------|------------|
| Тыква                 | 72       | 50         |
| Молоко                | 60       | 60         |
| Дрожжи (прессованные) | 1        | 1          |
| Яйца                  | 1/8 шт.  | 5          |
| Мука пшеничная        | 5        | 5          |
| Масло сливочное       | 1        | 1          |
| Сахар                 | 10       | 10         |
| Масса теста           | —        | 130        |
| Масло растительное    | 4        | 4          |
| Масса жареных блинов  | —        | 100        |
| Сметана               | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>115</b> |

Очищенную от кожицы и семян тыкву протирают, в полученное пюре вливают теплое молоко, добавляют разведенные процеженные дрожжи, яйца, просеянную муку, соль. Тесто вымешивают до образования однородной массы и ставят на 2 ч в теплое место для брожения, после чего добавляют растопленное сливочное масло, сахар и ставят в теплое место на 1-1,5 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают)

Выпекают блины с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных растительным маслом.

Отпускают по 3-4 шт. на порцию со сметаной прокипяченной.

## 247. Оладья из капусты с сыром

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО                |
|----------------------------------|----------|----------------------|
| Капуста белокачанная свежая      | 139      | 111/100 <sup>1</sup> |
| Сметана                          | 7        | 7                    |
| Сыр                              | 14       | 14 <sup>2</sup>      |
| Яйца                             | 1/8 шт.  | 5                    |
| Масса полуфабриката              | —        | 117                  |
| Масло сливочное                  | 7        | 7                    |
| Масса готовых оладий             | —        | 90                   |
| Масло сливочное                  | 10       | 10                   |
| или сметана                      | 15       | 15                   |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | <b>—</b> | <b>100</b>           |
| <b>    со сметаной</b>           | <b>—</b> | <b>105</b>           |

<sup>1</sup> В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса припущенной капусты

<sup>2</sup> Масса тертого сыра

Подготовленную капусту мелко нарезают, кладут в посуду слоем не более 5 см и жарят с добавлением прокипяченной сметаны. Массу охлаждают до 60–70°C, добавляют тертый сыр, яйца, соль и тщательно перемешивают.

Оладьи жарят с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных маслом сливочным. Толщина готовых оладий должна быть не менее 4–5 мм.

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию с маслом сливочным или прокипяченной сметаной.

#### 248. Оладьи из тыквы

|                 | БРУТТО  | НЕТТО      |
|-----------------|---------|------------|
| Тыква           | 100     | 70         |
| Мука пшеничная  | 18      | 18         |
| Молоко          | 11      | 11         |
| Яйца            | 1/6 шт. | 7          |
| Сахар           | 5       | 5          |
| Сода            | 0,7     | 0,7        |
| Масло сливочное | 5       | 5          |
| Сметана         | 11      | 11         |
| <b>Выход:</b>   | –       | <b>100</b> |

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

На раскаленную чугунную сковороду или противень, смазанные маслом сливочным, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон.

Подают по 2–3 шт. на порцию. При отпуске поливают прокипяченной сметаной.

#### 249. Оладьи из кабачков

|                 | БРУТТО | НЕТТО              |
|-----------------|--------|--------------------|
| Кабачки         | 105    | 71/55 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное | 5      | 5                  |
| Яйца            | ¼ шт.  | 10                 |
| Сахар           | 5      | 5                  |
| Мука пшеничная  | 33     | 33                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса кабачков нетто, в знаменателе - масса припустенных кабачков

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Натрий двууглекислый      | 0,2    | 0,2        |
| Масса полуфабриката       | —      | 105        |
| Масло растительное        | 5      | 5          |
| Масса готовых оладий      | —      | 98         |
| Сметана                   | 12     | 12         |
| или джем, или повидло     | 7      | 7          |
| <b>Выход: со сметаной</b> | —      | <b>110</b> |
| с джемом или повидлом     | —      | <b>105</b> |

Кабачки очищенные от кожицы и семян, нарезают кусочками произвольной формы и припускают в собственном соку при слабом кипении при закрытой крышке. Припущенные кабачки протирают, добавляют масло сливочное. Массу охлаждают до 60–70°C, добавляют яйца, соль, сахар, просеянную муку, подготовленный натрий двууглекислый и тщательно вымешивают до появления пузырьков на поверхности.

На раскаленную чугунную сковороду, смазанную маслом сливочным, ложкой раскладывают подготовленную массу и жарят оладьи с обеих сторон.

Отпускают оладьи с прокипяченной сметаной, или джемом, или повидлом по 2 шт. на порцию.

## 250. Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Помидоры свежие                                 | 186    | 158        |
| или баклажаны                                   | 135    | 128        |
| или кабачки                                     | 187    | 150        |
| или тыква                                       | 179    | 125        |
| Мука пшеничная                                  | 3      | 3          |
| Масло растительное рафинированное или сливочное | 6      | 6          |
| Масса жареных овощей                            | —      | 100        |
| Сметана   | 10     | 10         |
| или соус №№ 595, 600                            | —      | 25         |
| <b>Выход: со сметаной</b>                       | —      | <b>110</b> |
| с соусом  | —      | <b>125</b> |

Подготовленные помидоры промывают, нарезают поперек кружочками, солят и обжаривают с обеих сторон. 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 прокипяченной сметаной или соусом молочным, или сметанным и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

### 251. Капуста жареная

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Капуста белокочанная         | 167    | 134   |
| или цветная                  | 214    | 111   |
| Масло сливочное              | 8      | 8     |
| <b>Масса жареной капусты</b> | -      | 100   |
| <b>Выход:</b>                | -      | 100   |

Капусту белокочанную нарезают шашками, цветную капусту разбирают на отдельные кочешки. Капусту варят в кипящей подсоленной воде в течение 5-10 мин, затем обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3-5 мин.

### 252. Кабачки жареные

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Кабачки                       | 186    | 149   |
| Мука пшеничная                | 5      | 5     |
| Масло растительное            | 10     | 10    |
| <b>Масса жареных кабачков</b> | -      | 100   |
| <b>Соус №№ 590, 595</b>       | -      | 30    |
| <b>Выход:</b>                 | -      | 130   |

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной 8-10 мм, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон на растительном масле, солят и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кабачки поливают соусом.

### 253. Тыква жареная

|                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------|----------|------------|
| Тыква               | 145      | 103        |
| Масло сливочное     | 8        | 8          |
| Мука пшеничная      | 6        | 6          |
| Масса жареной тыквы | —        | 80         |
| Сметана             | 20       | 20         |
| <b>Выход:</b>       | <b>—</b> | <b>100</b> |

Подготовленную тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают на ломтики, посыпают солью и панируют в муке. На разогретой сковороде с маслом сливочным тыкву обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают тыкву с прокипяченной сметаной.

### 254. Тыква с яблоками жареная

|                                | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------------|----------|------------|
| Тыква                          | 92       | 64         |
| Яблоки свежие                  | 72       | 50         |
| Масло сливочное                | 5        | 5          |
| Масса готовой тыквы с яблоками | —        | 90         |
| Сметана                        | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>                  | <b>—</b> | <b>105</b> |

Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезают на брусочки или ромбики. Яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают ломтиками или дольками. Тыкву и яблоки жарят на масле отдельно до готовности 10–15 мин, затем смешивают. Отпускать с прокипяченной сметаной.

### 255. Перец жареный

|                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------|----------|------------|
| Перец сладкий   | 134      | 100        |
| Мука пшеничная  | 15       | 15         |
| Яйца            | 1/3 шт.  | 13         |
| Хлеб пшеничный  | 30       | 30         |
| Масло сливочное | 7        | 7          |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>125</b> |



Подготовленный перец сладкий надрезают вокруг плодоножки, удаляют семена, поджаривают и очищают от кожицы.

Затем панируют в просеянной подсоленной муке, смачивают в яйцах, снова панируют в белой панировке (натертом пшеничном хлебе) и жарят.

При отпуске перец можно украсить веточкой зелени (1–2 г нетто на порцию).

#### 256. Дранишки по-домашнему

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Картофель              | 190    | 143        |
| Мука пшеничная         | 3      | 3          |
| Лук репчатый           | 9      | 8          |
| Масса палуфабриката    | –      | 150        |
| Масло растительное     | 10     | 10         |
| Масса готового блюда   | –      | 120        |
| Масло сливочное        | 5      | 5          |
| или сметана            | 20     | 20         |
| <b>Выход: с маслом</b> | –      | <b>125</b> |
| <b>    со сметаной</b> | –      | <b>140</b> |

Сырой очищенный картофель и лук протирают, добавляют пшеничную муку, соль, тщательно перемешивают и немедленно выпекают дранишки.

Подают с маслом или прокипяченной сметаной, а также моченой брусникой, протертой смородиной или клюквой (20 г).

#### 257. Дранишки "Любительские"

|                        | БРУТТО  | НЕТТО      |
|------------------------|---------|------------|
| Картофель              | 116     | 87         |
| Творог                 | 36      | 35         |
| Мука пшеничная         | 6       | 6          |
| Яйца                   | 1/8 шт. | 5          |
| Масса палуфабриката    | –       | 130        |
| Масло растительное     | 10      | 10         |
| Масса готовых дранишек | –       | 110        |
| Масло сливочное        | 5       | 5          |
| или сметана            | 20      | 20         |
| <b>Выход: с маслом</b> | –       | <b>115</b> |
| <b>    со сметаной</b> | –       | <b>130</b> |

Сырой очищенный картофель и творог протирают, добавляют пшеничную муку, яйца, соль, тщательно перемешивают и немедленно выпекают draniki.

Отпускают draniki с маслом или прокипяченной сметаной.

### 258. Драники (белорусское национальное блюдо)

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Картофель              | 200    | 150        |
| Мука пшеничная         | 3      | 3          |
| Сода                   | 0,5    | 0,5        |
| Масса полуфабриката    | —      | 150        |
| Масло растительное     | 5      | 5          |
| Масса готового блюда   | —      | 120        |
| Масло сливочное        | 5      | 5          |
| или сметана            | 20     | 20         |
| <b>Выход: с маслом</b> | —      | <b>125</b> |
| <b>    со сметаной</b> | —      | <b>140</b> |

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, соду, тщательно перемешивают и немедленно выпекают draniki. Подают с маслом или прокипяченной сметаной.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

Для запекания овощи припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.

Картофель для запекания варят очищенным, воду сливают и в горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запеченные с соусом, посыплют тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280°C до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°C. Масло сливочное на смазку противней включено в нормы, предусмотренные рецептурой (из расчета 2 г на порцию).

### 259. Картофель, запеченный в сметанном соусе

|                                 | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|-------|
| Картофель                       | 138    | 103   |
| или картофель молодой           | 133    | 107   |
| Масло сливочное                 | 3      | 3     |
| <b>Масса готового картофеля</b> | —      | 100   |
| Соус № 600                      | —      | 63    |
| Сыр                             | 2,7    | 2,5   |
| Масло сливочное                 | 3      | 3     |
| <b>Масса полуфабриката</b>      | —      | 168   |
| <b>Выход:</b>                   | —      | 150   |

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками, варят в подсоленной воде, воду сливают, картофель подсушивают, затем нарезают ломтиками, молодой картофель используют целыми клубнями. Подготовленный картофель укладывают на порционные сковороды или противень, смазанные маслом сливочным, заливают сметанным соусом, посыплют тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

### 260. Картофель, запеченный с яйцом в помидорах

|   | БРУТТО  | НЕТТО |
|---|---------|-------|
| Картофель (сырой)                                 | 113     | 84    |
| или картофель (предварительно сваренный в кожуре) | 97      | 71    |
| Масло сливочное                                   | 6       | 6     |
| <b>Масса жареного картофеля</b>                   | —       | 58    |
| Лук репчатый                                      | 20      | 17    |
| или лук зеленый                                   | 16      | 13    |
| Масло сливочное                                   | 3       | 3     |
| <b>Масса пассерованного лука</b>                  | —       | 8     |
| Помидоры свежие                                   | 52      | 44    |
| Масло сливочное                                   | 3       | 3     |
| <b>Масса жареных помидоров</b>                    | —       | 28    |
| Яйца  | 1/8 шт. | 45    |
| <b>Масса полуфабриката</b>                        | —       | 139   |
| <b>Масса готового продукта</b>                    | —       | 125   |
| Масло сливочное                                   | 5       | 5     |
| <b>Выход:</b>                                     | —       | 130   |

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками, а вареный – ломтиками и жарят до готовности. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют; при использовании зеленого лука его мелко нарезают и прогревают с маслом. Картофель смешивают с жареным луком, раскладывают на порционные сковороды или противень, смазанные маслом. При приготовлении блюда с помидорами их ошпаривают кипятком, очищают от кожицы, нарезают дольками, солят, слегка обжаривают на масле сливочном и кладут поверх картофеля. Затем заливают взбитыми яйцами с добавлением соли и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

### 261. Картофельное пюре запеченное

|                                 | БРУТТО  | НЕТТО           |
|---------------------------------|---------|-----------------|
| Картофель                       | 147     | 110             |
| Молоко                          | 20      | 19 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                 | 3       | 3               |
| Масса картофельного пюре        | —       | 125             |
| Яйца                            | 1/8 шт. | 5               |
| Сметана                         | 3       | 3               |
| Масса полуфабриката             | —       | 133             |
| Масло растительное (для смазки) | 2       | 2               |
| Масса запеченного пюре          | —       | 120             |
| Масло сливочное                 | 5       | 5               |
| <b>Выход:</b>                   | —       | <b>125</b>      |

Картофельное пюре выкладывают в смазанную растительным маслом емкость, смазывают смесью яйца со сметаной, на поверхность наносят узор и запекают.

Нарезают на порции и отпускают со сливочным маслом.

Для картофельного пюре: очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают, горячий картофель протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока

## 262. Рулет картофельный с яйцом

|                              | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------|----------|------------|
| Картофель                    | 97       | 73         |
| Мука пшеничная               | 8        | 8          |
| Масса картофельная           | -        | 75         |
| Для фарша:                   |          |            |
| яйца                         | ¼ шт     | 20         |
| лук репчатый                 | 12       | 10         |
| масло сливочное или топленое | 5        | 5          |
| Масса пассерованного лука    | -        | 10         |
| Масса фарша                  | -        | 30         |
| Сметана                      | 3        | 3          |
| Сухари                       | 3        | 3          |
| Яйца                         | 1/20 шт. | 2          |
| Масса полуфабриката          | -        | 113        |
| Масса готового рулета        | -        | 100        |
| Соус №№ 600, 603             | -        | 30         |
| или сметана                  | 10       | 10         |
| <b>Выход: с соусом</b>       | -        | <b>130</b> |
| <b>со сметаной</b>           | -        | <b>110</b> |

Сваренный картофель обсушивают, протирают горячим, охлаждают, добавляют муку. Все перемешивают и выкладывают на смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают ему форму рулета, который перекалывают с салфетки швом вниз на смазанную маслом сливочным емкостью (2 г от нормы). Рулет смазывают сметной, посыпают сухарями, прокалывают в нескольких местах, смазывают яйцом и запекают.

Для фарша: репчатый лук пассеруют с маслом сливочным, соединяют с мелко рубленными сваренными вкрутую и сырыми яйцами и все перемешивают.

Готовый рулет режут на порции и отпускают с соусом сметанным, или сметанным с луком, или с прокипяченной сметаной.

## 263. Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Котлеты картофельные № 230 | -      | 100   |
| Соус №600                  | -      | 63    |
| Сыр                        | 2,7    | 2,5   |

|                         | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------|----------|------------|
| Масло сливочное         | 2        | 3          |
| Масса полуфабриката     | —        | 163        |
| Масса запеченных котлет | —        | 150        |
| Масло сливочное         | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>           | <b>—</b> | <b>155</b> |

Поджаренные картофельные котлеты укладывают на смазанную маслом сливочным маслом сковороду, заливают соусом сметанным, посыплют тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают.

При отпуске поливают маслом сливочным.

#### 264. Рулет или заправка картофельные с овощами

|   | БРУТТО             | НЕТТО      |
|---|--------------------|------------|
| Картофель   | 120                | 90         |
| Масса протертого картофеля                          | —                  | 87         |
| Для фарша:  |                    |            |
| Капуста свежая белокочанная<br>или капуста квашеная | 25/20 <sup>1</sup> | 15         |
| Масло сливочное                                     | 5                  | 5          |
| Яйца <sup>2</sup>                                   | 1/8 шт.            | 5          |
| Масса фарша   | —                  | 20         |
| Сметана   | 3                  | 3          |
| Сухари  | 3                  | 3          |
| Масса полуфабриката                                 | —                  | 112        |
| Масса запеченного рулета<br>или заправки            | —                  | 100        |
| Соус №№ 587, 600<br>или сметана                     | —                  | 25         |
|   | 10                 | 10         |
| <b>Выход: с соусом</b>                              | <b>—</b>           | <b>125</b> |
| <b>со сметаной</b>                                  | <b>—</b>           | <b>110</b> |

Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают, перемешивают и выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают ей форму рулета или кулебяки, которую перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный маслом про-

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов

<sup>2</sup> 1/10 нормы яйца оставляют на смазку

тивень; смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2-3 прокола вдоль рулета, сбрызгивают маслом сливочным и запекают.

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

При приготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой накладывают узор, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают.

Готовый рулет или запеканку режут на порции, при отпуске поливают прокипяченной сметаной или соусом томатным, сметанным.

Соус можно подавать отдельно.

### 265. Запеканка капустная

|                             | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------|--------|------------|
| Капуста белокочанная свежая | 139    | 111        |
| Масло сливочное             | 5      | 5          |
| Масса припущенной капусты   | -      | 100        |
| Крупа манная                | 13     | 13         |
| Сухарн                      | 3      | 3          |
| Сметана                     | 3      | 3          |
| Масса полуфабриката         | -      | 118        |
| Масса готовой запеканки     | -      | 100        |
| Сметана                     | 10     | 10         |
| Соус №№ 595, 600, 601       | -      | 25         |
| <b>Выход: с соусом</b>      | -      | <b>110</b> |
| <b>со сметаной</b>          | -      | <b>125</b> |

В припущенную капусту всыпают манную крупу и периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40-50°C, добавляют сырые яйца и перемешивают. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают с прокипяченной сметаной или соусом молочным, сметанным.

Соус и сметану можно подать отдельно. Вместо манной крупы можно использовать пшеничную муку (по 10-12 г на порцию), хлеб (17-21 г на порцию) или густой молочный соус (реп №598).

## 266. Капуста белокочанная запеченная под соусом

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Капуста белокочанная ранняя | 90       | 72         |
| Масса отварной капусты      | —        | 65         |
| Соус № 597                  | —        | 50         |
| Сыр                         | 2,7      | 2,5        |
| Масло сливочное             | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката         | —        | 117        |
| Масса запеченной капусты    | —        | 100        |
| Масло сливочное             | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>185</b> |

Очищенную от верхних загрязненных и испорченных листьев, а также от кочерыги, белокочанную капусту моют и нарезают соломкой или щашками.

Затем капусту закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают.

Подготовленную таким образом капусту укладывают в смазанную маслом (2 г от нормы) емкость, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, обрызгивают маслом и запекают.

Отпускают со сливочным маслом.

Расход соли на одно блюдо — 0,25 г.

## 267. Морковная заливка

|                                | БРУТТО  | НЕТТО   |
|--------------------------------|---------|---------|
| Морковь                        | 136     | 109     |
| Масло сливочное                | 5       | 5       |
| Вода                           | —       | 18      |
| Масса припущенной моркови      | —       | 100     |
| Крупа манная                   | 10      | 10      |
| Сахар                          | 3       | 3       |
| Сухари                         | 3       | 3       |
| Сметана                        | 3       | 3       |
| Масса полуфабриката            | —       | 118     |
| Масса готовой заливки          | —       | 100     |
| Масло сливочное<br>или сметана | 5<br>10 | 5<br>10 |



|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| или соус №№ 595, 600   | —      | 25         |
| <b>Выход: с соусом</b> | —      | <b>125</b> |
| со сметаной            | —      | 110        |
| с маслом               | —      | 105        |

Морковную массу, подготовленную, как для котлет (реп. № 236), смешивают с сахаром. Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают.

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

### 268. Запеканка из моркови и фасоли

|                           | БРУТТО   | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           |
|---------------------------|----------|-----------------|--------|-----------------|
| Морковь                   | 72       | 57              | 92     | 74              |
| Масло сливочное           | 5        | 5               | 5      | 5               |
| Масса припущенной моркови | —        | 53 <sup>1</sup> | —      | 68              |
| Фасоль                    | 25       | 53 <sup>1</sup> | 20     | 42 <sup>1</sup> |
| Яйца                      | 1/10 шт. | 4               | —      | —               |
| Сметана                   | 3        | 3               | 3      | 3               |
| Сухари                    | 3        | 3               | 3      | 3               |
| Масса полуфабриката       | —        | 113             | —      | 113             |
| Масса готовой запеканки   | —        | 100             | —      | 100             |
| Сметана                   | 20       | 20              | 10     | 10              |
| <b>Выход:</b>             | —        | <b>120</b>      | —      | <b>110</b>      |

Подготовленную фасоль варят до готовности и протирают.

Припущенную и протертую морковь смешивают с вареной протертой фасолью, добавляют яйца. Массу выкладывают на смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной, наносят узор и запекают.

При отпуске запеканку поливают прокипяченной сметаной.

<sup>1</sup> Масса отварной фасоли

## 269. Запеканка овощная

|                                  | БРУТТО             | НЕТТО      | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------------------|------------|--------|------------|
| Горошек зеленый консервированный | 43                 | 15         | -      | -          |
| Картофель                        | 69/52 <sup>1</sup> | 50         | 69/52  | 50         |
| Капуста белокачанная свежая      | 25/20 <sup>1</sup> | 18         | 35/28  | 25         |
| Морковь                          | 21/15              | 15         | 24/19  | 18         |
| Репя                             | -                  | -          | 15/11  | 10         |
| Лук репчатый                     | 12/10              | 5          | 12/10  | 5          |
| Масло сливочное                  | 8                  | 8          | 5      | 5          |
| Яйца                             | 1/8 шт.            | 5          | -      | -          |
| Манная крупа                     | 5                  | 5          | 5      | 5          |
| Сухари                           | 5                  | 5          | 5      | 5          |
| Сметана                          | 3                  | 3          | 3      | 3          |
| Сыр                              | 2,7                | 2,5        | -      | -          |
| Масса полуфабриката              | -                  | 118        | -      | 118        |
| Масса готовой запеканки          | -                  | 100        | -      | 100        |
| Сметана                          | 10                 | 10         | 10     | 10         |
| или масло сливочное              | 5                  | 5          | 5      | 5          |
| или соус №№ 595, 600, 601        | -                  | 30         | -      | 30         |
| <b>Выход: со сметаной</b>        | -                  | <b>110</b> | -      | <b>110</b> |
| <b>с соусом</b>                  | -                  | <b>130</b> | -      | <b>130</b> |
| <b>с маслом</b>                  | -                  | <b>105</b> | -      | <b>105</b> |

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь, репу и капусту соединяют с пассерованным луком, нарезанным полукольцами, всыпают малую крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, зеленым горошком, охлаждают до 40–50°C, добавляют яйца, выкладывают на смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной, посыпают сухарями или сухарями, смешанными с сыром и запекают

При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают прожаренной сметаной, или маслом, или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом.

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса нетто в графе нетто - масса готовки продуктов

## 270. Запеканка из тыквы

|                            | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|----------|-------|--------|-------|
| Тыква                      | 91       | 64    | 100    | 70    |
| Масло сливочное            | 5        | 5     | 5      | 5     |
| Пшено                      | 20       | 20    | 20     | 20    |
| Молоко                     | 50       | 50    | 50     | 50    |
| Яйца                       | 1/10 шт. | 4     | -      | -     |
| Сметана                    | 3        | 3     | -      | -     |
| <b>Масса полуфабриката</b> | -        | 118   | -      | 118   |
| <b>Масса запеканки</b>     | -        | 100   | -      | 100   |
| Соус №№ 595, 600           | -        | 30    | -      | 30    |
| <b>или сметана</b>         | -        | 10    | -      | 10    |
| <b>Выход: со сметаной</b>  | -        | 110   | -      | 110   |
| <b>с соусом</b>            | -        | 130   | -      | 130   |

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, часть масла сливочного, подготовленную тыкву. Затем засыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения. Остывшую до 40–50°C массу соединяют с яйцами, выкладывают на смазанный маслом сливочным противень, поверхность смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают прокипяченной сметаной или соусом молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно.

## 271. Солянка из сборных овощей

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Капуста белокочанная       | 95     | 76    |
| Морковь                    | 21     | 17    |
| Лук репчатый               | 6      | 5     |
| Петрушка (корень)          | 4      | 3     |
| Огурцы соленые             | 29     | 17    |
| Овощной отвар              | 38     | 38    |
| Томат-пюре                 | 5      | 5     |
| Сыр                        | 2,7    | 2,5   |
| Масло растительное         | 5      | 5     |
| Соль                       | 0,25   | 0,25  |
| Сметана                    | 5      | 5     |
| <b>Масса полуфабриката</b> | -      | 149   |
| <b>Выход:</b>              | -      | 130   |

Белокочанную капусту зачищают, промывают, мелко шинкуют, припускают в небольшом количестве воды до готовности. Морковь мелко нарезают, припускают в небольшом количестве воды с маслом, репчатый лук и корень петрушки пассеруют в масле. Овощи соединяют, заливают овощным отваром, добавляют томат-пюре, соль, прогревают, выкладывают на противень, посылают тертым сыром, смазывают сметаной, запекают.

### 272. Суфле из моркови

|                 | БРУТТО               | НЕТТО      | БРУТТО              | НЕТТО      |
|-----------------|----------------------|------------|---------------------|------------|
| Морковь         | 146/117 <sup>1</sup> | 108        | 123/98 <sup>1</sup> | 90         |
| Яйца            | 1 шт.                | 40         | ½ шт.               | 20         |
| Масло сливочное | 10                   | 10         | 10                  | 10         |
| Творог          | -                    | -          | 31                  | 30         |
| Сахар           | -                    | -          | 5                   | 5          |
| <b>Выход:</b>   | -                    | <b>130</b> | -                   | <b>120</b> |

Припущенную с маслом сливочным и протертую морковь охлаждают до 40–50°C, затем соединяют с протертым творогом, сахаром, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в смазанное маслом сливочным формочки или порционные сковороды и запекают в жарочном шкафу или варят на пару.

### 273. Суфле из моркови с творогом (паровое)

|                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------|--------|------------|
| Морковь              | 95     |            |
| Молоко               | 15     | 15         |
| Масло сливочное      | 3      | 3          |
| Крупа манная         | 5      | 5          |
| Творог               | 26     | 25         |
| Яйца                 | ¼ шт.  | 10         |
| Масса готового суфле |        | 110        |
| Масло сливочное      | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>115</b> |

Припущенную в молоке с маслом и протертую морковь охлаждают до температуры 40–50°C, затем соединяют с манной крупой, протертым

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов

творогом и яичными желтками, добавляют соль 1 г. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от порции), и варят на пару 30–35 мин.

Отпускают суфле со сливочным маслом.

#### 274. Суфле морковно-яблочное (паровое)

|                                   | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------------|--------|------------|
| Морковь                           | 70     | 106        |
| Масса припущенной моркови         | –      | 52         |
| Яблоки свежие                     | 46     | 32         |
| Масса припущенных яблок           | –      | 25         |
| Молоко                            | 18     | 18         |
| Крупа манная                      | 8      | 8          |
| Яйца                              | ¼ шт.  | 10         |
| Масло сливочное                   | 3      | 3          |
| Масса полуфабриката               | –      | 114        |
| Масло сливочное для смазки листов | 2      | 2          |
| Масса суфле                       | –      | 100        |
| Сметана                           | 10     | 10         |
| <b>Выход:</b>                     | –      | <b>110</b> |

Подготовленную морковь, нарезанную произвольно, припускают в небольшом количестве воды. За 10 мин до готовности добавляют очищенные нарезанные кусочками яблоки. Все перетирают, вводят молоко, манную крупу, соль. Доводят до кипения, проваривают до загустения, охлаждают до 70°C и вводят яичный желток. Белки взбивают в густую пену, соединяют с морковной массой, осторожно перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму и варят на пару (можно запечь в духовом шкафу). Поддают с прокипяченной сметаной.

#### 275. Суфле из овощей (паровое)

|                        | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Морковь                | 38     | 30    |
| Молоко                 | 10     | 10    |
| Масло сливочное        | 3      | 3     |
| Капуста цветная        | 65     | 33    |
| Горошек зеленый свежий | 30     | 30    |
| Сахар                  | 3      | 3     |

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Соус молочный густой №598 | —      | 20         |
| Яйца                      | ¼ шт.  | 10         |
| Мяса готового суфле       | —      | 110        |
| Масло сливочное           | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>             | —      | <b>115</b> |

Морковь припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Цветную капусту и горошек варят, отвар сливают. Готовые овощи протирают, добавляют соль 1 г, взбитые белки и осторожно перемешивают. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от нормы), варят на пару 30–35 мин.

Отпускают суфле со сливочным маслом.

#### 276. Суфле из картофеля и моркови (паровое)

|                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------|--------|------------|
| Картофель            | 104    | 78         |
| Морковь              | 34     | 27         |
| Молоко               | 8      | 8          |
| Масло сливочное      | 5      | 5          |
| Соус молочный густой | —      | 20         |
| Яйца                 | ¼ шт.  | 10         |
| Мяса готового суфле  | —      | 125        |
| Сметана              | 10     | 10         |
| <b>Выход:</b>        | —      | <b>135</b> |

Отварной горячий картофель и морковь, припущенную с молоком и маслом, протирают и смешивают с густым молочным соусом, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (2 г от нормы), и варят на пару 30–35 мин.

Отпускают суфле с прокипяченной сметаной.

#### 277. Суфле из кабачков или тыквы (паровое)

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Кабачки         | 144    | 96    |
| или тыква       | 130    | 91    |
| Молоко          | 10     | 10    |
| Масло сливочное | 3      | 3     |
| Крупа манная    | 8      | 8     |
| Сахар           | 3      | 3     |

|                      | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------|--------|-------|
| Яйца                 | ¼ шт.  | 10    |
| Масса готового суфле | —      | 90    |
| Масло сливочное      | 5      | 5     |
| Выход:               | —      | 95    |

Кабачки и тыкву очищают от кожицы и семян, мелко нарезают и припускают в молоке с маслом до готовности, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают, добавляют сахар, соль 1 г, яичные желтки, затем вводят взбитые белки и осторожно перемешивают. Массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от нормы), и варят на пару 30–35 мин.

Отпускают суфле со сливочным маслом.

### 278. Пудинг овощной

|                             | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------|---------|-------|
| Капуста белокочанная свежая | 35      | 28    |
| Морковь                     | 27      | 22    |
| Молоко                      | 15      | 15    |
| Масло сливочное             | 3       | 3     |
| Масса припущенной капусты   | —       | 25    |
| Масса припущенной моркови   | —       | 20    |
| Картофель                   | 56      | 42    |
| Масло сливочное             | 3       | 3     |
| Масса обжаренного картофеля | —       | 35    |
| Крупа манная                | 8       | 8     |
| Яйца                        | 1/8 шт. | 5     |
| Сметана                     | 3       | 3     |
| Сухари                      | 3       | 3     |
| Масса полуфабриката         | —       | 113   |
| Масса готового пудинга      | —       | 100   |
| Сметана                     | 10      | 10    |
| или соус №№ 595, 600        | —       | 30    |
| Выход: со сметаной          | —       | 110   |
| с соусом                    | —       | 130   |

Морковь, нарезанную мелкими кубиками, и нарубленную свежую капусту припускают в молоке с маслом сливочным, картофель, нарезанный мелкими кубиками, обжаривают. В подготовленные овощи всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают до 40–50°C,

добавляют желтки и взбитые белки, перемешивают, выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями. Пудинг смазывают сметаной или посыпают тертым сыром и запекают.

Отпускают пудинг с прокипяченной сметаной или соусом молочным или сметанным.

### 279. Пудинг из моркови (паровой)

|                               | БРУТТО  | НЕТТО      | БРУТТО  | НЕТТО      |
|-------------------------------|---------|------------|---------|------------|
| Морковь                       | 98      | 78         | 95      | 76         |
| Масло сливочное               | 3       | 3          | 3       | 3          |
| Молоко                        | 16      | 15         | 16      | 15         |
| Вода                          | 5       | 5          | 5       | 5          |
| Сахар                         | 3       | 3          | 3       | 3          |
| Крупа манная                  | 8       | 8          | —       | —          |
| Хлеб пшеничный                | —       | —          | 13      | 9          |
| <b>Масса морковная</b>        | —       | <b>98</b>  | —       | <b>103</b> |
| Яйца                          | 1/4 шт. | 10         | 1/8 шт. | 5          |
| Сухари                        | 3       | 3          | 3       | 3          |
| Сметана                       | 3       | 3          | 3       | 3          |
| <b>Масса полуфабриката</b>    | —       | <b>113</b> | —       | <b>113</b> |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —       | <b>100</b> | —       | <b>100</b> |
| Сметана                       | 10      | 10         | 10      | 10         |
| или соус №№ 595, 600          | —       | 30         | —       | 30         |
| <b>Выход: со сметаной</b>     | —       | <b>110</b> | —       | <b>110</b> |
| <b>с соусом</b>               | —       | <b>130</b> | —       | <b>130</b> |

Морковную массу готовят так же, как для котлет, но II колоние 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 и выкладывают в формы или на противень, смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями. При варке пудинга на пару формы смазывают только маслом.

### 280. Пудинг из моркови и яблок (паровой)

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Морковь         | 71     | 56    |
| Молоко          | 20     | 20    |
| Масло сливочное | 3      | 3     |



|                                | БРУТТО  | НЕТТО      |
|--------------------------------|---------|------------|
| Яблоки свежие                  | 58      | 41         |
| Крупа манная                   | 5       | 5          |
| Сахар                          | 3       | 3          |
| <b>Масса морковно-яблочная</b> | —       | 105        |
| Яйца                           | 1/8 шт. | 5          |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | —       | 110        |
| <b>Масса готового пудинга</b>  | —       | 100        |
| Масло сливочное                | 5       | 5          |
| <b>или сметана</b>             | 10      | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b>         | —       | <b>105</b> |
| <b>со сметаной</b>             | —       | <b>110</b> |

Морковь нарезают соломкой, затем ее припускают в молоке с маслом до полуготовности, добавляют нашинкованные яблоки без кожицы и семенного гнезда и припускают еще 5–10 мин. Перед окончанием припускания всыпают постепенно манную крупу, сахар, соль 1 г, хорошо размешивают и варят до готовности. Затем охлаждают до температуры 40–50°C.

В остывшую массу добавляют при размешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки, выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от нормы), и варят на пару 30–35 мин.

Отпускают пудинг со сливочным маслом или прокипяченной сметаной.

### 281. Пудинг из тыквы и яблок с творогом (паровой)

|                               | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------------|--------|------------|
| Тыква                         | 83     | 58         |
| Молоко                        | 10     | 10         |
| Масло сливочное               | 3      | 3          |
| Яблоки свежие                 | 36     | 25         |
| Сахар                         | 8      | 8          |
| Крупа манная                  | 5      | 5          |
| Яйца                          | ¼ шт.  | 10         |
| Творог                        | 26     | 25         |
| <b>Масса полуфабриката</b>    | —      | 126        |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —      | 110        |
| Масло сливочное               | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>                 | —      | <b>115</b> |

Подготовленную тыкву нарезают мелкими кубиками и припускают в молоке с маслом до готовности.

Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением воды до готовности. Затем тыкву смешивают с яблоками, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50°C, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертый творог, соль 1 г, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от нормы), и варят на пару 30-35 мин.

Отпускают со сливочным маслом.

## 282. Пудинг из тыквы или кабачков и яблок (паровой)

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Тыква                  | 92     | 64         |
| или кабачки            | 102    | 68         |
| Молоко                 | 10     | 10         |
| Масло сливочное        | 3      | 3          |
| Яблоки свежие          | 57     | 40         |
| Сахар                  | 5      | 5          |
| Крупа манная           | 5      | 5          |
| Яйца                   | ¼ шт.  | 10         |
| Масса полуфабриката    | -      | 110        |
| Масса готового пудинга | -      | 100        |
| Масло сливочное        | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>105</b> |

Тыкву или кабачки, очищенные от кожицы или семян, нарезанные произвольной формы припускают в молоке с маслом до полуготовности. Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением сахара и воды до готовности. Затем тыкву или кабачки смешивают с яблоками, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50°C, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, соль (0,5 г) перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1 г от нормы), поверхность выравнивают и варят на пару 30-35 мин.

Отпускают со сливочным маслом.

### 283. Голубцы овощные

|                             | БРУТТО             | НЕТТО           |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|
| Капуста белокочанная свежая | 95                 | 76              |
| Масса вареной капусты       | —                  | 70              |
| Для фарша:                  |                    |                 |
| Морковь                     | 23/18 <sup>1</sup> | 13              |
| Репя                        | 9/7 <sup>1</sup>   | 5               |
| Лук репчатый                | 18/15 <sup>1</sup> | 7               |
| Крупа рисовая               | 6                  | 15 <sup>2</sup> |
| Зелень петрушки             | 3                  | 2               |
| Масло сливочное             | 6                  | 6               |
| Масса фарша                 | —                  | 40              |
| Масса полуфабриката         | —                  | 110             |
| Соус №№ 600, 601            | —                  | 50              |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b>           | <b>125</b>      |

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, заворачивают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным и запекают.

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

### 284. Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом

|                        | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Кабачки                | 65     | 52    |
| Мука пшеничная         | 2      | 2     |
| Масло сливочное        | 3      | 3     |
| Масса жареных кабачков | —      | 35    |
| Цветная капуста        | 65     | 34    |
| Масса вареной капусты  | —      | 30    |
| Соус №№ 600, 601       | —      | 50    |
| Сыр                    | 2,7    | 2,5   |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продукта брутто, в знаменателе — масса продукта нетто, в графе нетто — масса готовых ингредиентов.

<sup>2</sup> Масса риза готового.

|                         | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------|--------|------------|
| Масса полуфабриката     | -      | 117        |
| Масса готового продукта | -      | 100        |
| Масло сливочное         | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>           | -      | <b>105</b> |

Кабачки, подготовленные, как в рсш. №282, предварительно жарят, а капусту отваривают, затем кладут их на смазанную сливочным маслом сковороду, заливают горячим молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают маслом сливочным, или сметанным соусом.

### 285. Кабачки, запеченные под соусом

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Кабачки                   | 112    | 90         |
| Мука пшеничная            | 3      | 3          |
| Масло сливочное           | 8      | 8          |
| Масса жареных кабачков    | -      | 60         |
| Соус №№ 597, 600          | -      | 50         |
| Сыр                       | 2,7    | 2,5        |
| Масса полуфабриката       | -      | 113        |
| Масса запеченных кабачков | -      | 100        |
| Масло сливочное           | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>             | -      | <b>105</b> |

Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной 1,5-2 см, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Затем кладут на смазанную маслом сливочным сковороду или противень, заливают горячим молочным соусом средней густоты или сметанным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают.

При отпуске поливают маслом.

### 286. Баклажаны, запеченные в соусе

|                          | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|
| Баклажаны                | 134    | 128   |
| Мука пшеничная           | 5      | 5     |
| Масло растительное       | 8      | 8     |
| Масса жареных баклажанов | -      | 103   |
| Соус №601                | 50     | 50    |

|                          | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------|--------|------------|
| Масса полуфабриката      | —      | 153        |
| Масса готовых баклажанов | —      | 135        |
| <b>Выход:</b>            | —      | <b>135</b> |

Подготовленные баклажаны нарезают кружочками толщиной 1 см, солят и оставляют на 10–15 мин для удаления горечи, затем промывают, обсушивают, панируют в муке и обжаривают на растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны кладут на порционную сковороду, заливают соусом сметанным с томатом и запекают в течение 8–10 мин.

### 287. Капуста цветная, или белокочанная, или савойская, замоченная в соусе

|                                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------------|--------|------------|
| Капуста цветная                 | 139    | 72         |
| или капуста белокочанная ранняя | 90     | 72         |
| или капуста савойская           | 91     | 71         |
| Масса вареной капусты           | —      | 65         |
| Соус №597                       | —      | 50         |
| Сыр                             | 2,7    | 2,5        |
| Масло сливочное                 | 3      | 3          |
| Масса полуфабриката             | —      | 118        |
| Масса запеченной капусты        | —      | 100        |
| Масло сливочное                 | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>                   | —      | <b>105</b> |

Капусту, подготовленную, как в рецепте № 207, укладывают на смазанную маслом сливочным маслом сковороду или противень, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают. Отпускают в той же посуде, в которой она запекалась, или на тарелке, поливают маслом.

### 288. Тыква, запеченная с фруктами, по-нижевски

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Тыква           | 115    | 80    |
| Курага          | 21     | 20    |
| Салар           | 5      | 5     |
| Масло сливочное | 3      | 3     |

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>Масса припущенной тыквы с курагой</b> | —      | 108   |
| Яблоки свежие                            | 36     | 25    |
| Сахар                                    | 5      | 5     |
| Масло сливочное                          | 2      | 2     |
| <b>Масса запеченной тыквы с фруктами</b> | —      | 115   |
| Масло сливочное                          | 5      | 5     |
| <b>Выход:</b>                            | —      | 120   |

Очищенную от кожицы и семян тыкву, нарезанную кубиками, и перебранную, тщательно промывают в теплой воде, курагу укладывают в посуду, добавляют масло сливочное, сахар, воду (40–50 г) и припускают до готовности. Припущенную тыкву с курагой выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом сливочным, поверхность разравнивают и сверху кладут яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные тонкими ломтиками, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280°C до образования корочки на поверхности.

При отпуске поливают маслом сливочным.

### 289. Тыквенно-яблочная запеканка

|                            | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------|---------|-------|
| Тыква                      | 100     | 70    |
| Яблоки                     | 76      | 53    |
| Крупа манная               | 7       | 7     |
| Яйца                       | 1/6 шт. | 7     |
| Сахар                      | 7       | 7     |
| Сметана                    | 3       | 3     |
| <b>Масса полуфабриката</b> | —       | 120   |
| Масло сливочное            | 2       | 2     |
| <b>Масса запеканки</b>     | —       | 100   |
| Сметана                    | 10      | 10    |
| <b>Выход:</b>              | —       | 110   |

Очищенную от кожицы и семян тыкву, яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением сахара и воды до полуготовности. Затем всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до 60–70°C, добавляют

яичные желтки, растертые с сахаром, перемешивают, вводят осторожно взбитые белки. Массу выкладывают в смазанные маслом сливочным маслом формы или противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске поливают прокипяченной сметаной, которую можно подать отдельно.

## 290. Перец, фаршированный овощами и рисом

|                                  | БРУТТО             | НЕТТО           |
|----------------------------------|--------------------|-----------------|
| Перец сладкий                    | 80                 | 60              |
| Для фарша:                       |                    |                 |
| Крупа рисовая                    | 6                  | 15 <sup>1</sup> |
| Морковь                          | 18/15 <sup>2</sup> | 10              |
| Лук репчатый                     | 12/10 <sup>2</sup> | 5               |
| Помидоры                         | 19/16 <sup>2</sup> | 10              |
| Масло растительное или сливочное | 5                  | 5               |
| Масса фарша                      | —                  | 40              |
| Масса полуфабриката              | —                  | 100             |
| Соус №№ 597, 600, 601            | —                  | 38              |
| <b>Выход:</b>                    | <b>—</b>           | <b>110</b>      |

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят одну-две минуты, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным и запекают в жарочном шкафу до готовности. Для приготовления фарша рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают, затем добавляют в овощной фарш. Отпускают перец с соусом, в котором его запекали и посыпают измельченной зеленью.

Для фарша: морковь нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют жареные помидоры.

<sup>1</sup> В графе нетто указана масса готового риса.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто в значащих цифрах, масса продукта нетто в графе нетто — масса готовых продуктов.

## 291. Перец, фаршированный овощами

|                     | БРУТТО             | НЕТТО     |
|---------------------|--------------------|-----------|
| Перец сладкий       | 60                 | 43        |
| Для фарша:          |                    |           |
| Морковь             | 55/44 <sup>1</sup> | 30        |
| Петрушка (корень)   | 6/4 <sup>1</sup>   | 3         |
| Лук репчатый        | 23/20 <sup>1</sup> | 10        |
| Томатное пюре       | 5                  | 5         |
| Масло растительное  | 5                  | 5         |
| Сахар               | 3                  | 3         |
| Лимонная кислота    | 0,6                | 0,6       |
| Масса фарша         | -                  | 45        |
| Масса полуфабриката | -                  | 90        |
| <b>Выход:</b>       | -                  | <b>75</b> |

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1–2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре.

Затем фарш заправляют сахаром, лимонной кислотой 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.

Перед подачей перец поливают соком, оставшимся после припускания.

Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, можно подавать горячим и холодным.

## 292. Кабачки, фаршированные овощами

|                             | БРУТТО             | НЕТТО |
|-----------------------------|--------------------|-------|
| Кабачки                     | 91/61 <sup>1</sup> | 55    |
| Для фарша:                  |                    |       |
| Капуста белокочанная свежая | 21/17 <sup>1</sup> | 13    |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе и в графе нетто в числителе масса продукта брутто, а в знаменателе — масса продукта нетто; в графе нетто — масса готовых продуктов.



|                           | БРУТТО             | НЕТТО |
|---------------------------|--------------------|-------|
| Лук репчатый              | 12/10 <sup>1</sup> | 5     |
| Морковь                   | 10/8 <sup>1</sup>  | 5     |
| Петрушка (корень)         | 6/4 <sup>1</sup>   | 3     |
| Томатное пюре             | 5                  | 5     |
| Масло растительное        | 8                  | 8     |
| Лук зеленый               | 5/4 <sup>1</sup>   | 3     |
| Масса фарша               | —                  | 28    |
| Сыр                       | 2,7                | 2,5   |
| Масса полуфабриката       | —                  | 85    |
| Масса запеченных кабачков | —                  | 75    |
| Соус №№ 600, 601          | —                  | 30    |
| или сметана               | 10                 | 10    |
| Выход: с соусом           | —                  | 105   |
| со сметаной               | —                  | 85    |

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.

Кабачки заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный маслом растительным противень, посыпают тертым сыром и запекают. Затем кабачки заливает соусом сметанным, или сметанным с томатом, или сметаной 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, перемешивают и прогревают.

### 293. Свекла, фаршированная овощами, под соусом

|                   | БРУТТО             | НЕТТО |
|-------------------|--------------------|-------|
| Свекла            | 77/75 <sup>1</sup> | 60    |
| Морковь           | 23/19 <sup>1</sup> | 13    |
| Лук репчатый      | 18/15 <sup>1</sup> | 8     |
| Помидоры свежие   | 14/12 <sup>1</sup> | 8     |
| или томатное пюре | 8                  | 8     |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто в килограммах, а в знаменателе — масса продукта нетто, а графе нетто — масса готовых продуктов.

|                       | БРУТТО             | НЕТТО      |
|-----------------------|--------------------|------------|
| Капуста свежая        | 14/11 <sup>1</sup> | 10         |
| Масло растительное    | 5                  | 5          |
| Масса полуфабриката   | –                  | 95         |
| Соус №№ 597, 600, 601 | –                  | 30         |
| <b>Выход:</b>         | –                  | <b>125</b> |

Вареную свеклу очищают от кожицы, удаляют середину мякоти, заполняют овощным фаршем, укладывают на противни, заливают соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для приготовления фарша: оставшуюся часть свеклы нарезают соломкой или рубят, морковь и лук пассеруют.

Капусту свежую нарезают соломкой и припускают. Все соединяют, добавляют жареные помидоры или пассерованное томатное пюре.

Соусы – молочный, сметанный, сметанный с томатом.

#### 294. Помидоры, фаршированные рисом и морковью

|                         | БРУТТО             | НЕТТО           |
|-------------------------|--------------------|-----------------|
| Помидоры свежие         | 88                 | 75              |
| Для фарша:              |                    |                 |
| Крупа рисовая           | 6                  | 15 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый            | 18/15 <sup>1</sup> | 8               |
| Морковь                 | 28/22 <sup>1</sup> | 15              |
| Масло растительное      | 5                  | 5               |
| Масса фарша             | –                  | 37              |
| Сыр                     | 1,7                | 1,5             |
| Сухари                  | 1                  | 1               |
| Масса полуфабриката     | –                  | 113             |
| Масса готовых помидоров | –                  | 100             |
| Соус №№ 595, 600, 601   | –                  | 30              |
| или сметана             | 10                 | 10              |
| <b>Выход: с соусом</b>  | –                  | <b>138</b>      |
| со сметаной             | –                  | <b>110</b>      |

Из помидоров вынимают сердцевину, затем подготовленные помидоры наполняют фаршем, кладут на смазанный маслом противень, посы-

<sup>1</sup> В графе брутто и в числите указана масса продуктов брутто в знаменателе — масса продуктов нетто в графе нетто — масса готовых продуктов

<sup>2</sup> Масса готового риса

пают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин.

Для фарша: лук репчатый и морковь нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют с добавленным мелко нарезанным сердцевин помидоров. Рисовую крупу отваривают. Затем все смешивают, добавляют зелень петрушки и соль.

При отпуске поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом или прокипяченной сметаной.

### 295. Репа или кабачки, фаршированные овощами и рисом

|  | БРУТТО             | НЕТТО           |
|--|--------------------|-----------------|
| Репа   | 80/60 <sup>1</sup> | 55              |
| или кабачки                                      | 91/61 <sup>1</sup> | 55              |
| Для фарша:                                       |                    |                 |
| Крупа рисовая                                    | 8                  | 21 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый                                     | 12/10 <sup>1</sup> | 5               |
| Морковь  | 10/8 <sup>1</sup>  | 5               |
| Яйца   | 1/8 шт.            | 4               |
| Масло сливочное                                  | 5                  | 5               |
| Масса фарша                                      | –                  | 30              |
| Масса полуфабриката                              | –                  | 85              |
| Масса запеченной фаршированной репы или кабачков | –                  | 75              |
| Соус №№ 595, 600, 601 или сметана                | –                  | 35              |
|  | 10                 | 10              |
| <b>Выход: со сметаной</b>                        | –                  | <b>85</b>       |
| <b>с соусом</b>                                  | –                  | <b>110</b>      |

Очищенную репу отваривают до готовности и 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 маслом сливочным противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Запеченные репу или кабачки заливают соусом или сметаной и доводят до кипения.

<sup>1</sup> В графе бруто в числителе указана масса продуктов бруто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов

<sup>2</sup> Масса готового риса

Для приготовления фарша морковь и лук нарезают соломкой или кубиками и пассеруют с маслом сливочным. Рисовую крупу отваривают в подсоленной воде, откидывают 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 с прокипяченной сметаной или с соусом молочным или сметанным. При отпуске посыпают зеленью.

### 296. Бабка из тыквы и фасоли

|                         | БРУТТО   | НЕТТО |
|-------------------------|----------|-------|
| Тыква                   | 86       | 60    |
| Масса припущенной тыквы | —        | 50    |
| Фасоль                  | 15       | 15    |
| Масса отварной фасоли   | —        | 31    |
| Яйца                    | 1/16 шт. | 3     |
| Крупа манная            | 4        | 4     |
| Масло сливочное         | 1        | 1     |
| Сухари пшеничные        | 2        | 2     |
| Сметана                 | 1        | 1     |
| Масса полуфабриката     | —        | 88    |
| Масса готовой бабки     | —        | 75    |
| Масло сливочное         | 5        | 5     |
| или соус №595           | —        | 25    |
| Выход: с маслом         | —        | 80    |
| с соусом                | —        | 100   |

Очищенную от кожицы и семян тыкву припускают, соединяют с отварной фасолью, протирают, добавляют соль, яйца, манную крупу и перемешивают. Массу выкладывают на смазанную маслом сливочным и посыпанную сухарями смесью, поверхность разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске поливают маслом или молочным соусом.

## БЛЮДА ИЗ КРУП

### КАШИ

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

По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки.

В табл. 4 указано количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой, вязкой и жидкой каш (графы 2 и 3), здесь же дается примерное количество жидкости и соли, которое необходимо, чтобы приготовить каши различной консистенции из 1 кг крупы (графы 4 и 5).

Таблица 4  
Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

| Наименование каши   | На 1 кг выхода каши <sup>1</sup> |             | На 1 кг крупы - выход каши |         |           | Пример. % | % жидкости (стопускается от количества жидкости 1,5%) <sup>2</sup> |
|---|----------------------------------|-------------|----------------------------|---------|-----------|-----------|--|
|   | Крупа, г                         | Жидкость, г | Жидкость, г                | Соль, г | Выход, кг |           |  |
| 1   | 2                                | 3           | 4                          | 5       | 6         | 7         | 8  |
| <b>Гречневая:</b>   |                                  |             |                            |         |           |           |  |
| Рассыпчатая из ядрицы не поджаренной и ядрицы быстрорастворимой | 476                              | 0,71        | 1,50                       | 21      | 2,10      | 110       | 60   |
| из ядрицы поджаренной   | 417                              | 0,79        | 1,90                       | 24      | 2,40      | 140       | 69   |
| вязкая  | 250                              | 0,80        | 3,20                       | 40      | 4,00      | 300       | 79   |
| <b>Пшеничная:</b>   |                                  |             |                            |         |           |           |  |
| 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   |
| <b>Рисовая:</b>   |                                  |             |                            |         |           |           |  |
| рассыпчатая   | 357                              | 0,75        | 2,10                       | 28      | 2,80      | 180       | 70   |
| вязкая  | 222                              | 0,82        | 3,70                       | 45      | 4,50      | 350       | 81   |
| жидкая  | 154                              | 0,88        | 5,70                       | 65      | 6,50      | 550       | 87   |

<sup>1</sup> Для каш приготовленных на воде, берут 10 г соли в для молочных и сладких - 4-5 г на 1 кг выхода каши

<sup>2</sup> Каши рассыпчатые по всем трем колонкам, а вязкие и жидкие по III колонке готовят на воде. Жидкие каши по I колонке готовят на 100%ном молоке, вязкие каши по I и II колонкам и жидкие каши по II колонке готовят на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды для всех каш принимается следующее: 60% молока, 40% воды.

| 1                                  | 2   | 3    | 4    | 5  | 6    | 7   | 8  |
|------------------------------------|-----|------|------|----|------|-----|----|
| <b>Перловая:</b>                   |     |      |      |    |      |     |    |
| рассыпчатая                        | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 | 200 | 72 |
| вязкая                             | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| <b>Ячневая:</b>                    |     |      |      |    |      |     |    |
| рассыпчатая                        | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 | 200 | 72 |
| вязкая                             | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| <b>Овсяная:</b>                    |     |      |      |    |      |     |    |
| вязкая                             | 250 | 0,80 | 3,20 | 40 | 4,00 | 300 | 78 |
| жидкая                             | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 | 400 | 83 |
| <b>Из хлопьев овсяных «Аркус»:</b> |     |      |      |    |      |     |    |
| вязкая                             | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| жидкая                             | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 | 550 | 87 |
| <b>Манная:</b>                     |     |      |      |    |      |     |    |
| вязкая                             | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| жидкая                             | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 | 550 | 87 |
| <b>Пшеничная:</b>                  |     |      |      |    |      |     |    |
| 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 |
| <b>Кукурузная:</b>                 |     |      |      |    |      |     |    |
| 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 |
| <b>Из саго искусственного:</b>     |     |      |      |    |      |     |    |
| рассыпчатая                        | 333 | 0,75 | 2,25 | 30 | 3,00 | 200 | 71 |
| вязкая                             | 250 | 0,81 | 3,25 | 40 | 4,00 | 300 | 78 |

Нормы жидкости, указанные в таблице, рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При уменьшении емкости котлов количество жидкости, указанное в таблице, может быть увеличено, но не более чем на 5–10% – для рассыпчатых каш и на 2–3% – для вязких каш. При большей емкости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Пример: нужно приготовить 20 кг пшеничной вязкой каши. Пользуясь таблицей, по графе 2 находим, что для приготовления 1 кг каши требуется 250 г (0,25 кг) крупы; следовательно, для приготовления 20 кг каши потребуется  $0,25 \times 20 = 5$  кг крупы. В графе 3 находим, что для приготовления 1 кг каши требуется 0,80 л жидкости; следовательно, для приготовления 20 кг каши потребуется  $0,80 \text{ л} \times 20 = 16$  л жидкости. Каша (по II колонке) готовится на смеси молока и воды; следовательно, надо 40% воды, то есть  $(16 \times 40) / 100 = 6,4$  л и 60% молока, то есть  $(16 \times 60) / 100 = 9,6$  л.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в

зависимости от величины ядер или частиц через сито с разными размерами ячеек. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую — только теплой. При этом необходимо учитывать, что в крупе при промывании всегда остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10-30% от массы сухой крупы. Это нужно иметь в виду при дозировании жидкости. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

В настоящее время промышленность в основном вырабатывает крупу гречневую — ядрицу быстрорастворимую. Поджаривать ее не следует, так как она разваривается в течение 30 мин.

При приготовлении рассыпчатой гречневой каши из ядрицы, вырабатываемой из не пропаренного зерна, для сокращения срока варки крупу иногда обжаривают. Перебранную крупу насыпают на противень слоем не более 4 см и периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу при температуре 110-120°C до светло-коричневого цвета. Учитывая, что влажность поджаренной крупы уменьшается примерно на 10%, воды для каши необходимо брать соответственно больше.

Рекомендуемая в рецептурах норма выхода рассыпчатых, вязких и жидких каш может быть уменьшена до 100, 150, 250 г в зависимости от спроса потребителей.

При варке вязких и жидких каш на 1 кг выхода каши добавляется сахар из расчета 30 г по I и II колонкам, 10 г для вязких и 20 г для жидких каш по III колонке.

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

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

При подаче кашу поливают растопленным маслом сливочным или кладут кусочек масла.

Количество сливочного масла и сахара на блюдо, указанное в рецептурах, допускается изменять. На порцию каши при любой рецептуре можно взять 10-15 г сливочного масла. 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 — 15-20 г на порцию.

## РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

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

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания рассыпчатых каш требуется: гречневой (из ядрицы, выработываемой из непропаренного зерна) – около 4,5 ч; из поджаренной крупы – 1,5-2 ч; из ядрицы быстроразваривающейся – 1-1,5 ч; перловой, ячневой, пшенной, пшеничной – 1,5-2 ч; рисовой – около 1 ч.

Рассыпчатые каши из рисовой крупы и пшена можно готовить в большом количестве воды (откидным способом). Для этого подготовленную крупу засыпают в подсоленный кипяток (6 л воды и 60 г соли на 1 кг крупы) и варят: рисовую крупу – до готовности, пшено – 5-10 мин. Готовый рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой, кладут в посуду, добавляют растопленное масло сливочное, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу или на плите с умеренным нагревом.

С проваренного пшена сливают воду, добавляют масло сливочное, перемешивают и доводят до готовности обычным способом.

При варке в напичной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом сливочным или посыпают сахаром, можно отпускать с маслом сливочным и сахаром, соответственно увеличив предусмотренную в рецептуре норму выхода блюда.

Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.



### 297. Каша рассыпчатая

|                              | БРУТТО  | НЕТТО            |
|------------------------------|---------|------------------|
| Масса каши                   | —       | 125              |
| Масло сливочное<br>или сахар | 5<br>10 | 5<br>10          |
| или молоко                   | 247     | 235 <sup>1</sup> |
| <hr/>                        |         |                  |
| Выход: с маслом              | —       | 130              |
| с сахаром                    | —       | 135              |
| с молоком                    | —       | 360              |

### 298. Каша рассыпчатая с луком или яйцом

|                           | БРУТТО  | НЕТТО |
|---------------------------|---------|-------|
| Масса каши                | —       | 125   |
| Лук репчатый              | 15      | 13    |
| Масло сливочное           | 5       | 5     |
| Масса пассерованного лука | —       | 10    |
| Яйца                      | 1/8 шт. | 5     |
| Масло сливочное           | 5       | 5     |
| <hr/>                     |         |       |
| Выход: с луком и маслом   | —       | 135   |
| с яйцом и маслом          | —       | 135   |

Лук, нарезанный кубиками, пассеруют на сливочном масле. При отпуске горячую кашу смешивают с пассерованным на масле луком или заправленную маслом кашу посыпают рублеными яйцами.

### 299. Каша пшенная с черносливом

|                        | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------------|--------|--------------------|
| Пшено                  | 40     | 40                 |
| Вода                   | 72     | 72                 |
| Масло сливочное        | 7      | 7                  |
| Масса рассыпчатой каши | —      | 100                |
| Чернослив              | 18     | 27/20 <sup>2</sup> |
| Для сиропа:            |        |                    |
| Отвар из чернослива    | 20     | 20                 |

<sup>1</sup> Масса выпеченного молока

<sup>2</sup> В числителе указана масса высушенного чернослива, в знаменателе — масса высушенного чернослива без косточек

|               | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------|--------|------------|
| Сахар         | 8      | 8          |
| Масса сиропа  | -      | 25         |
| <b>Выход:</b> | -      | <b>145</b> |

Подготовленный чернослив заливают водой, варят до готовности, отвар сливают, у чернослива удаляют косточки.

Готовую рассыпчатую пшеничную кашу смешивают с черносливом, кладут в смазанную маслом (2 г от нормы) емкость и прогревают в жарочном шкафу в течение 5-7 мин.

При отпуске поливают сиропом, приготовленным на отваре из чернослива.

### 300. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)

|                         | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------|--------|------------|
| Крупа рисовая           | 28     | 28         |
| Масло сливочное         | 8      | 8          |
| Виноград сушеный (изюм) | 13     | 12,5       |
| Масса каши с изюмом     | -      | 95         |
| Сахар                   | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>           | -      | <b>100</b> |

Рассыпчатую рисовую кашу готовят откидным способом, добавляют сливочное масло, подготовленный, промытый горячей кипяченой водой изюм и перемешивают. Затем посуду с рисом закрывают крышкой и доводят до готовности на пару 20-25 мин.

Отпускают кашу с сахаром.

### 301. Плов с яйцами

|                    | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------|--------|------------|
| Крупа рисовая      | 50     | 50         |
| Лук репчатый       | 15     | 12         |
| Морковь            | 50     | 40         |
| Масло растительное | 15     | 15         |
| Яйца               | ¼ шт.  | 20         |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>170</b> |

Персобранный и промытый рис замачивают на 1,5-2 ч в подсоленной воде.

Нарезанный полукольцами репчатый лук обжаривают на растительном масле, кладут нарезанную соломкой морковь и продолжают обжаривание. Затем добавляют воду, соль и тушат в течение 15–20 мин. Ровным слоем по всей поверхности котла кладут рис (соотношение воды и риса 1:1), варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают посуду крышкой и доводят до готовности в течение 25–30 мин.

Готовый плов аккуратно перемешивают.

При отпуске укладывают горкой, сверху украшают нарезанными кружочками сваренными вкрутую яйцами.

## ВЯЗКИЕ КАШИ

Вязкие каши готовят на воде, молоке и 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°C она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят 20–30 мин в кипящей воде (пшено — не более 10 мин), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая, ячневая и пшеничная (№ 4, 5, 7, «Артек»).

Ячневую крупу или хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности.

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90–95°C почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности.

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

### 302. Каша вязкая

|                              | БРУТТО  | НЕТТО   |
|------------------------------|---------|---------|
| Масса каши                   | —       | 150     |
| Масло сливочное<br>или сахар | 5<br>10 | 5<br>10 |
| <hr/>                        |         |         |
| Выход: с маслом              | —       | 155     |
| с сахаром                    | —       | 160     |

### 303. Каша вязкая с тыквой

|  | БРУТТО   | НЕТТО    |
|--|----------|----------|
| Крупа пшено, или пшеничная,<br>или рисовая | 33<br>33 | 33<br>33 |
| Тыква                                      | 75       | 53       |
| Молоко                                     | 38       | 38       |
| Вода                                       | 38       | 38       |
| Сахар                                      | 3        | 3        |
| Масса каши                                 | —        | 150      |
| Масло сливочное                            | 5        | 5        |
| <hr/>                                      |          |          |
| Выход:                                     | —        | 155      |

Тыкву очищают от кожуры, 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 сливочным маслом или кладут кусочек масла.

### 304. Каши боярская (из пшена с изюмом)

|                         | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------|--------|-------|
| Крупа пшено             | 23     | 23    |
| Виноград сушеный (изюм) | 1,7    | 1,69  |
| Молоко                  | 75     | 75    |
| Сахар                   | 5      | 5     |

|                 | БРУТТО  | НЕТТО      |
|-----------------|---------|------------|
| Масло сливочное | 17      | 17         |
| Яйца            | 1/6 шт. | 7          |
| <b>Выход:</b>   | —       | <b>120</b> |

Подготовленные крупу и изюм кладут в горшочек, заливают горячим молоком, добавляют сахар, соль, перемешивают и ставят в жарочный шкаф, закрыв горшочек крышкой. За 10–15 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, взбитые яйца.

### 305. Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)

|                                   | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------------------------------|--------|-----------------|
| Крупа пшено                       | 25     | 25              |
| Молоко                            | 75     | 75              |
| Масса каши                        | —      | 98              |
| Сироп:                            |        |                 |
| Сахар                             | 3      | 3               |
| Вода                              | 15     | 15              |
| Масса сиропа                      | —      | 18              |
| Яблоки свежие                     | 22     | 13 <sup>1</sup> |
| Масса припущенных яблок с сиропом | —      | 28              |
| Масло сливочное                   | 5      | 5               |
| Сметана                           | 5      | 5               |
| Масса полуфабриката               | —      | 135             |
| <b>Выход:</b>                     | —      | <b>125</b>      |

Подготовленную крупу заливают горячим молоком и варят. Свежие яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиками, заливают сиропом и припускают. В вязкую кашу добавляют припущенные яблоки, растопленное сливочное масло, сметану. Массу тщательно перемешивают, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для приготовления сиропа сахар растворяют в горячей воде, проваривают 10–12 мин и процеживают.

<sup>1</sup> Масса припущенных яблок

### 306. Каша вязкая с морковью

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Крупа овсяная, или пшеничная, или пшено | 28       | 28         |
| Морковь                                 | 28       | 23         |
| Масло сливочное                         | 4        | 4          |
| Вода                                    | 43       | 43         |
| Молоко                                  | 43       | 43         |
| Сахар                                   | 5        | 5          |
| Масса каши                              | —        | 125        |
| Масло сливочное                         | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                           | <b>—</b> | <b>130</b> |

Очищенную сырую морковь мелко режут, пассеруют с маслом сливочным, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности. Кашу отпускают с маслом сливочным.

### 307. Каша из тыквы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Тыква              | 168      | 118        |
| Масло сливочное    | 3        | 3          |
| Крупа манная       | 15       | 15         |
| Сахар              | 5        | 5          |
| Масса готовой каши | —        | 125        |
| Масло сливочное    | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>130</b> |

Очищенную тыкву пропускают через овощерезку или мелко нарезают кубиками, припускают с добавлением небольшого количества жидкости (30 мл) и масла сливочного, затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

При отпуске кладут кусочек масла сливочного.

### 308. Клецки манные с сыром или со сметаной

|              | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------|--------|-------|--------|-------|
| Крупа манная | 38     | 38    | 40     | 40    |
| Молоко       | 50     | 50    | —      | —     |
| Вода         | 25     | 25    | 75     | 75    |

|  | БРУТТО  | НЕТТО      | БРУТТО  | НЕТТО      |
|--|---------|------------|---------|------------|
| Яйца   | 1/4 шт. | 10         | 1/8 шт. | 5          |
| Масло сливочное                                | 3       | 3          | 3       | 3          |
| Масса вареных клецек                           | -       | 125        | -       | 125        |
| Масло сливочное                                | 5       | 5          | -       | -          |
| Сыр  | 10      | 10         | -       | -          |
| Сметана  | -       | -          | 10      | 10         |
| <b>Выход: с маслом и сыром<br/>со сметаной</b> | -       | <b>140</b> | -       | <b>-</b>   |
|  | -       | -          | -       | <b>135</b> |

Густую вязкую кашу варят на смеси молока и воды или на воде (из 1 кг крупы получается 3 кг каши). Остывшую до 70–75°C кашу перемешивают с сырыми яйцами и растопленным маслом сливочным. Полученную массу с помощью двух ложек или кондитерского мешка разделяют на клецки (по 10–15 г) и варят при слабом кипении в подсоленной воде в течение 5–6 мин. Затем их откидывают. Подают в горячем виде с маслом и тертым сыром или прокипяченной сметаной. Сыр можно подать отдельно.

### 309. Каша кукурузная

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Крупа кукурузная | 31       | 31         |
| Мука кукурузная  | 11       | 11         |
| Вода             | 105      | 105        |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>125</b> |

Кукурузную крупу промывают в теплой воде для удаления остатков отрубей, заливают водой и варят в течение 25–30 мин, периодически помешивая. Затем добавляют кукурузную муку и варят до получения вязкой однородной массы.

### 310. Каша кукурузная с сыром

|                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------|----------|------------|
| Крупа кукурузная | 25       | 25         |
| Мука кукурузная  | 9        | 9          |
| Сыр сулугуни     | 26       | 25         |
| Вода             | 85       | 85         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>125</b> |

Кашу готовят и подают, как указано в рец. №109. В конце варки добавляют мелко нарезанный сыр сулугуни.

## ЖИДКИЕ КАШИ

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой, ячневой и саго, на молоке, на смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5–6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши, так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным маслом сливочным или сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом (15–20 г на порцию).

### 311. Каша жидкая

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Масса каши                | –      | 150   |
| Масло сливочное           | 5      | 5     |
| или сахар                 | 15     | 15    |
| <hr/>                     |        |       |
| Выход: с маслом сливочным | –      | 155   |
| с сахаром                 | –      | 165   |

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

### КРУПЕНИКИ, ЗАПЕКАНКИ И ПУДИНГИ

Запеканки готовят из различных круп сладкими, с творогом, тыквой, плодами, изюмом, цукатами. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют масло сливочное, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. 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 крупы с творогом называется крупеником.



### 312. Крушеник

|                          | БРУТТО   | НЕТТО |
|--------------------------|----------|-------|
| Крупа гречневая          | 40       | 40    |
| Вода                     | 65       | 65    |
| или                      |          |       |
| Крупа пшеничная          | 34       | 34    |
| Вода                     | 72       | 72    |
| Масса каши               | —        | 100   |
| Творог                   | 38       | 38    |
| Сахар                    | 5        | 5     |
| Яйца                     | 1/16 шт. | 3     |
| Сухари пшеничные         | 3        | 3     |
| Масло сливочное          | 3        | 3     |
| Сметана                  | 3        | 3     |
| Масса полуфабриката      | —        | 150   |
| Масса готового крушеника | —        | 125   |
| Масло сливочное          | 5        | 5     |
| или сметана              | 15       | 15    |
| <hr/>                    |          |       |
| Выход: с маслом          | —        | 130   |
| со сметаной              | —        | 140   |

Готовую рассыпчатую кашу (гречневая — с приваром 150% и пшеничная — с приваром 200%) охлаждают до 60–70°C, добавляют протертый творог, сахар, масло сливочное, сырые яйца и перемешивают.

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

### 313. Запеканка маковая с изюмом, маслом сливочным или со гущейным молоком

|                 | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------|---------|-------|
| Крупа манная    | 23      | 23    |
| Молоко          | 50      | 50    |
| Вода            | 33      | 33    |
| Сахар           | 5       | 5     |
| Яйцо            | 1/8 шт. | 5     |
| Изюм            | 5,25    | 5     |
| Масло сливочное | 2       | 2     |

|                                | БРУТТО | НЕТТО  |
|--------------------------------|--------|--------|
| Сухари панировочные            | 2      | 2      |
| Сметана                        | 2      | 2      |
| Соля                           | 1      | 1      |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | -      | 113    |
| <b>Масса готовой запеканки</b> | -      | 100    |
| Масло сливочное                | 5      | 5      |
| или молоко сгущенное с сахаром | 20     | 20     |
| <b>Выход: с маслом</b>         | -      | 100/5  |
| <b>со сгущенным молоком</b>    | -      | 100/20 |

Приготавливают вязкую манную кашу.

В готовую кашу добавляют яйца, подготовленный изюм, масло сливочное и перемешивают.

В форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выкладывают слоем 3–4 см подготовленную массу, поверхность выравнивают, наносят рисунок и смазывают смесью яйца и сметаны. Запекают в жарочном шкафу в течение 10–15 мин. При отпуске поливают маслом сливочным или молоком сгущенным с сахаром.

#### 314. Запеканка рисовая, манная, пшеница, пшеничная

|                                | БРУТТО   | НЕТТО |
|--------------------------------|----------|-------|
| Крупа рисовая или манная       | 29       | 29    |
| Вода                           | 105      | 105   |
| или                            |          |       |
| Крупа пшено или пшеничная      | 33       | 33    |
| Вода                           | 105      | 105   |
| Сахар                          | 5        | 5     |
| Яйца                           | 1/10 шт. | 4     |
| Масло сливочное                | 3        | 3     |
| Сухари пшеничные               | 3        | 3     |
| Сметана                        | 3        | 3     |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | -        | 140   |
| <b>Масса готовой запеканки</b> | -        | 125   |
| Сметана                        | 15       | 15    |
| или                            |          |       |
| Масло сливочное                | 5        | 5     |
| или соус №№ 619, 621           |          | 35    |
| <b>Выход: со сметаной</b>      | -        | 140   |
| <b>с маслом сливочным</b>      | -        | 130   |
| <b>с соусом</b>                | -        | 160   |

Готовую вязкую кашу (с.253) охлаждают до 60–70°C, добавляют в нее сырые яйца, подготовленный изюм, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на мазаный маслом сливочным и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку с прокипяченной сметаной, маслом сливочным, с соусом абрикосовым или клюквенным.

### 315. Запеканка рисовая с творогом

|                         | БРУТТО  | НЕТТО      |
|-------------------------|---------|------------|
| Крупа рисовая           | 38      | 38         |
| Вода                    | 78      | 78         |
| Творог                  | 20,3    | 20         |
| Яйца                    | 1/8 шт. | 5          |
| Сахар                   | 8       | 8          |
| Ванилин                 | 0,005   | 0,005      |
| Масло сливочное         | 3       | 3          |
| Сухари пшеничные        | 3       | 3          |
| Сметана                 | 3       | 3          |
| Масса полуфабриката     | –       | 140        |
| Масса готовой запеканки | –       | 125        |
| Масло сливочное         | 5       | 5          |
| или сметана             | 15      | 15         |
| или соус №№621, 622     | –       | 35         |
| <b>Выход: с маслом</b>  | –       | <b>130</b> |
| <b>со сметаной</b>      | –       | <b>140</b> |
| <b>с соусом</b>         | –       | <b>160</b> |

В готовую рассыпчатую и охлажденную до 60–70°C кашу (с.250) добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 10 мин. Подают запеканку с маслом сливочным, или с прокипяченной сметаной, или с соусом клюквенным, или яблочным.

### 316. Запеканка рисовая, пшеничная, пшеничная с тыквой

|               | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------|--------|-------|
| Крупа рисовая | 30     | 30    |
| Вода          | 70     | 70    |
| или           |        |       |

|                                | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------------|----------|------------|
| Крупа пшено или пшеничная      | 34       | 34         |
| Вода                           | 68       | 68         |
| Тыква                          | 50       | 35         |
| Сахар                          | 5        | 5          |
| Яйца                           | 1/10 шт. | 4          |
| Масло сливочное                | 2        | 2          |
| Сухари пшеничные               | 2        | 2          |
| Сметана                        | 2        | 2          |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | -        | 140        |
| <b>Масса готовой запеканки</b> | -        | 125        |
| Масло сливочное                | 10       | 10         |
| или сметана                    | 10       | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b>         | -        | <b>135</b> |
| <b>    со сметаной</b>         | -        | <b>135</b> |

Готовую вязкую кашу, сваренную с тыквой (рец. №303), охлаждают до 60–70°C, кладут в нее яйца, взбитые с сахаром, масло сливочное и перемешивают. Далее готовят, как запеканку (рец. №314). Отпускают с маслом сливочным или прокипяченной сметаной.

### 317. Запеканка со свежими плодами

|                                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------------|----------|------------|
| Крупа манная или рисовая          | 27       | 27         |
| или пшено                         | 30       | 30         |
| Молоко                            | 25       | 25         |
| Вода (на кашу манную или рисовую) | 75       | 75         |
| Вода (на кашу пшеничную)          | 70       | 70         |
| Сахар                             | 5        | 5          |
| Масло сливочное                   | 3        | 3          |
| Сухари пшеничные                  | 2        | 2          |
| Яблоки                            | 22       | 15         |
| или груши                         | 22       | 15         |
| или абрикосы                      | 18       | 15         |
| или слива                         | 17       | 15         |
| Сметана                           | 2        | 2          |
| Яйца                              | 1/20 шт. | 2          |
| <b>Масса полуфабриката</b>        | -        | 140        |
| <b>Масса готовой запеканки</b>    | -        | 125        |
| Соус №№619, 621                   |          | 35         |
| <b>Выход:</b>                     | -        | <b>160</b> |

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу (половину от всей массы), затем плоды, нарезанные мелкими кубиками, яблоки и груши без кожуры и семенных гнезд, сливы и абрикосы без косточек. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с соусом абрикосовым или клюквенным.

### 318. Пудинг рисовый, маковый, овсяный

|                                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------------|----------|------------|
| Крупа рисовая или манная          | 26       | 26         |
| или пшено                         | 29       | 29         |
| Молоко                            | 25       | 25         |
| Вода (на кашу рисовую или манную) | 58       | 58         |
| Вода (на кашу пшеничную)          | 105      | 105        |
| Сахар                             | 8        | 8          |
| Яйца                              | ¼ шт.    | 10         |
| Масло сливочное                   | 5        | 5          |
| Сухари                            | 3        | 3          |
| Сметана                           | 3        | 3          |
| Ванилин                           | 0,005    | 0,005      |
| Масса полуфабриката               | —        | 120        |
| Масса готового пудинга            | —        | 200        |
| Соус №№619, 621                   | —        | 25         |
| или варенье                       | 15       | 15         |
| <b>Выход: с соусом</b>            | <b>—</b> | <b>125</b> |
| <b>с вареньем</b>                 | <b>—</b> | <b>115</b> |

В готовую вязкую кашу (с.253), охлажденную до 60–70°C, добавляют нарезанные маленькими кусочками лукаты, растертые с сахаром яичные желтки, изюм, 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 покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. При отпуске поливают соусом абрикосовым или клюквенным или отпускают с вареньем.

### 319. Пудинг рисовый протертый (паровой)

|               | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------|--------|-------|
| Крупа рисовая | 25     | 25    |
| Вода          | 25     | 25    |
| Молоко        | 50     | 50    |

|                               | БРУТТО  | НЕТТО |
|-------------------------------|---------|-------|
| Масло сливочное               | 5       | 5     |
| Сахар                         | 3       | 3     |
| Яйца                          | 1/8 шт. | 5     |
| <b>Масса полуфабриката</b>    | —       | 100   |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —       | 90    |
| Сметана                       | 10      | 10    |
| <b>Выход:</b>                 | —       | 100   |

Приготовленную рисовую крупу варят в подсоленной воде при слабом кипении 12-15 мин, добавляют горячее молоко и варят густую вязкую кашу еще в течение 1 ч, затем охлаждают до 60-70°C и протирают. В полученную массу добавляют сливочное масло, яичные желтки, растертые с сахаром, взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают ее в емкость, смазанную маслом (2 г от нормы), и варят на пару 35-40 мин.

Отпускают с прокипяченной сметаной.

### 320. Пудинг маннйый с яблоками (вареный на пару)

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Крупа манная                  | 8      | 8     |
| Молоко                        | 30     | 30    |
| Яблоки свежие                 | 29     | 20    |
| Сахар                         | 8      | 8     |
| Яйца                          | ¼ шт.  | 10    |
| Ванилин                       | 0,001  | 0,001 |
| Масло сливочное               | 2      | 2     |
| <b>Масса полуфабриката</b>    | —      | 70    |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —      | 60    |
| Соус №№ 618, 619, 622, 626    | —      | 30    |
| <b>Выход:</b>                 | —      | 90    |

Просеянную манную крупу всыпают в кипящее молоко и, непрерывно помешивая, варят до загустения. В охлажденную до 60-70°C кашу добавляют мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда.

Затем добавляют сахар, ванилин, яичные желтки, растертые с сахаром, масло, соль (4-5 г на 1 кг каши) и перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. Подготовленную массу раскладывают в смазанную маслом (1 г от нормы) емкость и варят на пару 35-40 мин.

Отпускают пудинг с соусом земляничным, или малиновым, или вишневым, или абрикосовым, или из кураги, или яблочным.

**321. Пудинг гречневый протертый с творогом  
(вареный на пару)**

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Крупа гречневая           | 25     | 25         |
| Молоко                    | 30     | 30         |
| Вода                      | 30     | 30         |
| Творог                    | 38     | 37         |
| Яйца                      | ¼ шт.  | 10         |
| Сахар                     | 5      | 5          |
| Масло сливочное           | 2      | 2          |
| Масса полуфабриката       | —      | 127        |
| Масса готового пудинга    | —      | 115        |
| Сметана                   | 10     | 10         |
| или масло сливочное       | 5      | 5          |
| <b>Выход: со сметаной</b> | —      | <b>125</b> |
| <b>с маслом</b>           | —      | <b>120</b> |

Густую вязкую гречневую кашу, сваренную на смеси молока и воды, охлаждают до 60–70°C и протирают. Добавляют протертый творог, растертые с сахаром желтки, масло и хорошо перемешивают. В массу вводят взбитые в густую пену белки, раскладывают в смазанную маслом (2 г от нормы) емкость и варят на пару 35–40 мин.

Отпускают с прокипяченной сметаной или сливочным маслом.

**322. Пудинг пшеничный с изюмом (вареный на пару)**

|                         | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------|--------|------------|
| Пшено                   | 27     | 27         |
| Вода                    | 45     | 45         |
| Молоко                  | 25     | 25         |
| Виноград сушеный (изюм) | 5,1    | 5          |
| Яйца                    | ¼ шт.  | 10         |
| Сахар                   | 6      | 6          |
| Масло сливочное         | 2      | 2          |
| Масса полуфабриката     | —      | 110        |
| Масса готового пудинга  | —      | 100        |
| Масло сливочное         | 5      | 5          |
| или сметана             | 10     | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b>  | —      | <b>105</b> |
| <b>со сметаной</b>      | —      | <b>110</b> |

Рассыпчатую кашу (с приваром 140%), свернутую на воде без соли, охлаждают до 60–70°C, добавляют горячее молоко, перебранный и промытый горячей кипяченой водой изюм, соль 0,2 г, яичные желтки, растертые с сахаром, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы), сверху посыпают сахаром и варят на пару 35–40 мин.

Отпускают со сливочным маслом или прокипяченной сметаной.

### 323. Каша пшеница с черносливом

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Пшеница                       | 27     | 27    |
| Вода                          | 48     | 48    |
| Масло сливочное               | 5      | 5     |
| <b>Масса рассыпчатой каши</b> | –      | 67    |
| Чернослив                     | 20     | 30/22 |
| <b>Для сиропа:</b>            |        |       |
| Отвар из чернослива           | 20     | 20    |
| Сахар                         | 7      | 7     |
| <b>Масса сиропа</b>           | –      | 25    |
| <b>Выход:</b>                 | –      | 115   |

Подготовленный чернослив заливают водой, варят до готовности, отвар сливают, у чернослива удаляют косточки.

Готовую рассыпчатую пшеницу кашу смешивают с черносливом, кладут в смазанную маслом (1 г от нормы) емкость и прогревают в жарочном шкафу в течение 5–7 мин.

При отпуске поливают сиропом, приготовленным на отваре из чернослива.

### 324. Оладьи мясные или рисовые

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО |
|------------------------------------|----------|-------|
| Крупа манная или рисовая           | 20       | 20    |
| Молоко                             | 40       | 40    |
| Вода                               | 20       | 20    |
| Яйца                               | 1/10 шт. | 4     |
| Сахар                              | 4        | 4     |
| Масло сливочное или масло топленое | 3        | 3     |
| <b>Масса жареных оладий</b>        | –        | 75    |
| Масло сливочное                    | 5        | 5     |
| или сметана                        | 10       | 10    |



|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| или соус №№ 619, 622   | —      | 30         |
| или варенье            | 15     | 15         |
| <b>Выход: с маслом</b> | —      | <b>80</b>  |
| <b>со сметаной</b>     | —      | <b>85</b>  |
| <b>с соусом</b>        | —      | <b>105</b> |
| <b>с вареньем</b>      | —      | <b>90</b>  |

Готовую кашу, сваренную на смеси молока и воды, с выходом из 1 кг крупы 3,8 кг каши, охлаждают до 60–70°C, добавляют сырые яичные желтки, растертые с сахаром, и перемешивают. Непосредственно перед жарением оладий в кашу вводят взбитые в густую пену белки и жарят на масле 8–10 мин.

Отпускают со сливочным маслом или прокипяченной сметаной, или соусом абрикосовым, или яблочным, или вареньем.

### 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 0,005 г на порцию готовых биточков).

Отпускают котлеты и биточки преимущественно в горячем виде со сладким, молочным соусом, с прокипяченной сметаной, вареньем, джемом и повидлом.

#### 325. Биточки или котлеты пшениные, пшеничные, перловые, ячневые

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Крупа пшено, или пшеничная, или перловая, или ячневая | 40     | 40         |
| Вода  | 113    | 113        |
| Сахар   | 5      | 5          |
| Сухари пшеничные                                      | 5      | 5          |
| <b>Масса полуфабриката</b>                            | —      | <b>143</b> |
| Масло сливочное                                       | 5      | 5          |
| <b>Масса готовых биточков или котлет</b>              | —      | <b>125</b> |

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Сметана                   | 15       | 15         |
| или соус №№619, 621       | -        | 35         |
| <b>Выход: со сметаной</b> | <b>-</b> | <b>140</b> |
| <b>с соусом</b>           | <b>-</b> | <b>160</b> |

Варят густую вязкую кашу (с.253) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают до 60–70°C, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и жарят на масле сливочном 10 мин.

При подаче поливают прокипяченной сметаной или абрикосовым, или клюквенным соусом.

### 326. Биточки или котлеты маняые, рисовые

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------------|----------|------------|
| Крупа манная или рисовая           | 35       | 35         |
| Вода                               | 105      | 105        |
| Сахар                              | 5        | 5          |
| Сухари пшеничные                   | 5        | 5          |
| Масса шолуфабриката                | -        | 138        |
| Масло сливочное                    | 5        | 5          |
| Масса жареных изделий              | -        | 125        |
| Сметана                            | 15       | 15         |
| или соус №№619, 621                | -        | 35         |
| или варенье, или джем, или повидло | 15       | 15         |
| <b>Выход: со сметаной</b>          | <b>-</b> | <b>140</b> |
| <b>с соусом</b>                    | <b>-</b> | <b>160</b> |
| <b>с вареньем, или джемом,</b>     | <b>-</b> | <b>140</b> |
| <b>или повидлом</b>                | <b>-</b> | <b>140</b> |

Варят густую вязкую кашу (с.253) с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовят биточки и котлеты, как описано в рец. №325. Отпускают с прокипяченной сметаной, или соусом абрикосовым, или клюквенным, или вареньем, или джемом, или повидлом.

### 327. Котлеты или биточки рисовые, пшеничные с морковью

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Крупа рисовая                          | 29       | 29         |
| Вода (на кашу рисовую)                 | 95       | 95         |
| Крупа пшено                            | 33       | 33         |
| Вода (на кашу пшеничную)               | 83       | 83         |
| Морковь                                | 30       | 24         |
| Масло сливочное                        | 3        | 3          |
| Яйца                                   | 1/16 шт. | 3          |
| Сухари пшеничные                       | 4        | 4          |
| Масса полуфабриката                    | —        | 143        |
| Масло растительное или масло сливочное | 5        | 5          |
| Масса жареных котлет                   | —        | 125        |
| Сметана                                | 10       | 10         |
| или соус №№595, 600                    | —        | 30         |
| <b>Выход: со сметаной</b>              | —        | <b>135</b> |
| <b>с соусом</b>                        | —        | <b>155</b> |

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, пассеруют с маслом и протирают. Варят густую вязкую пшеничную кашу с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, а рисовую — из 1 кг крупы 4 кг каши. Кладут в нее полученное морковное пюре, охлаждают до 60–70°C, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделяют на котлеты или биточки, панируют в сухарях и жарят на масле в течение 10 мин. Подают с прокипяченной сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

### 328. Плов с изюмом

|                          | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------|--------|------------|
| Крупа рисовая            | 40     | 40         |
| Масло растительное       | 15     | 15         |
| Лук репчатый             | 21     | 18         |
| Морковь                  | 41     | 33         |
| Изюм                     | 16     | 15         |
| Укроп, петрушка (зелень) | 4      | 3          |
| <b>Выход:</b>            | —      | <b>155</b> |

Подготовленную рисовую крупу замачивают в течение 1,5–2 ч в подсоленной воде комнатной температуры.

Нарезанный полукольцами репчатый лук обжаривают с растительным маслом до коричневого цвета, после чего кладут нарезанную соломкой морковь, добавляют соль (3–4 г на порцию), воду (соотношение воды и риса 1:1), специи ровным слоем по всей поверхности котла закладывают подготовленный рис и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. За 10–15 мин до готовности риса сверху закладывают перебранный и промытый изюм, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30–40 мин.

### 329. Котлеты или биточки рисовые (паровые)

|  | БРУТТО  | НЕТТО      |
|--|---------|------------|
| Крупа рисовая                            | 25      | 25         |
| Молоко                                   | 43      | 43         |
| Вода                                     | 45      | 45         |
| Яйца                                     | 1/5 шт. | 8          |
| Сахар                                    | 3       | 3          |
| <b>Масса полуфабриката</b>               | –       | 110        |
| <b>Масса готовых биточков или котлет</b> | –       | 100        |
| Сметана                                  | 10      | 10         |
| или варенье                              | 20      | 20         |
| <b>Выход: со сметаной</b>                | –       | <b>110</b> |
| <b>с вареньем</b>                        | –       | <b>120</b> |

Вязкую кашу, сваренную на смеси молока и воды, охлаждают до 60–70°C и протирают, добавляют в нее яйца, взбитые с сахаром и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям овальную форму с заостренным концом (котлеты) или круглую (биточки), и варят на пару 20–25 мин.

Отпускают котлеты или биточки горячими с прокипяченной сметаной или вареньем.

## БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

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

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

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

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.

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

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

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические корни и овощи (перец, петрушку, морковь, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерея (2 г нетто на порцию).

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (2–4 г на порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15–20 мин в отваре, который затем сливают.

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

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

### 330. Бобовые отварные

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Фасоль, или горох, или чечевица, или чинка, или нут | 485    | 480   |
| Выход:  | –      | 1000  |

Отварные бобовые используют для приготовления блюд и гарниров

### 331. Бобовые в соусе

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Масса отварных бобовых | —        | 70         |
| Соус №№ 587, 595, 600  | —        | 30         |
| Масло сливочное        | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>          | <b>—</b> | <b>105</b> |

Отварные бобовые (реп. №330) заправляют маслом сливочным и соусом томатным, или малочным, или сметанным и, помешивая, нагревают до кипения.

### 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, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин; лапшу — 20-25 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 и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью сливочного масла или прокипяченной сметаной макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 30 г соли).

Количество масла сливочного и сметаны прокипяченной можно изменить: масло сливочного — 10 или 15 г, сметаны прокипяченной — 10-20 г на порцию, при этом соответственно изменяется выход блюда.

### 332. Макаaronные изделия отварные

|                    | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------|----------|-------------|
| Макаронные изделия | 350      | 350         |
| <b>Выход:</b>      | <b>—</b> | <b>1000</b> |

### 333. Макароны с сыром

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Масса отварных макарон | —        | 125        |
| Сыр                    | 17       | 15         |
| Масло сливочное        | 10       | 10         |
| <b>Выход: с сыром</b>  | <b>—</b> | <b>150</b> |

Отварные макароны, заправленные маслом сливочным, посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей. Сыр можно подать отдельно.

### 334. Макароны, запеченные с сыром

|                          | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------|----------|------------|
| Масса отварных макарон   | —        | 125        |
| Сыр                      | 11       | 10         |
| Масло сливочное          | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката      | —        | 139        |
| Масса запеченных макарон | —        | 125        |
| Масло сливочное          | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>            | <b>—</b> | <b>130</b> |

Отварные макароны, заправленные маслом сливочным, кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают маслом сливочным.

### 335. Макароны, запеченные с яйцом

|                          | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------|----------|------------|
| Масса отварных макарон   | —        | 100        |
| Яйца                     | ½ шт     | 20         |
| Молоко                   | 25       | 25         |
| Масло сливочное          | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката      | —        | 148        |
| Масса запеченных макарон | —        | 135        |
| Масло сливочное          | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>            | <b>—</b> | <b>140</b> |

Сырые яйца смешивают с холодным молоком и сылят. Этой смесью заливают вареные, заправленные маслом сливочным макароны (реп. №332).

кладут на сковороду или противень, смазанные маслом сливочным, и запекают 10 мин. При отпуске поливают маслом сливочным.

### 336. Макароны

|                            | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------|---------|-------|
| Макароны                   | 40      | 40    |
| Вода                       | 115     | 115   |
| Яйца                       | 1/8 шт. | 5     |
| Сахар                      | 5       | 5     |
| Масло сливочное            | 3       | 3     |
| Сухари                     | 3       | 3     |
| Масса полуфабриката        | -       | 150   |
| Масса готового макаронника | -       | 125   |
| Масло сливочное            | 5       | 5     |
| Выход:                     | -       | 130   |

Макароны варят в воде, не откидывая. В охлажденные до 60-70°C макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом растительным противень, посыпают сухарями и запекают. При отпуске макаронник поливают маслом сливочным.

### БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца, меланж или яичный порошок. Использование утиных, гусиных и мраморных куриных яиц в соответствии с Санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технической документации. Свежесть яиц определяется при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1-2%-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5%-ным раствором хлорамин, после чего ополаскивают чистой водой.

Рецептуры Сборника составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5%.

Исходя из этого, в рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена 40 г при естественном соотношении желтка и белка 39 и 61% соответственно.



При использовании яиц массой больше или меньше указанной выход блюда в рецептуре увеличивают или уменьшают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентами пересчета, приведенными ниже.

| Средняя масса одного яйца, г | Отход на скорлупу, стех и потеря, % | Коэффициент пересчета (К) |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| От 48 и выше                 | 12,0                                | 0,880                     |
| От 43 до 48                  | 12,5                                | 0,875                     |
| До 43                        | 13,0                                | 0,870                     |

Так, выход готовой яичницы при использовании яиц массой брутто более или менее 46 г пересчитывается по формуле.

Масса нетто яиц без скорлупы = Масса яиц в скорлупе  $\times$  К;

$$\text{Масса готовой яичницы} = \frac{(\text{Масса нетто яиц без скорлупы} + \text{жир на жарку}) \cdot 88^1}{100}$$

При использовании меланжа банку, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50°C. После этого банку вскрывают, размороженный меланж процеживают через дуршлаг или решето и немедленно используют.

Если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не размораживая, и после азатия необходимого количества меланжа хранят при температуре ниже 0°C.

Яичный порошок перед использованием просеивают через сито, всыпают в посуду, заливают холодной водой или молоком (из расчета на 1 весовую часть порошка 3,5 весовые части воды, то есть на 100 г порошка берут 0,35 г воды и 4 г соли), размешивают деревянной лопаточкой и ставят для набухания на 30-40 мин. Набухшую смесь сольют и немедленно используют для приготовления блюд. Хранить разведенный яичный порошок нельзя. Яичный порошок используют только для приготовления изделий, подвергающихся тепловой обработке.

<sup>1</sup> При тепловой обработке яичницы жир потерь составляет 12 %.

## БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую. Яйца варят 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 – 3–3,5 мин с момента закипания, «в мешочек» – 4,5–5,5 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.). В этом случае яйца «в мешочек» варят 3–3,5 мин. При варке образуется белковая бахрома, которую следует зачищать. Получающиеся при этом отходы составляют 7% к массе вареного яйца.

Для варки без скорлупы следует использовать яйца диетические.

У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток – жидким. Очистить яйцо нельзя, так как оно не сохранил форму.

Яйца, сваренные «в мешочек», имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток. Очищенное от скорлупы яйцо 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 не затвердевшая капля.

Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, «в мешочек» – используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую – для горячих и холодных блюд.

### 337. Яйца варенные

|              | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------|--------|-------|
| Яйца (в шт.) | 1      | 1     |
| Выход:       | -      | 1     |

## ЯИЧНЫЕ КАШКИ

Для ее приготовления яйца или меланж разводят молоком или водой, добавляют соль (10 г на 1 л массы), жир и варят при непрерывном помешивании в небольшой посуде до консистенции полужидкой каши. Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60°C не более 15 мин.

Отпускают яичную кашку в небольших мисочках или в глубоких чайных блюдах в натуральном виде, с сыром, гренками или с гарниром из овощей или мясных продуктов.

### 338. Яичная кашка (натуральная)

|                          | БРУТТО | НЕТТО           |
|--------------------------|--------|-----------------|
| Яйца                     | 2 шт.  | 80              |
| или меланж               | 80     | 80              |
| Молоко                   | 40     | 40              |
| Масло сливочное          | 5      | 5               |
| Масса готовой кашки      | -      | 105             |
| Гренки №551              | -      | 35              |
| или сыр                  | 16,5   | 15 <sup>1</sup> |
| <b>Выход: с гренками</b> | -      | <b>140</b>      |
| <b>с сыром</b>           | -      | <b>120</b>      |

Яичную кашку готовят, как указано выше.

При отпуске тертый сыр кладут на середину кашки, гренки укладывают по краям.

### 339. Яичная кашка с мясными продуктами

|                                | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------------|--------|------------|
| Яичная кашка №338              | -      | 105        |
| Колбаса вареная или сосиски    | 34     | 33         |
| Масло сливочное                | 3      | 3          |
| Масса жареных мясных продуктов | -      | 30         |
| <b>Выход:</b>                  | -      | <b>135</b> |

Колбасу или сосиски нарезают тонкими ломтиками и поджаривают. Яичную кашку готовят и отпускают, как описано выше.

<sup>1</sup> Масса тертого сыра

## ОМЛЕТЫ

Омлеты, готовят из яиц, меланжа или яичного порошка, разведенных молоком или водой (натуральные) или с добавлением овощей, свежей зелени, мясных и 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).

Натуральные и смешанные омлеты при массовом приготовлении запекают в жарочном шкафу. На смазанный маслом сливочным противень или порционную сковороду выливают омлетную смесь слоем 2,5–3 см и ставят в жарочный шкаф (180–200°C) на 8–10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При запекании смешанных омлетов гарнир предварительно обжаривают на противне и заливают смесью или вводят в омлетную смесь.

Омлеты следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлета ухудшается.

При отпуске омлеты поливают маслом сливочным. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1–3 г нетто на порцию).

Соль в омлете кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо.

### 340. Омлет натуральный

|                       | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------|--------|------------|
| Яйца                  | 2 шт.  | 80         |
| или меланж            | 80     | 80         |
| Молоко или вода       | 30     | 30         |
| Масса омлетной смеси  | —      | 110        |
| Масло сливочное       | 5      | 5          |
| Масса готового омлета | —      | 105        |
| Масло сливочное       | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>         | —      | <b>110</b> |

К яйцам или меланжу добавляют воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковороду с растопленным маслом сливочным и, помешивая, жарят 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 маслом сливочным.

При массовом приготовлении омлет натуральный запекают в жарочном шкафу, как описано на с.277.

#### 341. Омлет из яичного порошка

|                       | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------------|----------|-----------|
| Яичный порошок        | 20       | 20        |
| Вода                  | 70       | 70        |
| Масло сливочное       | 5        | 5         |
| Масса готового омлета | -        | 80        |
| Масло сливочное       | 5        | 5         |
| <b>Выход:</b>         | <b>-</b> | <b>85</b> |

Яичный порошок подготавливают, как указано на с.274. Приготовленную смесь выливают на разогретые сковороду или противень, смазанные маслом сливочным и готовят, как омлет натуральный (рец. №340).

При отпуске поливают растопленным маслом сливочным.

#### 342. Омлет с сыром

|                       | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------------|----------|-----------------|
| Омлетная смесь №340   | -        | 110             |
| Сыр                   | 16,5     | 15 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное       | 5        | 5               |
| Масса готового омлета | -        | 115             |
| Масло сливочное       | 5        | 5               |
| <b>Выход:</b>         | <b>-</b> | <b>120</b>      |

Омлетную смесь смешивают с тертым сыром, жарят или запекают, как омлет натуральный (рец. №340).

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

#### 343. Омлет с яблоками

|                      | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------|---------|-------|
| Яйца                 | 1 ½ шт. | 60    |
| Молоко               | 23      | 23    |
| Масса омлетной смеси | -       | 83    |
| Яблоки свежие        | 50      | 35    |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Масло сливочное                  | 5        | 5          |
| Масса жареных яблок              | —        | 30         |
| Масло сливочное                  | 2        | 2          |
| Масса жареного омлета с яблоками | —        | 110        |
| Масло сливочное                  | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                    | <b>—</b> | <b>115</b> |

К яйцам добавляют молоко и соль, смесь тщательно размешивают.

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом нарезают на мелкие ломтики и слегка обжаривают на порционной сковороде с добавлением масла сливочного, заливают подготовленной омлетной смесью и запекают.

При отпуске омлет поливают растопленным маслом сливочным.

#### 344. Омлет, фаршированный мясными продуктами

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------------------|----------|------------|
| Омлет натуральный №340               | —        | 105        |
| Фарш:                                |          |            |
| Ветчина вареная                      | 22       | 22         |
| или колбаса вареная или сосиски      | 23       | 22         |
| Масло сливочное                      | 2        | 2          |
| Соус №603                            | —        | 17         |
| или сметана                          | 17       | 17         |
| Масса готового фарша                 | —        | 30         |
| Масса готового фаршированного омлета | —        | 135        |
| Масло сливочное                      | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                        | <b>—</b> | <b>140</b> |

Мясные продукты на фарш нарезают ломтиками или кубиками, обжаривают с маслом сливочным, добавляют соус или сметану, предварительно проваренную с пассерованной мукой, и кипятят 1–2 мин.

Горячий фарш кладут на середину готового омлета, закрывают краями, придавая ему форму продолговатого пирожка, после чего омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

При отпуске поливают маслом сливочным.

### 345. Омлет с жареным картофелем (запеченный)

|                       | БРУТТО   | НЕТТО              |
|-----------------------|----------|--------------------|
| Яйца                  | 1 ½ шт.  | 60                 |
| Молоко                | 23       | 23                 |
| Картофель             | 50       | 38/26 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное       | 5        | 5                  |
| Масса готового омлета | —        | 100                |
| Масло сливочное       | 5        | 5                  |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>105</b>         |

Картофель, нарезанный дольками или ломтиками, обжаривают, заливают омлетной смесью и запекают на противне или порционной сковороде.

Омлет можно готовить из отварного картофеля, соответственно изменив норму закладки брутто картофеля.

При отпуске поливают растопленным маслом сливочным.

### 346. Омлет (вареный на пару)

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Яйца                 | 2 шт.    | 80         |
| Молоко               | 50       | 50         |
| Масса омлетной смеси | —        | 130        |
| Масло сливочное      | 3        | 3          |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>115</b> |

К яйцам добавляют молоко, соль 1 г. Смесью тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20–25 мин.

При отпуске можно полить сливочным маслом (5 г на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

### 347. Омлет с мясом (вареный на пару)

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Омлетная смесь №340   | —      | 90    |
| Говядина (лопаточная, подлопаточно-грудная части, боковой и наружный куски тазобедренной части) | 45     | 33    |

<sup>1</sup> 26 38 – масса картофеля жареного с маслом сливочным (7% к массе нетто картофеля)

|                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------|----------|------------|
| Масса отварного мяса  | —        | 20         |
| Масло сливочное       | 2        | 2          |
| Масса готового омлета | —        | 100        |
| Масло сливочное       | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>105</b> |

Говядину отваривают и измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 3 и 5 мм), затем заливают омлетной смесью (рец. №340) и перемешивают. Массу выливают в емкость, смазанную сливочным маслом и варят на пару 30–35 мин.

При отпуске поливают сливочным маслом.

#### 348. Омлет с морковью (вареный на пару)

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Яйца                             | 1 ¼ шт.  | 50         |
| Молоко                           | 33       | 33         |
| Масса омлетной смеси             | —        | 86         |
| Морковь                          | 33       | 26         |
| Масса отварной протертой моркови | —        | 25         |
| Масло сливочное                  | 3        | 3          |
| Масса готового омлета            | —        | 100        |
| Масло сливочное                  | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                    | <b>—</b> | <b>105</b> |

Очищенную отварную морковь протирают, смешивают с омлетной смесью, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 25–30 мин.

Для омлетной смеси: к яйцам добавляют молоко, соль 1 г. Смесь тщательно размешивают.

При отпуске поливают сливочным маслом.

#### 349. Рулет яичный с морковью

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| Яйца                  | 2 шт.  | 80    |
| Молоко                | 30     | 30    |
| Масса омлетной смеси  | —      | 110   |
| Масло сливочное       | 7      | 7     |
| Масса готового омлета | —      | 107   |
| Морковь               | 37     | 29    |



|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Масса припущенной моркови | —      | 27         |
| Соус №598                 | —      | 10         |
| Масса фарша               | —      | 37         |
| Масса полуфабриката       | —      | 143        |
| Масса готового рулета     | —      | 120        |
| Масло сливочное           | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>             | —      | <b>125</b> |

К яйцам добавляют молоко, соль, тщательно размешивают и подогретую массу выливают тонким слоем на противень, смазанный маслом сливочным, и выпекают. На выпеченный омет кладут фарш и заворачивают в виде рулета. Запекают в жарочном шкафу.

Для фарша подготовленную морковь шинкуют и припускают, заправляют густым молочным соусом.

При отпуске рулет поливают растопленным маслом сливочным.

### 350. Яичный рулет с фаршем

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Яйца                   | 1 шт.  | 40         |
| Молоко                 | 25     | 25         |
| Мука пшеничная         | 10     | 10         |
| Масло сливочное        | 5      | 5          |
| Масса заваренной смеси | —      | 75         |
| Масса фарша            | —      | 25         |
| <b>Выход:</b>          | —      | <b>100</b> |

Подготовленные яйца разделяют на белки и желтки. Желтки взбивают, добавляют молоко и муку, затем осторожно в массу вводят взбитые белки. Яично-молочную смесь выливают на смазанный маслом сливочным противень тонким слоем и выпекают в жарочном шкафу. На готовый яичный пласт кладут фарш и заворачивают рулетом.

### 351. Фарш морковный

|                       | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------------|--------|-------------|
| Морковь               | 1126   | 900         |
| Масса готовой моркови | —      | 830         |
| Масло сливочное       | 80     | 80          |
| Яйца                  | 4 шт.  | 160         |
| Сахар                 | 20     | 20          |
| <b>Выход:</b>         | —      | <b>1000</b> |

Подготовленную морковь нарезают соломкой, добавляют масло сливочное, воду (8-10% к массе нетто моркови) и припускают, периодически помешивая.

Готовую морковь соединяют с мелко рубленными сваренными вкрутую яйцами, добавляют сахар, соль и перемешивают.

### 352. Фарш из зеленого лука

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Лук зеленый     | 663      | 530         |
| Яйца            | 10 шт.   | 400         |
| Масло сливочное | 80       | 80          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Подготовленный лук зеленый шинкуют, соединяют с рубленными сваренными вкрутую яйцами, солью, заправляют растопленным маслом сливочным.

### 353. Фарш рисовый с зеленым луком и яйцом

|                   | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-------------------|----------|-------------|
| Крупа рисовая     | 280      | 280         |
| Лук зеленый       | 100      | 80          |
| Яйца              | 3 шт.    | 120         |
| Масло сливочное   | 90       | 90          |
| Петрушка (зелень) | 14       | 10          |
| <b>Выход:</b>     | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Варят рассыпчатый рис. Готовый рис соединяют с мелко рубленными сваренными вкрутую яйцами, слегка пассерованным нашинкованным луком зеленым, добавляют рубленую зелень петрушки, соль, заправляют растопленным маслом сливочным.

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Из творога и творожной массы готовят только горячие блюда (вареники, сырники, запеканки, пудинги).

Для приготовления горячих блюд рекомендуется использовать полужирный и нежирный (80% влаги) творог.

Для приготовления горячих блюд пропускают творог через противорочную машинку; небольшое количество творога протирают через сито. При протирании образуются потери в размере 1–2%.

Вторые горячие блюда готовят отварными (вареники ленивые, пудинг, вареники на пару), жареными (сырники, творожные батончики) и запеченными (пудинги, запеканки).

Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови) или специй (тычина).

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенцией, так как в них вводят взбитые белки.

При приготовлении блюд на 1 кг творога кладут 10 г поваренной соли.

Вторые блюда отпускают с маслом сливочным, прокипяченной сметаной, сахаром или сладкими соусами. Можно отпускать и с различными плодами и ягодами (15–25 г массой нетто на порцию).

### 354. Вареники ленивые (полуфабрикат)

|                | БРУТТО   | НЕТТО       |
|----------------|----------|-------------|
| Творог         | 837      | 820         |
| Мука пшеничная | 115      | 115         |
| Яйцо           | 1 ½ шт.  | 60          |
| Сахар          | 60       | 60          |
| Соль           | 8        | 8           |
| <b>Выход:</b>  | <b>—</b> | <b>1000</b> |

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10–12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

### 355. Вареники лепные отварные

|                                | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------|--------|-------|
| Вареники лепные (полуфабрикат) | -      | 95    |
| <b>Масса вареных вареников</b> | -      | 100   |
| Масло сливочное                | 5      | 5     |
| или сметана                    | 13     | 13    |
| или сахар                      | 10     | 10    |
| <hr/>                          |        |       |
| Выход: с маслом                | -      | 105   |
| со сметаной                    | -      | 113   |
| с сахаром                      | -      | 110   |

Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин.

Отпускают вареники с маслом сливочным, сметаной прокипяченной или сахаром.

### 356. Вареники из гречневой и пшеничной муки с творогом

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО          |
|--------------------------------------|----------|----------------|
| Мука гречневая                       | 14       | 14             |
| Мука пшеничная                       | 14       | 14             |
| в том числе мука пшеничная из подпыл | 0,5      | 0,5            |
| Вода                                 | 11       | 11             |
| Яйца                                 | 1/16 шт. | 3 <sup>1</sup> |
| Соль                                 | 0,5      | 0,5            |
| <b>Масса теста</b>                   | -        | 41             |
| <b>Для фарша:</b>                    |          |                |
| Творог                               | 47       | 46             |
| Яйца                                 | 1/20 шт. | 2              |
| Сахар                                | 5        | 5              |
| <b>Масса фарша</b>                   | -        | 51             |
| <b>Масса полуфабриката</b>           | -        | 92             |
| <b>Масса готовых вареников</b>       | -        | 100            |
| Сметана                              | 10       | 10             |
| <hr/>                                |          |                |
| Выход:                               | -        | 110            |

В просеянную муку вливают нагретую до температуры 30-35°C воду с растворенными в ней сахаром и солью. Затем вводят яйца и замешивают

<sup>1</sup> В том числе 1 г для сдобы теста при формовке вареников

тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают в течение 30–40 мин.

Готовое тесто раскатывают в виде валика, из которого нарезают кусочки массой по 10–11 г, раскатывают их на кружочки толщиной 1,5 мм, кладут на них фарш (12–13 г на 1 шт.), края смазывают яйцами и защипывают, придавая изделиям форму полумесяца.

Вареники (полуфабрикат) опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении в течение 5–7 мин.

Для фарша: творог протирают, добавляют яйца, сахар и все тщательно перемешивают.

При отпуске вареники поливают прокипяченной сметаной.

### 357. Вареники с творогом по-домашнему

|                                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------------|----------|------------|
| Мука пшеничная                      | 29       | 29         |
| в том числе мука на подпыл          | 0,5      | 0,5        |
| Сметана                             | 9        | 9          |
| Яйца                                | 1/12 шт. | 3          |
| Натрий двууглекислый (сода пищевая) | 0,1      | 0,1        |
| Соль                                | 0,5      | 0,5        |
| Масса теста                         | –        | 41         |
| Для фарша:                          |          |            |
| Творог                              | 51       | 51         |
| Яйца                                | 1/20 шт. | 2          |
| Соль                                | 0,5      | 0,5        |
| Масса фарша                         | –        | 51         |
| Масса полуфабриката                 | –        | 93         |
| Масса готовых вареников             | –        | 100        |
| Сметана                             | 10       | 10         |
| <b>Выход:</b>                       | <b>–</b> | <b>110</b> |

Сметану соединяют с яйцами, добавляют соду пищевую, соль, просеянную муку и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают в течение 30–40 мин.

Вареники формируют и варят так, как указано в рец. №356.

Для фарша: творог протирают, добавляют яйца, соль и все тщательно перемешивают.

Отпускают вареники с прокипяченной сметаной

### 358. Сырники из творога

|  | БРУТТО   | НЕТТО |
|--|----------|-------|
| Творог                                   | 101      | 100   |
| Мука пшеничная                           | 13       | 13    |
| Яйца                                     | 1/15 шт. | 3     |
| <b>Масса полуфабриката</b>               | –        | 113   |
| Масло сливочное                          | 3        | 3     |
| <b>Масса готовых сырников</b>            | –        | 100   |
| Сметана или варенье                      | 10       | 10    |
| или масло сливочное                      | 5        | 5     |
| или сахар                                | 10       | 10    |
| и сметана                                | 20       | 20    |
| или соус №№ 596, 600, 618, 619, 621, 622 | –        | 30    |
| <b>Выход: со сметаной или вареньем</b>   | –        | 110   |
| <b>с маслом сливочным</b>                | –        | 105   |
| <b>с сахаром и сметаной</b>              | –        | 130   |
| <b>с соусом</b>                          | –        | 130   |

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, 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, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5–7 мин.

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию со сметаной прокипяченной, или вареньем, или прокипяченной сметаной и сахаром, с молочным или сметанным, или сладким соусами.

### 359. Сырники с морковью

|                            | БРУТТО   | НЕТТО |
|----------------------------|----------|-------|
| Творог                     | 71       | 70    |
| Морковь                    | 28       | 23    |
| Масло сливочное            | 2        | 2     |
| Крупа манная               | 3        | 3     |
| Яйца                       | 1/10 шт. | 4     |
| Сахар                      | 8        | 8     |
| Мука пшеничная             | 13       | 13    |
| <b>Масса полуфабриката</b> | –        | 114   |

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Масло сливочное               | 4      | 4     |
| <b>Масса готовых сырников</b> | —      | 100   |
| Соус №№596, 600               | —      | 30    |
| или сметана                   | 15     | 15    |
| <b>Выход: с соусом</b>        | —      | 130   |
| <b>со сметаной</b>            | —      | 115   |

Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маслом сливочным в небольшом количестве воды (10% воды к массе нетто моркови). Затем всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром и частью муки (2/3 от всего количества). Из подготовленной массы формируют сырники, панируют их в муке и жарят.

Подают в горячем виде по 1–2 шт. на порцию с прокипяченной сметаной, с молочным или сметанным соусом.

### 366. Сырники с морковью, молоком сгущенным, или киселем плодово-ягодным

|   | БРУТТО   | НЕТТО  |
|---|----------|--------|
| Творог                                      | 71       | 70     |
| Морковь                                     | 25       | 20     |
| Мука пшеничная                              | 14       | 14     |
| Яйцо  | 1/10 шт. | 4      |
| Сахар                                       | 10       | 10     |
| <b>Масса полуфабриката</b>                  | —        | 120    |
| Масло сливочное                             | 3        | 3      |
| <b>Масса готовых сырников</b>               | —        | 100    |
| Молоко сгущенное с сахаром                  | 20       | 20     |
| или кисель плодово-ягодный                  | 50       | 50     |
| <b>Выход: с молоком сгущенным с сахаром</b> | —        | 100/20 |
| <b>с киселем плодово-ягодным</b>            | —        | 100/50 |

Подготовленную морковь припускают, затем пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, муку (2/3 нормы), яйца, сахар. Массу перемешивают, придают ей форму батюничка толщиной 5–6 см, нарезают поперек, панируют в оставшейся муке, придают форму биточков толщиной 1,5 см. Изделия обжаривают с обеих сторон на масле сливочном и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают с молоком сгущенным или с киселем плодово-ягодным

**361. Сырники по-киевски (украинское национальное блюдо)**

|                         | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------|----------|------------|
| Творог                  | 52       | 51         |
| Мука пшеничная          | 9        | 9          |
| Яйца                    | 1/7 шт.  | 6          |
| Сахар                   | 9        | 9          |
| Ванилин                 | 0,01     | 0,01       |
| Масса творожной массы   | -        | 74         |
| На фарш:                |          |            |
| Варенье                 | 11       | 11         |
| Виноград сушеный (изюм) | 6        | 6          |
| Масса фарша             | -        | 17         |
| Яйца                    | 1/13 шт. | 3          |
| Хлеб пшеничный          | 6        | 6          |
| Масса полуфабриката     | -        | 100        |
| Масло сливочное         | 9        | 9          |
| Масса готовых сырников  | -        | 85         |
| Рафинадная пудра        | 5        | 5          |
| Сметана                 | 10       | 10         |
| <b>Выход:</b>           | <b>-</b> | <b>100</b> |

В протертый творог добавляют сахар, яйца, соль, муку, ванилин, растворенный в горячей воде, перемешивают и разделяют на кружочки толщиной 5-7 мм

Для фарша подготовленный и обсушенный изюм уваривают с вареньем до загустения, охлаждают.

На подготовленные кружочки кладут фарш, зашпиливают края, формуют полуфабрикат овальной формы, сгачивают в яйце, панируют в белой панировке и обжаривают в течение 2-3 мин; доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5-7 мин.

При отпуске сырники (по 2 шт. на порцию) посыпают рафинадной пудрой. Отдельно подают прокипяченную сметану.

**362. Пудинг из творога (запеченный)**

|                          | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|
| Творог                   | 76     | 75    |
| Крупа манная             | 8      | 8     |
| Сахар                    | 8      | 8     |
| Яйца                     | 1/8 шт | 5     |
| Виноград сушеный (и пом) | 10,2   | 10    |



|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Масло сливочное               | 3      | 3     |
| Ванилин                       | 0,01   | 0,01  |
| Сухари                        | 3      | 3     |
| Сметана                       | 3      | 3     |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —      | 100   |
| Сметана                       | 10     | 10    |
| или соус №№596, 621, 622      | —      | 30    |
| <b>Выход: со сметаной</b>     | —      | 110   |
| <b>с соусом</b>               | —      | 130   |

В горячей воде (10–20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное 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 маслом сливочным и посыпанный сухарями противень (или формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25–35 мин. Готовый пудинг выдерживают 5–10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Отпускают пудинг горячим с прокипяченной сметаной, с молочным или сладким соусом.

### 363. Пудинг из творога (варенный на пару)

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Творог                        | 76     | 75    |
| Крупа манная                  | 8      | 8     |
| Яйца                          | ¼ шт.  | 10    |
| Сахар                         | 10     | 10    |
| Виноград сушеный (изюм)       | 10,4   | 10    |
| Ванилин                       | 0,01   | 0,01  |
| <b>Масса полуфабриката</b>    | —      | 111   |
| Масло сливочное (для смазки)  | 3      | 3     |
| <b>Масса готового пудинга</b> | —      | 100   |
| Сметана                       | 10     | 10    |
| или соус №№618, 619, 623, 626 | —      | 25    |
| <b>Выход: со сметаной</b>     | —      | 110   |
| <b>с соусом</b>               | —      | 125   |

В протертый творог добавляют манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, перебранный, промытый в теплой воде и обсушенный изюм, ванилин, соль 1,5 г и перемешивают.

Затем вводят в массу взбитые яичные белки, раскладывают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20–30 мин.

Отпускают с прокипяченной сметаной или сладким соусом.

### 364. Зразы из творога с черносливом или с курагой

|                        | БРУТТО  | НЕТТО      |
|------------------------|---------|------------|
| Творог                 | 67      | 67         |
| Мука                   | 12      | 12         |
| Сахар                  | 10      | 10         |
| Соль                   | 1       | 1          |
| Яйца                   | 1/6 шт. | 7          |
| Чернослив              | 27      | 20         |
| или курага             | 20      | 20         |
| Мука для панировки     | 3       | 3          |
| Масса полуфабриката    | -       | 119        |
| Масса готовых зраз     | -       | 100        |
| Масло сливочное        | 5       | 5          |
| или сметана            | 10      | 10         |
| или соус №619          | -       | 50         |
| <b>Выход: с маслом</b> | -       | <b>105</b> |
| со сметаной            | -       | <b>110</b> |
| с соусом               | -       | <b>150</b> |

В протертый творог добавляют просеянную муку, сахар, изюм, хорошо перемешивают и формируют лепешки по 2 шт. на порцию.

На середину лепешки кладут фарш. Края творожной лепешки соединяют так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придают форму овала, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске зразы поливают маслом сливочным или прокипяченной сметаной, или сладким соусом.

Для фарша: чернослив или курагу (без косточек) промывают, заливают небольшим количеством жидкости для набухания. Затем чернослив или курагу нарезают соломкой и слегка припускают.

### 365. Суфле творожное

|                              | БРУТТО  | НЕТТО |
|------------------------------|---------|-------|
| Творог                       | 76      | 75    |
| Сметана                      | 10      | 10    |
| Яйца                         | 1/8 шт. | 5     |
| Сахар                        | 8       | 8     |
| Мука пшеничная               | 8       | 8     |
| Молоко                       | 15      | 15    |
| <b>Масса полуфабриката</b>   | —       | 116   |
| Масло сливочное (для смазки) | 1       | 1     |
| <b>Выход:</b>                | —       | 105   |

Творог протирают и смешивают со сметаной, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, муку, молоко, соль 0,8 г. Массу вымешивают. Яичные белки охлаждают, взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в подготовленную массу, осторожно перемешивая. Затем приготовленную массу выкладывают в смазанную сливочным маслом емкость слоем 30–40 мм и варят на пару 35–45 мин.

### 366. Запеканка из творога

|                                | БРУТТО   | НЕТТО |
|--------------------------------|----------|-------|
| Творог                         | 71       | 70    |
| Крупа манная                   | 5        | 5     |
| или мука пшеничная             | 6        | 6     |
| Сахар                          | 5        | 5     |
| Яйца                           | 1/20 шт. | 2     |
| Масло сливочное                | 3        | 3     |
| Сухари                         | 3        | 3     |
| Сметана                        | 3        | 3     |
| <b>Масса готовой запеканки</b> | —        | 75    |
| Соус №№ 618, 619, 621, 622     | —        | 30    |
| или сметана                    | 15       | 15    |
| <b>Выход: с соусом</b>         | —        | 105   |
| <b>со сметаной</b>             | —        | 90    |

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 смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы закуску поливают прокипяченной сметаной или сладким соусом.

### 367. Галушки творожные

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Творог                 | 58       | 57         |
| Яйца                   | 3/10 шт. | 12         |
| Сахар                  | 8        | 8          |
| Соль                   | 0,5      | 0,5        |
| Мука пшеничная         | 23       | 23         |
| в том числе на подпыл  | 1        | 1          |
| Масса полуфабриката    | –        | 95         |
| Масса готовых галушек  | –        | 100        |
| Масло сливочное        | 5        | 5          |
| или сметана            | 10       | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b> | <b>–</b> | <b>105</b> |
| <b>    со сметаной</b> | <b>–</b> | <b>110</b> |

В протертый творог вводят яйца, сахар, соль, муку и тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Полученную творожную массу раскатывают пластом толщиной 4–5 мм, нарезают на полоски, которые затем нарезают поперек на квадратики размером 15х15 мм.

Галушки варят в кипящей подсоленной воде при слабом кипении в течение 5–7 мин.

При отпуске галушки поливают растопленным сливочным маслом или прокипяченной сметаной.

### 368. Творожные батончики

|                               | БРУТТО  | НЕТТО |
|-------------------------------|---------|-------|
| Творог                        | 42      | 41    |
| Мука пшеничная                | 25      | 25    |
| Мука пшеничная (для разделки) | 15      | 15    |
| Яйца                          | 1/6 шт. | 7     |
| Сахар                         | 7       | 7     |

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Сметана   | 7      | 7          |
| Натрий двууглекислый (сода пищевая)               | 1      | 1          |
| <b>Масса полуфабриката</b>                        | –      | 100        |
| Масло топленое или сливочное                      | 7      | 7          |
| <b>Масса творожных батончиков</b>                 | –      | 85         |
| Рафинадная пудра<br>или сметана                   | 5      | 5          |
|   | 15     | 15         |
| <b>Выход: с рафинадной пудрой<br/>со сметаной</b> | –      | <b>90</b>  |
|   | –      | <b>100</b> |

В протертый творог добавляют муку, яйца, сметану, сахар, соду, соль и тщательно перемешивают. Массу раскатывают в пласт толщиной 10 мм и нарезают ровными полосками шириной 20 мм, которые формируют в муке в виде батончиков. Батончики обжаривают на масле сливочном.

Батончики отпускают с рафинированной пудрой или прокипяченной сметаной.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ

### БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыбу готовят отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

В рецептурах раздела указаны наименования наиболее распространенных рыб.

В рецептурах на блюда из свежей рыбы закладка сырья и выход готовой рыбы указаны на рыбу крупную или всех размеров. Кроме того, в рецептурах даны нормы закладки рыбы специальной разделки (полуфабрикат – тушка без плечевой кости), выпускаемой промышленностью.

Для установления нормы закладки и выхода блюд из рыб, не указанных в рецептурах, а также поступающих в другом виде промышленной обработки, следует руководствоваться данными, приведенными в таблицах "Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки" и "Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с хрящевым скелетом (семейства осетровых) при использовании полуфабриката (рыба, разделанная на звенья)" (1 часть Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий, 1996 г. издания).

Во введенных к подразделам или в рецептурах в блюдах указываются принятые виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов на холодную обработку.

Для большинства вторых блюд указанная в рецептурах норма гарнира 100 г. Такие гарниры, как горошек зеленый консервированный, капуста цветная и другие, можно отпускать массой 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, а также другие соленые овощи, салат из капусты в количестве 20-30 г (нетто) на порцию, изменяя соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют специи из следующего расчета на порцию: соли – 1 г, лаврового листа – 0,005 г. Норма херненьев приведена в рецептурах.

При отпуске рыбные блюда посыпывают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1-2 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

## РЫБА ОТВАРНАЯ

Для варки пригодны все виды рыб. Однако такие рыбы, как хек се-ребристый, сельдь, карась, омуль, навага, лещ, вобла в вареном виде менее вкусны, чем в жареном.

Варят рыбу целыми тушками, звеньями (рыбу семейства осетровых), в виде крупных кусков (белуга) и порционными кусками.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей и нарезают на порционные куски.

Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками.

Бульон, полученный при варке рыбы, используется для приготовления супов и соусов.

Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого стручкового перца.

При отпуске рыбу кладут на порционное блюдо или тарелку, гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

### 369. Рыба (филе) отварная

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:          |          |            |
| Капитан-рыба                | 79       | 64         |
| или треска                  | 70       | 61         |
| Морковь <sup>1</sup>        | 3        | 2          |
| Лук репчатый                | 3        | 2          |
| Петрушка (корень)           | 2        | 1          |
| Масса отварной рыбы         | —        | 50         |
| Гарнир №№518, 520, 539, 540 | —        | 100        |
| Соус №№593, 600, 606, 607   | —        | 30         |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>180</b> |

Рыбу, разделанную на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куска 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.

<sup>1</sup> Рыбу можно варить без добавления моркови

при температуре 85–90°C 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, рагу овощное  
Соусы – томатный, сметанный, подский.

### 370. Рыба (семейства осетровых) отварная

|                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------|----------|------------|
| Осетр               | 107      | 64         |
| или севрюга         | 100      | 64         |
| или белуга          | 105      | 64         |
| Морковь             | 2        | 2          |
| Лук репчатый        | 2        | 2          |
| Петрушка (корень)   | 2        | 1          |
| Масса отварной рыбы | –        | 50         |
| Гарнир №№ 518, 520  | –        | 100        |
| Соус №586           | –        | 30         |
| <b>Выход:</b>       | <b>–</b> | <b>180</b> |

Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки, зачищают. Звенья промывают, перевязывают, кладут кожей вниз на вставную решетку рыбного котла, заливают колодной водой, добавляют овощи, коренья, соль и варят в течение 30–45 мин при температуре 85–90°C; за 10 мин до окончания варки добавляют перец 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°C не более 30–40 мин.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы – белый с калереами.

### 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 полное сохраняются питательные вещества.

Рыбу припускают порционными кусками, нарезанными на филе без костей.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленные для припускания порционные куски рыбы кладут в посуду в один ряд, подливают бульон или воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрывала рыбу на 1/4 объема



Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков.

Бульон, полученный при припускании, используют для приготовления соусов, супов

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами. Можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа, положить ломтик очищенного лимона.

На гарнир подают отварной картофель, отварные овощи, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать огурцы, помидоры свежие или соленные.

Результаты блюд из припущенной рыбы даны в основном на рыбу, разделанную порционными кусками из филе с кожей без костей и на филе, выпускаемое промышленностью.

### 371. Рыба (филе) припущенная

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Сом (кроме океанического)              | 71       | 61         |
| или судак                              | 79       | 61         |
| или щука (кроме морской)               | 81       | 61         |
| или окунь морской                      | 72       | 61         |
| или ледяная рыба                       | 76       | 63         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Сом или судак                          | 67       | 61         |
| или ставрида океаническая              | 64       | 61         |
| или хек серебристый                    | 74       | 66         |
| Лук репчатый                           | 3        | 2          |
| Петрушка (корень)                      | 3        | 2          |
| или сельдерей (корень)                 | 3        | 2          |
| Масса припущенной рыбы                 | -        | 50         |
| Гарнир №№ 518, 520, 523                | -        | 100        |
| Соус №№ 591, 593                       | -        | 30         |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>180</b> |

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый, коренья, специи и припускают 10–15 мин.

При отпуске гарнируют. Соус подают отдельно или поливают им рыбу.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом сливочным.

Соусы – белый основной, паровой, томатный.

### 372. Рыба по-русски

|  | БРУТТО   | НЕТТО          |
|--|----------|----------------|
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |                |
| Судак                                  | 67       | 61             |
| или ставрида океаническая, или треска  | 64       | 61             |
| или окунь морской                      | 65       | 61             |
| Масса припущенной рыбы                 | –        | 50             |
| Морковь                                | 4        | 3              |
| Лук репчатый                           | 3        | 2              |
| Петрушка (корень)                      | 4        | 3              |
| Огурцы соленые                         | 6        | 3 <sup>1</sup> |
| Каперсы                                | 4        | 2              |
| Маслины                                | 6        | 4              |
| Соус №593                              | –        | 10             |
| Масса соуса с ниволмителем             | –        | 50             |
| Гарнир №518                            | –        | 100            |
| <b>Выход:</b>                          | <b>–</b> | <b>200</b>     |

Порционные куски рыбы с кожей без костей припускают. Приготавливают гарнир для соуса: морковь и петрушку нарезают мелкими брусочками и припускают. Огурцы соленые очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают ломтиками и припускают. Лук режут полукольцами и ошпаривают, каперсы отжимают от рассола, у маслин удаляют косточки. Подготовленные продукты смешивают, кладут в томатный соус и доводят до кипения. Вместо маслин можно использовать оливки.

При отпуске рыбу поливают соусом, гарнируют.

Гарнир – картофель отварной.

Соус – томатный.

<sup>1</sup> Масса 10-пяти огурцов соленых

### 373. Рыба, припущенная в молоке

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Ледяная рыба                           | 58       | 47         |
| или сазан                              | 58       | 46         |
| или карп                               | 62       | 46         |
| или судак                              | 59       | 46         |
| или треска                             | 53       | 46         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Судак                                  | 50       | 46         |
| или ставрида океаническая или треска   | 48       | 46         |
| Молоко                                 | 15       | 15         |
| Лук репчатый                           | 12       | 10         |
| Масло растительное                     | 4        | 4          |
| Масса припущенной рыбы                 | —        | 50         |
| с луком и молоком                      | —        | —          |
| Гарнир №№518, 520                      | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>                          | <b>~</b> | <b>150</b> |

### РЫБА ТУШЕНАЯ

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре и т.д.

Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10-15 мин до окончания тушения добавляют специи из следующего расчета на порцию: соли — 1 г, перца черного горошком — 0,005 г, лаврового листа — 0,015 г. Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась.

Для тушения используется сырая или предварительно обжаренная рыба. При тушении обжаренной рыбы вкусовые качества блюда повышаются.

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей.

### 374. Рыба, тушенная в томате с овощами

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |       |
| Судак                                  | 67     | 61    |
| или треска                             | 64     | 61    |
| или окунь морской                      | 65     | 61    |
| или зубатка пятнистая (пестрая)        | 63     | 60    |
| или хек серебристый                    | 74     | 66    |

|                                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------------------|--------|------------|
| Вода                                 | 19     | 19         |
| Морковь                              | 23     | 18         |
| Петрушка (корень)                    | 4      | 3          |
| Сельдерей (корень)                   | 2      | 1          |
| Лук репчатый                         | 10     | 8          |
| Томатное пюре                        | 10     | 10         |
| Масло растительное                   | 5      | 5          |
| Лимонная кислота                     | 0,15   | 0,15       |
| Сахар                                | 2      | 2          |
| Лавровый лист                        | 0,015  | 0,015      |
| <b>Масса тушеной рыбы</b>            | –      | 50         |
| <b>Масса готовой рыбы с тушеными</b> | –      | 100        |
| <b>овощами и соусом</b>              | –      | 100        |
| Гарнир №№518, 520, 539, 540          | –      | 100        |
| <b>Выход:</b>                        | –      | <b>200</b> |

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, лимонную кислоту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

### 375. Гуляш из сома

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Филе сома (кроме океанического), выпускаемое промышленностью | 67     | 61    |
| Мука пшеничная   | 3      | 3     |
| Масло растительное   | 5      | 5     |
| <b>Масса жареного сома</b>                                   | –      | 50    |
| <b>Соус:</b>   |        |       |
| Лук репчатый   | 12     | 10    |
| Томатное пюре  | 8      | 8     |
| Масло растительное   | 5      | 5     |
| Мука пшеничная   | 2      | 2     |
| Бульон   | 40     | 40    |

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Масса соуса            | -      | 50         |
| Гарнир №№518, 520, 523 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>200</b> |

Сом разделяют на филе без кожи и костей, нарезают кусочками по 20–25 г, посыпают солью, панируют в муке и жарят на растительном масле.

Готовят соус: просеянную муку пассеруют без жира, охлаждают до 60–70°C, вливают постепенно горячий рыбный бульон и вымешивают до образования однородной массы. Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на растительном масле с добавлением томатного пюре. Пассерованные лук и томатное пюре кладут в соус и варят 20–25 мин. В конце варки добавляют соль. Соусом заливают обжаренные кусочки сома и тушат 3–5 мин.

Отпускают гуляш с гарниром. Гарниры – картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с жиром.

### 376. Солянка из свежей капусты с рыбой

|                                   | БРУТТО | НЕТТО         |
|-----------------------------------|--------|---------------|
| Минтай потрошенный обезглавленный | 75     | 61            |
| Капуста белокочанная свежая       | 151    | 121           |
| Томатная паста                    | 2      | 2             |
| Масло растительное                | 5      | 5             |
| Лук репчатый                      | 5      | 4             |
| <b>Выход:</b>                     | -      | <b>50/100</b> |

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски, кладут в посуду, чередуя со слоями нашинкованной капусты с добавлением пассерованных томатной пасты и репчатого лука, растительного масла, соли. Посуду накрывают крышкой и тушат до готовности 45 мин.

При отпуске рыбу поливают жидкостью от тушения.

## РЫБА ЖАРЕНАЯ

Для жаренья можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством масла растительного.

Рыбу для жаренья разделявают на филе без костей, с кожей и без нее.

Чтобы при жареньи у рыбы сохранить форму кусков, на поверхности кожи делают 2-3 надреза ножом. Рыбу, подготовленную для жаренья с небольшим количеством масла растительного, посыпают солью и перед началом жаренья панируют в пшеничной муке не ниже 1-го сорта, кладут на разогретые с маслом противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жаренья рыбы 10-20 мин.

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным, отварным, пюре картофельным, кашами рассыпчатыми, овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно дать огурцы, помидоры свежие, соленые, салат из капусты (25 г массой нетто на порцию).

При отпуске жареную рыбу поливают сливочным маслом или к ней подают соус (отдельно или подливают его к рыбе), кладут ломтик лимона.

### 377. Рыба жареная

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Из полуфабрикатов:               |        |            |
| Зубатка пятнистая (пестрая)      | 72     | 60         |
| или капитан-рыба                 | 79     | 64         |
| или окунь морской                | 70     | 60         |
| или треска                       | 69     | 60         |
| или щука без кожи и костей       | 89     | 58         |
| Мука пшеничная                   | 3      | 3          |
| Масло растительное               | 3      | 3          |
| Масса рыбы жареной               | -      | 50         |
| Гарнир №№518, 520, 521, 522, 523 | -      | 100        |
| Соус №№593, 594                  | -      | 30         |
| или масло сливочное              | 5      | 5          |
| <b>Выход: с маслом сливочным</b> | -      | <b>155</b> |
| <b>с соусом</b>                  | -      | <b>180</b> |

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и без костей, посыпают солью, перцем, панируют в муке, кладут на разогретые с маслом сливочным 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, овощи отварные с маслом сливочным.

Соусы – томатный, томатный с овощами.

### 378. Рыба жареная с луком

|                    | БРУТТО   | НЕТТО              |
|--------------------|----------|--------------------|
| Из полуфабрикатов: |          |                    |
| Треска             | 69       | 60                 |
| или окунь морской  | 70       | 60                 |
| или судак          | 76       | 58                 |
| Мука пшеничная     | 3        | 3                  |
| Масло растительное | 3        | 3                  |
| Масса рыбы жареной | –        | 50                 |
| Лук жареный        | 36       | 30/15 <sup>1</sup> |
| Гарнир №№521, 522  | –        | 100                |
| <b>Выход:</b>      | <b>–</b> | <b>165</b>         |

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске вокруг рыбы кладут нарезанные кружками обжаренный картофель, сверху рыбы укладывают жареный лук.

### 379. Поджарка из рыбы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО              |
|--------------------|----------|--------------------|
| Из полуфабрикатов: |          |                    |
| Окунь морской      | 69       | 60                 |
| или судак          | 69       | 58                 |
| Мука пшеничная     | 4        | 4                  |
| Лук репчатый       | 36       | 30/15 <sup>2</sup> |
| Масло сливочное    | 15       | 15                 |
| Масса рыбы жареной | –        | 50                 |
| Гарнир №№521, 522  | –        | 100                |
| <b>Выход:</b>      | <b>–</b> | <b>150</b>         |

<sup>1</sup> Масса лука жареного

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного

Порционные куски филе без кожи и костей нарезают по 2–3 кусочка на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят вместе с мелко нарезанным луком.

При отпуске жареные кусочки рыбы с луком гарнируют.

Гарниры – картофель жареный, овощи отварные с маслом сливочным.

### 380. Шашлык из рыбы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Осетр              | 207      | 92         |
| или белуга         | 203      | 92         |
| или лосось         | 165      | 92         |
| Лук репчатый       | 12       | 10         |
| Масло растительное | 3        | 3          |
| Масса жареной рыбы | –        | 75         |
| Гарнир:            |          |            |
| Лук зеленый        | 18       | 15         |
| Лимон              | 11       | 10         |
| <b>Выход:</b>      | <b>–</b> | <b>100</b> |

Порционные куски без кожи и хрящей (рыба семейства осетровых), или филе без кожи и костей (рыба с костным скелетом), нарезают по 3–5 кусочков на порцию, посыпают солью, нанизывают на шпажки, чередуя с кольцами репчатого лука, смазывают маслом и жарят на вертеле.

Шашлык отпускают с мелко нарезанным зеленым луком, дольками лимона. Можно подавать помидоры или огурцы свежие по 25–50 г на порцию, соответственно изменив выход блюда.

## РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с обеих сторон с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, калустой тушеной под соусом (сметанным, молочным и др.). Изделия запекают в порционных сковородах и в них же подают к столу.

Запекают рыбу нарезанной на порционные куски без костей, с кожей или без нее. Подготовленную рыбу кладут на смазанную маслом и политую соусом сковороду, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280°C до образования румяной корочки.



При отпуске на рыбу кладут ломтики лимона, маслины.

Для запеченной рыбы потери при тепловой обработке приняты, как для жареной (в блюдах, где она предварительно обжаривается) или как для припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной).

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, нарезанная на куски. Порционные куски осетра, севрюги, белуги запекают с кожей без хрящей, можно запекать и без кожи, соответственно изменив норму закладки.

При запекании потери составляют 10 % от общей массы блюда.

### 381. Рыба, запеченная с картофелем по-русски

|  | БРУТТО   | НЕТТО               |
|--|----------|---------------------|
| Осетр                                  | 124      | 62                  |
| или севрюга                            | 116      | 62                  |
| Из полуфабрикатов:                     |          |                     |
| Окунь морской                          | 72       | 61                  |
| или треска                             | 70       | 61                  |
| или судак                              | 79       | 61                  |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |                     |
| Окунь морской                          | 65       | 61                  |
| или судак                              | 67       | 61                  |
| или хек тихоокеанский                  | 68       | 61                  |
| или ставрида океаническая, или треска  | 64       | 61                  |
| Масса готовой рыбы                     | -        | 50                  |
| Картофель                              | 137      | 103/75 <sup>1</sup> |
| Соус №592                              | -        | 60                  |
| Сыр                                    | 2,7      | 2,5                 |
| или сухари                             | 2        | 2                   |
| Масло сливочное                        | 6        | 6                   |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>200</b>          |

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на филе с кожей без хрящей, посыпают солью, кладут на смазанную маслом сливочным сковороде, сверху кладут ломтики вареного картофеля, заливают соусом белым, посыпают сухарями или тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу.

<sup>1</sup> Масса отварного очищенного картофеля

### 382. Рыба, запеченная с яйцом

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                      |          |            |
| Треска                                  | 69       | 60         |
| или зубатка пятнистая (пестрая)         | 72       | 60         |
| или ледяная рыба                        | 71       | 58         |
| или судак                               | 76       | 58         |
| или макрель Индийского океана           | 67       | 57         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью:  |          |            |
| Треска, или зубатка пятнистая (пестрая) | 62       | 60         |
| или макрель Индийского океана           | 59       | 57         |
| или ставрида океаническая               | 61       | 58         |
| Мука пшеничная                          | 3        | 3          |
| Масло растительное                      | 3        | 3          |
| Масса рыбы жареной                      | —        | 50         |
| Мука пшеничная                          | 2        | 2          |
| Яйца                                    | ¼ шт.    | 10         |
| Лук репчатый                            | 66       | 55         |
| Масло растительное                      | 5        | 5          |
| Масса лука пассерованного               | —        | 28         |
| Картофель жареный №521                  | —        | 100        |
| Масса полуфабриката                     | —        | 162        |
| <b>Выход:</b>                           | <b>—</b> | <b>145</b> |

Порционные куски рыбы с кожей без костей посыпают солью, панируют в муке и жарят. Затем рыбу жареную укладывают на смазанную растительным маслом порционную сковороду, обкладывают картофелем, жаренным из вареного, на рыбу кладут лук пассерованный, сверху заливают смесью яиц с мукой и запекают.

### 383. Рыба, запеченная в сметанном соусе

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Из полуфабрикатов:                     |        |       |
| Зубатка пятнистая (пестрая)            | 72     | 60    |
| или треска                             | 69     | 60    |
| или судак                              | 76     | 58    |
| или макрурус                           | 65     | 58    |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |       |
| Треска                                 | 62     | 60    |

|                         | БРУТТО | НЕТТО      |
|-------------------------|--------|------------|
| или нототения мраморная | 60     | 57         |
| или хек серебристый     | 65     | 58         |
| Мука пшеничная          | 3      | 3          |
| Масло сливочное         | 6      | 6          |
| Масса рыбы жареной      | —      | 50         |
| Гарнир №№508, 521       | —      | 75         |
| Соус №600               | —      | 60         |
| Сыр                     | 2,7    | 2,5        |
| Масло сливочное         | 4      | 4          |
| Масса полуфабриката     | —      | 193        |
| <b>Выход:</b>           | —      | <b>170</b> |

Жареную рыбу кладут на смазанную сливочным маслом порционную сковороду, кладут кашу гречневую рассыпчатую или укладывают кружочки картофеля, жаренного из вареного, заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают

#### 384. Рыба, запеченная с гренками

|                                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------------------|--------|------------|
| Филе трески <sup>1</sup>             | 64     | 61         |
| или филе окуня морского <sup>1</sup> | 65     | 61         |
| Масса припущенной рыбы               | —      | 50         |
| Хлеб пшеничный                       | 22     | 18         |
| Масло сливочное                      | 5      | 5          |
| Масса готовых гренок                 | —      | 16         |
| Яйца                                 | 1 шт.  | 40         |
| Сметана                              | 15     | 15         |
| Масло сливочное                      | 5      | 5          |
| Масса полуфабриката                  | —      | 125        |
| <b>Выход:</b>                        | —      | <b>105</b> |

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают брусочками и припускают. Для гренок пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают ломтиками и обжаривают на сливочном масле. На гренки кладут припущенные кусочки рыбы, сверху накрывают ломтиками гренок, укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом сливочным, заливают сме-

<sup>1</sup> Порции из расчета даны на филе трески и окуня морского необескостенное, выпускаемое промышленностью

сью взбитых яиц и сметаны, запекают в жарочном шкафу в течение 7-10 мин.

Отпускают в порционной сковороде.

### 385. Рыба «Аштитная» (рыба, запеченная с капустой и луком)

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Минтай                      | 123      | 57         |
| Мука пшеничная              | 3        | 3          |
| Масло растительное          | 3        | 3          |
| Масса жареного минтая       | —        | 50         |
| Капуста белокочанная свежая | 83       | 67         |
| Масло сливочное             | 4        | 4          |
| Масса капусты жареной       | —        | 50         |
| Лук репчатый                | 36       | 30         |
| Масло сливочное             | 6        | 6          |
| Масса пассерованного лука   | —        | 15         |
| Соус № 600                  | —        | 50         |
| Сыр                         | 2,7      | 2,5        |
| Яйца                        | 1/16 шт. | 3          |
| Масло сливочное на смазку   | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката         | —        | 170        |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>150</b> |

Минтай разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон.

Подготовленную капусту белокочанную нарезают соломкой, обжаривают на масле сливочном, добавляют соль и перемешивают.

Лук репчатый мелко нарезают полукольцами и пассеруют.

На смазанную маслом сливочным порционную сковороду кладут слой жареной капусты, на нее — кусочки жареной рыбы, затем слой лука пассерованного, сверху — слой оставшейся капусты. Поверхность выравнивают ножом, заливают сметанным соусом, смазывают яйцом, посыпают тертым сыром и запекают в течение 10-15 мин.

Отпускают в порционной сковороде.

**386. Рыба, запеченная под молочным соусом**

|  | БРУТТО   | НЕТТО            |
|--|----------|------------------|
| Из полуфабрикатов:                         |          |                  |
| Треска                                     | 42       | 37               |
| или окунь морской                          | 43       | 37               |
| или зубатка пятнистая (пестряя)            | 44       | 36               |
| или скумбрия дальневосточная               | 39       | 37               |
| Из филе, выпускаемого промышленностью:     |          |                  |
| Треска                                     | 38       | 37               |
| или окунь морской                          | 39       | 37               |
| или ставрида океаническая                  | 38       | 37               |
| или зубатка, или макрель Индийского океана | 38       | 36               |
| Масса рыбы припущенной                     | —        | 30               |
| Лук репчатый                               | 7        | 6/3 <sup>1</sup> |
| Соус №597                                  | —        | 50               |
| Сыр  | 2,2      | 2                |
| Гарнир №№519, 520                          | —        | 75               |
| Масло сливочное                            | 4        | 4                |
| Масса полуфабриката                        | —        | 163              |
| <b>Выход:</b>                              | <b>—</b> | <b>145</b>       |

На смазанную сливочным маслом 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 маслом сливочным и запекают в жарочном шкафу.

Гарниры - картофель в молоке, пюре картофельное

**387. Сельдь, запеченная в тесте**

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Сельдь свежая неразделанная | 216    | 119   |
| Тесто:                      |        |       |
| Мука пшеничная              | 15     | 15    |
| Молоко или вода             | 15     | 15    |
| Яйца                        | ½ шт.  | 20    |
| Масло растительное          | 2      | 2     |

<sup>1</sup> Масса лука пассерованного

|                    | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------|--------|------------|
| Соль               | 2      | 2          |
| Масса теста        | -      | 50         |
| Масло растительное | 10     | 10         |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>130</b> |

Сельдь разделяют на филе без кожи и костей и нарезают на кусочки длиной 4-6 см, шириной 1,5-2 см. Просеянную муку разводят теплым молоком или водой (температура 20-30°C), добавляют желтки яиц, соль, масло растительное и оставляют на 10-15 мин. Затем вводят взбитые белки и размешивают. Подготовленные кусочки сельди при помощи поварской иглы погружают в жидкое тесто и кладут на смазанную маслом сковороду, сбрызгивают маслом и запекают до образования золотистой корочки.

### БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используют свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25-30% к массе мякоти сырой рыбы.

При приготовлении котлетной массы из трески, окуня морского, саймы, вабан-рыбы и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейящихся веществ, можно добавить яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт. на порцию.

Рыбные котлеты не рекомендуется готовить из жирных рыб (палтуса и др.) или обладающих резким специфическим запахом (сардиннолс, сардинелла и др.).

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

Для приготовления котлетной массы можно использовать рыбу специальной разделки (полуфабрикат), а также океанические рыбы.

В приведенных ниже рецептурах указана закладка рыбы, разделанной на филе без кожи и костей.

### 388. Котлеты или биточки рыбные

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Из полуфабрикатов:                     |        |       |
| Треска                                 | 38     | 33    |
| или судак                              | 45     | 33    |
| или сом (кроме океанического)          | 46     | 33    |
| или макрурус                           | 38     | 33    |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |       |
| Треска                                 | 30     | 33    |
| Хлеб пшеничный                         | 9      | 9     |
| Молока или вода                        | 13     | 13    |
| Сухари                                 | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката                    | —      | 58    |
| Масло растительное                     | 4      | 4     |
| Масса жареных изделий                  | —      | 50    |
| Гарнир №№518, 520, 523, 524            | —      | 100   |
| Соус №№593, 600                        | —      | 30    |
| Масло сливочное                        | 5      | 5     |
| Выход: с соусом                        | —      | 180   |
| с маслом                               | —      | 155   |

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, вводят соль, 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.

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус или поливают маслом сливочным.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соусы — томатный, сметанный.

### 389. Котлеты или биточки рыбные (паровые)

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Из полуфабрикатов:            |        |       |
| Треска                        | 47     | 40    |
| или судак                     | 56     | 40    |
| или сом (кроме океанического) | 50     | 40    |

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 43       | 40         |
| Хлеб пшеничный                         | 9        | 9          |
| Молока или вода                        | 10       | 10         |
| Масло сливочное                        | 1        | 1          |
| Масса полуфабриката                    | —        | 59         |
| Масса готовых изделий                  | —        | 50         |
| Гарнир №№510, 508, 520, 545, 546       | —        | 100        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5          |
| или соус №№595, 600                    | —        | 30         |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | <b>—</b> | <b>155</b> |
| <b>с соусом</b>                        | <b>—</b> | <b>180</b> |

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль 1 г, все тщательно перемешивают и выбивают.

В рыбную котлетную массу добавляют сливочное масло и формируют котлеты или биточки. Изделия варят на пару до готовности 20-25 мин.

Готовые котлеты хранят не более 40 мин при температуре 60-65°C. Во избежание образования на поверхности котлет корочки, их следует хранить слегка задатыми соусом.

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, поливают сливочным маслом или соусом.

Гарниры — каши вязкие, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

Соусы — молочный, сметанный.

### 390. Котлеты рыбные любительские

|   | БРУТТО  | НЕТТО            |
|---|---------|------------------|
| Треска (филе промышленное, обесшкуренное) | 36      | 34               |
| или окунь                                 | 36      | 34               |
| Морковь                                   | 13      | 10 <sup>1</sup>  |
| Хлеб пшеничный                            | 4       | 4                |
| Лук репчатый                              | 5       | 4/2 <sup>2</sup> |
| Яйца                                      | 1/8 шт. | 5                |

<sup>1</sup> Масса вареной моркови

<sup>2</sup> В числителе — масса лука сырого, в знаменателе — масса пассерованного лука



|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Молоко               | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката  | —        | 60         |
| Масло сливочное      | 2        | 2          |
| Масса готовых котлет | —        | 50         |
| Соус №583            | —        | 30         |
| Гарнир № 520         | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>180</b> |

Подготовленное филе рыбы нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью, луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают и формуют котлеты по 2 шт. на порцию. Изделия кладут в сотейник, смазанный маслом сливочным, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 мин.

Отпускают с соусом паровым и гарниром.

Гарнир — картофельное пюре.

### 39). Шницель рыбный натуральный

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Судак                                  | 59       | 43         |
| или окунь морской                      | 53       | 43         |
| или треска                             | 50       | 43         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 45       | 43         |
| Лук репчатый                           | 11       | 10         |
| Петрушка (зелень)                      | 3        | 2          |
| Молоко или вода                        | 4        | 4          |
| Яйца                                   | 1/20 шт. | 2          |
| Сухари                                 | 6        | 6          |
| Масса полуфабриката                    | —        | 63         |
| Масло растительное                     | 5        | 5          |
| Масса жареного шницеля                 | —        | 50         |
| Гарнир №№518, 521, 522, 254            | —        | 100        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                          | <b>—</b> | <b>153</b> |

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с круп-

ной решеткой. Подготовленную массу солят, формируют изделия овальной формы, смачивают в яйце, взбитом с молоком, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на плите в течение 8-10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин. При отпуске шницель поливают маслом сливочным и гарнируют.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный, овощи припущенные с маслом сливочным.

### 392. Зразы рыбные рубленые

|  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--|----------|-----------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |                 |
| Судак                                  | 45       | 33              |
| или сом                                | 40       | 33              |
| или щука                               | 50       | 33              |
| или треска                             | 38       | 33              |
| или ледяная рыба                       | 41       | 39              |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |                 |
| Треска                                 | 35       | 33              |
| Хлеб пшеничный                         | 9        | 9               |
| Молоко или вода                        | 13       | 13              |
| Масса рыбная котлетная                 | –        | 53              |
| Фарш:                                  |          |                 |
| Лук репчатый                           | 13       | 11 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                        | 2        | 2               |
| Сухари                                 | 1        | 1               |
| Масса фарша                            | –        | 10              |
| Сухари                                 | 3        | 3               |
| Масса полуфабриката                    | –        | 65              |
| Масло сливочное                        | 4        | 4               |
| Масса готовых зраз                     | –        | 55              |
| Гарнир № 518, 521, 522, 523, 524       | –        | 100             |
| Масло сливочное                        | 5        | 5               |
| или соус №593                          | –        | 30              |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | <b>–</b> | <b>160</b>      |
| <b>    с соусом</b>                    | <b>–</b> | <b>185</b>      |

<sup>1</sup> Масса лука пассерованного

Рыбную котлетную массу (реп. № 388), формируют в виде лепешки толщиной 1 см. На середину кладут фарш, края лепешки соединяют, пакнируют в сухарях, придавая им овальную форму, и обжаривают. Доводят до готовности в жарочном шкафу (4-5 мин).

Для фарша: лук репчатый мелко нарезают и пассеруют, добавляют соль, и все перемешивают.

При подаче зразы (2 шт. на порцию) поливают сливочным маслом, гарнируют. Соус подают отдельно или подливают к зразам.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом сливочным..

Соус – томатный.

### 393. Зразы рыбные рублевые (шаровые)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Судак                                  | 49       | 35         |
| или щука (кроме морской)               | 54       | 35         |
| или треска                             | 41       | 35         |
| или ледяная рыба                       | 45       | 35         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 37       | 35         |
| Хлеб пшеничный                         | 9        | 9          |
| Молоко или вода                        | 10       | 10         |
| Яйца                                   | 1/20 шт. | 2          |
| Масса рыбная котлетная                 | -        | 55         |
| Фарш:                                  |          |            |
| Яйца                                   | 1/8 шт.  | 5          |
| Молоко                                 | 5        | 5          |
| Масса готового омлета                  | -        | 8          |
| Морковь                                | 21       | 9/8        |
| Масло сливочное                        | 1        | 1          |
| Петрушка (зелень) или укроп (зелень)   | 3        | 2          |
| Масса фарша                            | -        | 15         |
| Масса полуфабриката                    | -        | 72         |
| Масса готовых зраз                     | -        | 60         |
| Гарнир № 510, 519, 524, 546            | -        | 100        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5          |
| или соус №599                          | -        | 30         |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | -        | <b>165</b> |
| <b>с соусом</b>                        | -        | <b>190</b> |

Рыбную котлетную массу формируют в виде лепешек толщиной 10мм. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Сформованные зразы варят на пару 20-25 мин.

Приготовление фарша: из яиц и молока готовят омлет.

Очищенную морковь мелко нарезают и припускают с добавлением масла до готовности. Охлажденный омлет измельчают и смешивают с зеленью петрушки или укропа и припущенной морковью.

Отпускают зразы (2 шт. на порцию) с гарниром, сливочным маслом или соусом, который подливают к зразам.

Гарниры – каши вязкие, картофель в молоке, овощи, припущенные с маслом сливочным, пюре из тыквы.

Соус – молочный с морковью.

### 394. Тефтели рыбные

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Треска или макрурус                    | 38       | 33         |
| или ледяная рыба                       | 41       | 33         |
| или окунь морской                      | 40       | 33         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 35       | 33         |
| Хлеб пшеничный                         | 7        | 7          |
| Молоко или вода                        | 10       | 10         |
| Лук репчатый                           | 9        | 7          |
| Мука пшеничная                         | 4        | 4          |
| Мяса полуфабриката                     | –        | 59         |
| Масло растительное                     | 4        | 4          |
| Масса тушеных тефтелей                 | –        | 50         |
| Гарнир №№511, 518, 520                 | –        | 100        |
| Соус №№593, 594, 601                   | –        | 30         |
| <b>Выход:</b>                          | <b>–</b> | <b>180</b> |

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, хорошо вымешивают и формируют шарики по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 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, пюре картофельное.  
Соусы – томатный, томатный с овощами, сметанный с томатом.

### 395. Рулет из рыбы

|  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--|----------|-----------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |                 |
| Щука                                   | 46       | 30              |
| или треска                             | 35       | 30              |
| или судак                              | 42       | 30              |
| или окунь морской                      | 37       | 30              |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |                 |
| Треска                                 | 32       | 30              |
| Хлеб пшеничный                         | 12       | 12              |
| Молоко или вода                        | 12       | 12              |
| Масса рыбная котлетная                 | –        | 50              |
| Фарш:                                  |          |                 |
| Лук репчатый                           | 16       | 13 <sup>1</sup> |
| Масло растительное                     | 2        | 2               |
| Яйца                                   | 1/6 шт.  | 7               |
| Масса фарша                            | –        | 13              |
| Сухари пшеничные                       | 1        | 1               |
| Масса полуфабриката                    | –        | 63              |
| Масло растительное                     | 1        | 1               |
| Масса готового рулета                  | –        | 50              |
| Гарнир № 518, 521, 522                 | –        | 100             |
| Соус №№ 593, 594, 600                  | –        | 30              |
| <b>Выход:</b>                          | <b>–</b> | <b>180</b>      |

Подготовленную котлетную массу (реп. № 388) раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем толщиной 1,5–2 см, на середину вдоль слоя кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекалывают на связанный маслом сливочным противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают ножом в 2–3 местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280°C в течение 20–30 мин.

Приготовление фарша: лук репчатый шинкуют, пассеруют, добавляют рубленые вареные яйца, соль и перемешивают

<sup>1</sup> Масса том. пассерованного

При отпуске рулет нарезают на порции (по 1-2 куска), гарнируют, соус подвот отдельно или подливают к рулету.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный.

Соусы – томатный, томатный с овощами, сметанный, сметанный с луком.

### 396. Рулет из рыбы с омлетом (паровой)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Щука (кроме морской)                   | 46       | 30         |
| или треска                             | 36       | 30         |
| или судак                              | 42       | 30         |
| или окунь морской                      | 37       | 30         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 32       | 30         |
| Хлеб пшеничный                         | 9        | 9          |
| Молоко <sup>1</sup>                    | 11       | 11         |
| Масло сливочное                        | 2        | 2          |
| Масса рыбная котлетная                 | –        | 50         |
| Фарш:                                  |          |            |
| Омлет:                                 |          |            |
| Яйца                                   | 1/5 шт.  | 8          |
| Молоко                                 | 5        | 5          |
| Масса готового омлета                  | –        | 11         |
| Укроп или петрушка (зелень)            | 2        | 1          |
| Масса фарша                            | –        | 13         |
| Масса полуфабриката                    | –        | 62         |
| Масло сливочное на смазку              | 2        | 2          |
| Масса готового рулета                  | –        | 50         |
| Гарнир №№ 510, 519, 520                | –        | 100        |
| Соус №600                              | –        | 25         |
| <b>Выход:</b>                          | <b>–</b> | <b>175</b> |

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль 1 г, все тщательно перемешивают и выбивают.

<sup>1</sup> В котлетную массу из трески или окуня морского добавляют 4 г яйца на порцию, уменьшив соответственно норму вложения молока.

В подготовленную котлетную массу (рец. № 389) вводят размягченное сливочное масло. Массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем 15-20 мм, на середину вдоль слоя кладут фарш, соединяют ее края так, чтобы один край котлетной массы перекрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают швом вниз в смазанную маслом емкость, поверхность выравнивают, делают несколько проколов и варят на пару 30-35 мин.

**Приготовление фарша:**

К яйцам добавляют молоко, соль 0,1 г. Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20-25 мин.

Готовый омлет охлаждают, измельчают и смешивают с нашинкованной зеленью. При отпуске рулет гарнируют и подливают соус.

Гарниры – картофель в молоке, картофельное пюре, пюре из тыквы.

Соусы – молочный с морковью, сметанный.

### 397. Фрикадельки рыбные с томатным соусом

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Сом (кроме океанического)              | 72       | 33         |
| или щука (кроме морской)               | 81       | 33         |
| или ледяная рыба                       | 72       | 33         |
| или минтай                             | 70       | 33         |
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Треска                                 | 39       | 33         |
| или окунь морской                      | 41       | 33         |
| или судак                              | 46       | 33         |
| или ледяная рыба                       | 42       | 33         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 35       | 33         |
| или сом                                | 36       | 33         |
| Хлеб пшеничный                         | 7        | 7          |
| Молоко или вода                        | 10       | 10         |
| Яйца                                   | 1/10 шт. | 4          |
| Лук репчатый                           | 9        | 7          |
| Масса полуфабриката                    | -        | 59         |
| Масса готовых фрикаделек               | -        | 50         |
| Гарнир №№511, 518, 520, 523            | -        | 100        |
| Соус №№593, 600, 601                   | -        | 30         |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>180</b> |

В рыбную котлетную массу (реп. № 388) добавляют лук, яйца и специю (в котлетную массу из нежирной рыбы можно добавить дополнительно масло сливочное 3-5 г на порцию), тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15-18 г и припускают 10-15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют, поливают соусом.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный, сметанный с томатом.

### 398. Хлебцы рыбные (паровые)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Треска                                 | 59       | 50         |
| или окунь морской                      | 62       | 50         |
| или судак                              | 70       | 50         |
| или ледяная рыба                       | 64       | 50         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Треска                                 | 53       | 50         |
| Хлеб пшеничный                         | 8        | 8          |
| Молоко                                 | 13       | 13         |
| Яйца                                   | 1/8 шт.  | 5          |
| Масло сливочное                        | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката                    | –        | 75         |
| Масса готового изделия                 | –        | 60         |
| Гарнир №№519, 520, 523                 | –        | 100        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5          |
| или соус №№600, 601                    | –        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | <b>–</b> | <b>165</b> |
| <b>с соусом</b>                        | <b>–</b> | <b>185</b> |

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом. Затем в эту рыбную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки и всю массу тщательно выбивают, затем при осторожном перемешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом (1 г от нормы) емкость и варят на пару.

При отпуске хлебцы гарнируют, поливают сливочным маслом или соусом.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, овощи отварные с маслом сливочным, пюре из кабачков, капуста.



Соусы – сметанный, сметанный с томатом.  
Расход соли на одно блюдо – 0,1-0,2г.

### 399. Филе из рыбы фаршированное (паровое)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Из полуфабрикатов:                     |          |            |
| Судак                                  | 74       | 57         |
| или треска                             | 66       | 57         |
| или окунь морской                      | 67       | 57         |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |          |            |
| Судак                                  | 62       | 57         |
| или треска                             | 60       | 57         |
| или окунь морской                      | 61       | 57         |
| Хлеб пшеничный                         | 1        | 1          |
| Молоко или вода                        | 4        | 4          |
| Яйца (белок)                           | 1/48 шт. | 0,5        |
| Масса полуфабриката                    | -        | 61         |
| Масса готовой рыбы                     | -        | 50         |
| Гарнир №№510, 545, 520, 546            | -        | 100        |
| Масло сливочное                        | 5        | 5          |
| или соус №595, 600                     | -        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>                 | -        | <b>155</b> |
| <b>с соусом</b>                        | -        | <b>175</b> |

Порционные куски из филе рыбы с кожей без костей подготавливают так, чтобы в них можно было завернуть фарш и придать изделию форму голубца. Для приготовления фарша с порционных кусков срезают ¼ часть мякоти рыбы и измельчают на мясорубке, добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль 1 г, хорошо перемешивают и вновь измельчают на мясорубке. Рыбную массу тщательно выбивают, добавляют в нее постепенно яичный белок. Сформованные изделия выкладывают в смоченную водой емкость и варят на пару 25-30 мин.

При отпуске филе гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

Соусы – молочный, сметанный.

#### 400. Суфле рыбное (паровое)

|                                  | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------------|---------|-------|
| Из полуфабрикатов:               |         |       |
| Ледяная рыба                     | 62      | 49    |
| <b>Масса отварной рыбы</b>       | –       | 39    |
| Соус №598                        | –       | 15    |
| Яйца                             | 2/5 шт. | 8     |
| <b>Масса полуфабриката</b>       | –       | 60    |
| Масло сливочное (на смазку)      | 1       | 1     |
| <b>Масса готового изделия</b>    | –       | 55    |
| Гарнир №№510, 519, 523, 545, 533 | –       | 100   |
| Масло сливочное                  | 5       | 5     |
| <b>Выход:</b>                    | –       | 160   |

Филе рыбы без кожи и костей варят до готовности и измельчают дважды на мясорубке. В полученную массу добавляют густой молочный соус, желтки яиц тщательно выбивают, вводят взбитые яичные белки, раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость и варят на пару 25-30 мин.

Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры – картофель в молоке, овощи отварные с маслом сливочным, шпоре из кабачков, капуста, тушенная с яблоками.

#### 401. Пудинг рыбный (паровой)

|                            | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------|---------|-------|
| Из полуфабрикатов:         |         |       |
| Ледяная рыба               | 64      | 50    |
| <b>Масса отварной рыбы</b> | –       | 40    |
| Хлеб пшеничный             | 8       | 8     |
| Молоко                     | 13      | 13    |
| Яйца                       | 1/8 шт. | 5     |
| Масло сливочное            | 3       | 3     |
| <b>Масса полуфабриката</b> | –       | 65    |
| <b>Масса готовой рыбы</b>  | –       | 60    |
| Гарнир №№519, 520, 545     | –       | 100   |
| Масло сливочное            | 5       | 5     |
| или соус №599, 600         | –       | 25    |
| <b>Выход: с маслом</b>     | –       | 165   |
| <b>с соусом</b>            | –       | 185   |

Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности и измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке хлебом. В подготовленную рыбную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки, соль 0,8 г и всю массу тщательно перемешивают. Затем при осторожном помешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом (1 г от нормы) емкость и варят на пару 25-30 мин. При отпуске пудинг гарнируют и поливают соусом или сливочным маслом.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из кабачков.

Соусы – молочный с морковью, сметанный.

## БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Для приготовления блюд используют крабы, морской гребешок, креветки, кальмары. Морепродукты подготавливают и варят по мере реализации.

При варке морепродуктов в воду добавляют специи из следующего расчета на порцию: перца черного горошком – 0,01, 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).

### 402. Маринованная морская капуста

|                           | БРУТТО   | НЕТТО            |
|---------------------------|----------|------------------|
| Капуста морская мороженая | 63       | 100 <sup>1</sup> |
| Сахар                     | 2        | 2                |
| Лимонная кислота          | 0,33     | 0,33             |
| Лавровый лист             | 0,02     | 0,02             |
| Соль                      | 1        | 1                |
| <b>Выход:</b>             | <b>-</b> | <b>100</b>       |

Подготовленную морскую капусту варят, охлаждают, шинкуют, заливают охлажденным маринадом и выдерживают в нем 6-8 ч. Затем маринад сливают.

Для маринада в горячую воду добавляют сахар, лавровый лист, соль и кипятят 3-5 мин, затем охлаждают, добавляют лимонную кислоту.

Маринованную капусту подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

<sup>1</sup> Масса корейской капусты

#### 403. Салат из картофеля с морской капустой и свеклой

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|----------------------------------|----------|-----------------|
| Картофель                        | 62       | 45 <sup>1</sup> |
| Капуста морская консервированная | 20,2     | 20              |
| Свекла                           | 17       | 13 <sup>1</sup> |
|                                  | БРУТТО   | НЕТТО           |
| Морковь                          | 8        | 6 <sup>1</sup>  |
| Лук репчатый                     | 8        | 7               |
| Масло растительное               | 7        | 7               |
| Петрушка (зелень)                | 4        | 3               |
| <b>Выход:</b>                    | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Вареные очищенные морковь, картофель и свеклу нарезают ломтиками. Подготовленные овощи соединяют, добавляют капусту морскую консервированную, мелко нарезанный лук репчатый, соль, масло растительное и перемешивают.

Салат укладывают горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и отпускают.

#### 404. Салат из овощей с капустой морской

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО           |
|---------------------------------------|----------|-----------------|
| Капуста морская сушеная               | 2        | 2               |
| <b>Масса отварной капусты морской</b> | <b>-</b> | <b>14</b>       |
| Капуста квашеная                      | 21       | 15              |
| Картофель                             | 69       | 50 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                          | 16       | 13              |
| Масло растительное                    | 10       | 10              |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b> | <b>100</b>      |

Капусту морскую (ламинарию) сушеную пищевую заливают холодной водой в соотношении 1:8 и оставляют для набухания на 12 ч. После замачивания капусту промывают до полного удаления песка и других механических примесей.

Подготовленную морскую капусту погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2 ч при слабом кипении до размягчения, без соли.

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей

Готовую капусту хранят в отваре до следующего дня. На другой день отвар сливают, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильном шкафу.

Подготовленную капусту морскую нарезают тонкой соломкой, смешивают с квашеной капустой, отварным картофелем, нарезанным ломтиками, и шинкованным луком. Салат заправляют растительным маслом.

#### 405. Салат из белокочанной и морской капусты

|                             | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------------------|----------|-----------------|
| Капуста белокочанная свежая | 99       | 79              |
| Кислота лимонная            | 0,28     | 0,28            |
| Вода (для лимонной кислоты) | 14       | 14              |
| Масса прогретой капусты     | —        | 71              |
| Морская капуста мороженая   | 13       | 20 <sup>1</sup> |
| Сахар                       | 5        | 5               |
| Масло растительное          | 5        | 5               |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>100</b>      |

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока капуста не осядет. Затем капусту охлаждают, смешивают с отварной морской капустой, нарезанной соломкой, сахаром и маслом растительным.

#### 406. Салат из белокочанной капусты с кальмарами

|  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--|----------|-----------------|
| Капуста белокочанная свежая                        | 50       | 25 <sup>2</sup> |
| Кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожицей | 52       | 25 <sup>3</sup> |
| Морковь  | 6        | 5               |
| Лук зеленый  | 6        | 5               |
| Растительное масло                                 | 15       | 15              |
| <b>Выход:</b>                                      | <b>—</b> | <b>75</b>       |

Подготовленную капусту режут соломкой, перетирают с солью до выделения сока. Затем в капусту добавляют шинкованный лук, нарезанные

<sup>1</sup> Масса вареной морской капусты

<sup>2</sup> Масса капусты, стертой с солью

<sup>3</sup> Масса вареных кальмаров

соломкой морковь и вареные кальмары, все перемешивают и заправляют маслом растительным.

#### 407. Салат из кальмаров с яблоками

|  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--|----------|-----------------|
| Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожей | 66       | 25 <sup>1</sup> |
| или кальмар мороженный обезглавленный (филе)   | 51       | 25 <sup>1</sup> |
| Яблоки   | 30       | 21              |
| Горошек зеленый консервированный               | 31       | 20              |
| Яйца   | ¼ шт.    | 10              |
| Сметана  | 25       | 25              |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>—</b> | <b>100</b>      |

Вареные кальмары и очищенные от кожицы яблоки, с удаленным семенным гнездом, нарезают соломкой, соединяют их с зеленым горошком, мелко нарезанными вареными яйцами, перемешивают, заправляют проквашенной сметаной, украшают продуктами, входящими в состав салата.

#### 408. Салат рыбный с морской капустой

|  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--|----------|-----------------|
| Окунь морской потрошенный обезглавленный | 28       | 19              |
| или мерланг потрошенный обезглавленный   | 26       | 19              |
| Масса припущенной рыбы                   | —        | 15              |
| Капуста морская мороженная               | 7        | 10 <sup>2</sup> |
| Помидоры свежие                          | 12       | 10              |
| или огурцы свежие                        | 13       | 10              |
| Картофель                                | 17       | 13 <sup>3</sup> |
| Салат                                    | 9        | 6               |
| Лук зеленый                              | 14       | 5               |
| Яйца                                     | 1/8 шт.  | 5               |
| Сметана                                  | 13       | 13              |
| <b>Выход:</b>                            | <b>—</b> | <b>75</b>       |

<sup>1</sup> Масса вареных кальмаров

<sup>2</sup> Масса вареной капусты

<sup>3</sup> Масса варенно-очищенного картофеля

Подготовленную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, припускают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Вареную морскую капусту шинкуют, соединяют с нарезанными ломтиками вареным картофелем, помидорами или очищенными огурцами, крупно нарезанными листьями салата, шинкованным луком, добавляют рыбу, перемешивают, заправляют прокисленной сметаной.

Салат оформляют вареным яйцом, рыбой, помидорами или огурцами.

#### 409. Салат из морского гребешка с огурцами

|                                  | БРУТТО | НЕТТО           |
|----------------------------------|--------|-----------------|
| Филе морского гребешка мороженое | 52     | 25 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие                    | 54     | 51              |
| Лук зеленый                      | 13     | 10              |
| или лук репчатый                 | 12     | 10              |
| Заправка для салатов №615        | 15     | 15              |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>100</b>      |

Мясо морского гребешка отваривают, охлаждают и нарезают ломтиками. Подготовленные огурцы нарезают кружочками, лук репчатый - кольцами, лук зеленый шинкуют. На тарелку раскладывают слоями огурцы, лук репчатый или зелень, сверху кладут мясо морского гребешка, поливают заправкой.

#### 410. Салат из креветок с рисом

|                                       | БРУТТО | НЕТТО            |
|---------------------------------------|--------|------------------|
| Креветки сыромороженные неразделанные | 104    | 25 <sup>2</sup>  |
| Крупа рисовая                         | 9      | 25 <sup>3</sup>  |
| Яйца                                  | ¼ шт.  | 10               |
| Лимон                                 | 6      | 0,5 <sup>4</sup> |
| Сахар                                 | 2      | 2                |
| Сметана                               | 13     | 13               |
| <b>Выход:</b>                         | -      | <b>75</b>        |

<sup>1</sup> Масса вареного гребешка

<sup>2</sup> Масса вареных креветок (микро)

<sup>3</sup> Масса рисового риса

<sup>4</sup> Масса сока

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Из мяса и мясных продуктов приготавливают разнообразный ассортимент отварных, припущенных, жареных, тушеных и запеченных вторых блюд.

В рецептурах указаны соусы и гарниры, лучше всего сочетающиеся по вкусу с данным блюдом. Допускается, однако, использование соусов и гарниров, не указанных в данной рецептуре, но входящих в соответствующие разделы Сборника.

Норма гарнира для большинства блюд – 100 г. Однако масса гарнира может быть уменьшена до 50 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие, соленые огурцы и помидоры, а также квашеную капусту.

Температура вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60-65°C.

Норма расхода соли, специй, а также зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать соли – 2 г, зелени (лук, петрушка, укроп) – 2 г нетто, лаврового листа – 0,01 г.

### ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготавливают говядину (мякоть грудинки, лопаточная и подлопаточная части, покромка от туш I категории, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части) и телятину (грудинка и мякоть лопаточной части). Кроме того, для варки используют языки, а также колбасные изделия (сардельки, сосиски, колбаса).

Все виды мяса, предназначенные для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой телячьей грудинки с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленки для облегчения удаления костей после варки. Мякоть лопаточной части и покромку свертывают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют корнишот и репчатый лук. Соль кладут в бульон за 15-20 мин до готовности мяса, лавровый лист – за 5 мин. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

После варки телячьей грудинки немедленно удаляют реберные кости. Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, зали-



вают небольшим количеством бульона, доводит до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50–60°C в закрытой посуде.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами, для приготовления которых используют бульон, полученный при их варке. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (10–15 г на порцию) или маслом сливочным.

На гарнир к отварным мясным продуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

#### 411. Мясо отварное

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (покроя, лопаточная часть, грудина) | 110    | 81         |
| или телятина (грудина и лопаточная часть)    | 118    | 78         |
| Морковь                                      | 3      | 2          |
| Лук репчатый                                 | 2,5    | 2          |
| Масса отварного мяса                         | –      | 50         |
| Гарнир №№ 508, 518, 520, 523, 525, 534       | –      | 100        |
| Соус №№ 583, 584                             | –      | 30         |
| <b>Выход:</b>                                | –      | <b>180</b> |

Отварное мясо гарнируют и поливают соусом или бульоном. Говядину и телятину подают с соусом паровым и белым с яйцом.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты), капуста тушеная. Рис рекомендуется подавать к телятине.

Соус – паровой, белый с яйцом.

#### 412. Язык отварной с соусом

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Язык говяжий                           | 84     | 84         |
| или телячий                            | 85     | 85         |
| Морковь                                | 3      | 2          |
| Лук репчатый                           | 2,5    | 2          |
| Масса отварного языка                  | –      | 50         |
| Гарнир №№ 514, 518, 520, 523, 524, 525 | –      | 100        |
| Соус № 582                             | –      | 30         |
| <b>Выход:</b>                          | –      | <b>180</b> |

Подготовленные языки варят так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные очищенные языки нарезают по 1-2 куска на порцию, проваривают в бульоне, гарнируют и поливают соусом

Гарниры - бобовые отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты).

Соус - белый основной.

#### 413. Сосиски, сардельки

|                                       | БРУТТО | НЕТТО           |
|---------------------------------------|--------|-----------------|
| Сосиски или сардельки                 | 51     | 50 <sup>1</sup> |
| Гарнир №№508, 510, 518, 520, 523, 534 | -      | 100             |
| Соус №№621, 587                       | -      | 30              |
| Масло сливочное                       | 2      | 2               |
| <b>Выход: с соусом</b>                | -      | <b>180</b>      |
| <b>с маслом</b>                       | -      | <b>152</b>      |

#### ЖАРЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

Для приготовления жареных блюд используют говядину (вырезку, толстый и тонкий край, верхний и внутренний куски тазобедренной части) и телятину (все части туши, кроме шейной части), а также субпродукты, некоторые колбасные изделия.

Для жаренья мясо подготавливают в виде крупных (массой 1-2 кг), порционных (массой 40-100 г) и мелких (массой 10-30 г) кусков.

Крупные куски мяса должны быть примерно одинаковой толщины. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают. Грузинку жарят с реберными костями, подготавливая ее так же, как и для варки (с. 329).

Порционным кускам, в зависимости от вида изделий, придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания: порционные куски, нарезанные из тазобедренной части говядины, сильно отбивают или рыхлят на специальной машине и перерезают сухожилия ножом.

Порционные куски мяса и субпродуктов жарят в натуральном или панированном виде.

<sup>1</sup> Масса готовых продуктов

Существуют следующие способы панирования порционных полуфабрикатов из мяса и субпродуктов: панирование в муке; смачивание в льезоне<sup>1</sup> и затем панирование в сухарях; панирование в муке с последующим смачиванием в льезоне и панирование в сухарях.

Подготовленные крупные куски мяса посыпают солью, укладывают на разогретый противень или сковороду со сливочным маслом так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, обжаривают на плите или ставят в жарочный шкаф, нагретый до 200-250°C. При этих условиях на поверхности мяса быстро образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150°C, периодически поливая жиром и соком.

При таком режиме жаренья готовое мясо получается сочным и вкусным. Готовность мяса определяют поварской иглой. В прожаренное мясо игла входит легко, а в месте прокола выделяется бесцветный сок.

Непанированные порционные куски мяса жарят на плите или в специальной аппаратуре, посыпают их солью, кладут на сковороду или противень с маслом, нагретым до 150-180°C, и жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

Выделившийся при жаренье жир и мясной сок используют для приготовления и отпуска мясных блюд. Для этого на противень или сковороду срезу после окончания жаренья наливают небольшое количество горячей воды и дают закипеть. Полученную жидкость сливают в посуду и уваривают с добавлением поджаренных корней и лука, снимая излишний жир. Мясной сок в количестве 20 г на порцию используют для поливки мяса, жаренного в натуральном виде.

Вместо мясного сока натуральное мясо, жаренное крупным или порционным куском, можно полить сливочным маслом или подать к нему соус.

Панированные порционные куски мяса и субпродуктов жарят на плите (4-5 мин), а затем ставят в жарочный шкаф на 4-5 мин. Перед панированием их посыпают солью.

Жареные изделия (за исключением рубленых), при панировании которых употребляют сухари, при отпуске поливают только маслом сливочным или подают к ним отдельно соус или мясной сок.

Гарнируют жареные мясные изделия жареным и вареным картофелем, овощами, рассыпчатыми кашами, макаронами.

Общие правила жаренья изделий из рубленого мяса описаны в специальном разделе (353).

<sup>1</sup> Для приготовления льезона (100г) яйца или желтки (670 г) смешивают с холодной водой (340 г) взбивают, процеживают и добавляют соль (10 г)

#### 414. Мясо, жаренное крупным куском

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (вырезка, толстый, тонкий край)                            | 105    | 77         |
| или телятина (тазобедренная часть, лопаточная часть, корейка)       | 120    | 79         |
| Масло топленое  | 2      | 2          |
| Масса жареного мяса   | -      | 50         |
| Гарнир №№508, 512, 514, 516, 518, 519, 520, 522, 525, 534, 563, 568 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>150</b> |

Говядину жареную (с.332) нарезают по 1-2 куску на порцию, а телятину - по 1 куску. При отпуске мясо гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры - 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), овощи в молочном соусе, капуста тушеная, сложные гарниры.

К говядине подают картофель отварной или жареный, или сложные гарниры. К телятине можно подать макаронные изделия отварные, картофель в молоке, овощи в молочном соусе (1-й вариант), сложные гарниры.

#### 415. Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (толстый, тонкий край)                                     | 94     | 69         |
| Шпик  | 6      | 6          |
| Масло топленое  | 2      | 2          |
| Масса жареного шпигованного мяса                                    | -      | 50         |
| Гарнир №№508, 512, 514, 516, 518, 519, 520, 522, 525, 534, 563, 568 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>150</b> |

Говядину шпигуют шпиком. Шпигованное мясо жарят. Отпускают так же, как мясо, жаренное крупным куском (реп. №414).

#### 416. Грудинка, фаршированная кашей

|                                       | БРУТТО  | НЕТТО     |
|---------------------------------------|---------|-----------|
| Баранина, козлятина (грудинка)        | 56      | 40        |
| Крупа гречневая <sup>1</sup>          | 25      | 25        |
| или крупа рисовая                     | 19      | 19        |
| Масса каши                            | -       | 53        |
| Лук репчатый                          | 12      | 10        |
| Масло топленое                        | 4       | 4         |
| Масса пассерованного лука<br>с маслом | -       | 8         |
| Яйца                                  | 1/8 шт. | 5         |
| Петрушка (зелень) или укроп           | 3       | 2         |
| Масса фарша                           | -       | 67        |
| Масса полуфабриката                   | -       | 107       |
| Масло топленое                        | 1       | 1         |
| Масса жареной грудинки                | -       | 85        |
| <b>Выход:</b>                         | -       | <b>85</b> |

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 и 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 маслом, сваренными вкрутую измельченными яйцами и зеленью петрушки или укропа. Края зашивают.

Подготовленную грудинку посыпают солью и жарят в жарочном шкафу до готовности (более часа).

Готовую грудинку нарезают по одному куску на порцию и поливают мясным соком.

#### 417. Бифштекс

|                              | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------------|--------|------------|
| Говядина (вырезка)           | 109    | 80         |
| Масло топленое               | 5      | 5          |
| Масса жареного бифштекса     | -      | 50         |
| Гарнир №№ 521, 522, 568, 569 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>                | -      | <b>150</b> |

<sup>1</sup> Ядрища не покрывшаяся и быстро разваривающиеся

Порционные куски толщиной 20–30 мм, нарезанные из утолщенной части зачищенной вырезки, слегка отбивают, посыпают солью и перцем и жарят на сковороде с маслом, нагретым до 150–180°C, до образования с обеих сторон поджаристой корочки.

Продолжительность тепловой обработки составляет около 15 мин.

Отпускают бифштекс с гарниром, поливают мясным соком.

Гарниры – картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого).

#### 418. Филе

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (вырезка)                                   | 109      | 80         |
| Масло топленое                                       | 3        | 3          |
| Масса жареного филе                                  | –        | 50         |
| Гарнир №№504, 510, 511, 518, 521, 523, 563, 568, 569 | –        | 100        |
| Масло сливочное                                      | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>  | <b>–</b> | <b>155</b> |

Порционные куски толщиной 40–50 мм нарезают из средней части вырезки, посыпают солью, перцем и, не отбивая, жарят с обеих сторон на сковороде с маслом, нагретым до температуры 150–180°C. В зависимости от требуемой степени прожаривания продолжительность жаренья составляет до 25 мин. При отпуске филе поливают маслом сливочным.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, тыква, кабачки, баклажаны жареные, сложные гарниры.

#### 419. Лангет

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Говядина (вырезка)                    | 109      | 80         |
| Масло топленое                        | 5        | 5          |
| Масса жареного лангета                | –        | 50         |
| Гарнир №№510, 511, 521, 522, 568, 569 | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>                         | <b>–</b> | <b>150</b> |

Лангет нарезают из тонкой части вырезки по 2 куска на порцию, толщиной 10–12 мм, слегка отбивают, посыпают солью и жарят с обеих сторон на сковороде с маслом, нагретым до 150–180°C, до образования

поджаристой корочки (8 мин). При отпуске лангет гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры – картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), сложные гарниры.

#### 420. Лангет с помидорами

|                                   | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------------|--------|------------|
| Говядина (вырезка)                | 109    | 80         |
| Масло топленое                    | 5      | 5          |
| <b>Масса жареного лангета</b>     | –      | 50         |
| Помидоры жареные №542             | –      | 30         |
| Гарнир №№ 521, 522, 543, 568, 569 | –      | 100        |
| <b>Выход:</b>                     | –      | <b>180</b> |

Приготавливают, как лангет с гарниром (рец. №419). При отпуске гарнируют, поливают мясным соком и кладут на лангет половинки поджаренных помидоров.

Гарниры – картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), тыква, кабачки, баклажаны жареные, сложные гарниры.

#### 421. Лангет с соусом

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (вырезка)                          | 109    | 80         |
| Масло топленое                              | 5      | 5          |
| <b>Масса жареного лангета</b>               | –      | 50         |
| Гарнир №№ 540, 521, 522, 542, 543, 568, 569 | –      | 100        |
| Соус №603                                   | –      | 30         |
| <b>Выход:</b>                               | –      | <b>180</b> |

Приготавливают так же, как и лангет (рец. №419). При отпуске гарнируют, соус подают отдельно или поливают им мясо.

Гарниры – картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); помидоры жареные, тыква, кабачки, баклажаны жареные, сложные гарниры.

Соус – сметанный с луком.

## 422. Антрекот

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (толстый и тонкий края)            | 109      | 80         |
| Масло топленое                              | 5        | 5          |
| Масса жареного антрекота                    | —        | 50         |
| Гарнир №№ 510, 511, 519, 521, 563, 568, 569 | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>                               | <b>—</b> | <b>150</b> |

Антрекот нарезают из толстого или тонкого края по одному куску на порцию толщиной 15–20 мм, отбивают, посыпают солью и жарят основным способом. Отпускают антрекот с гарниром, поливают мясным соком.

Гарниры – картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), сложные гарниры.

## 423. Бефстроганов

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 107      | 79         |
| или телятина (корейка, тазобедренная часть, лопаточная часть)                             | 120      | 79         |
| Лук репчатый  | 29       | 24         |
| Масло топленое  | 7        | 7          |
| Масса лука пассерованного   | —        | 12         |
| Мука пшеничная  | 4        | 4          |
| Сметана   | 20       | 20         |
| Масса жареного мяса   | —        | 50         |
| Масса соуса и пассерованного лука   | —        | 50         |
| Гарнир №№ 518, 521, 522   | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>200</b> |

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 топленным маслом, разогретым до температуры 150–180°C, посыпают солью и жарят, непрерывно помешивая, в течение 3–4 мин.

Из пассерованной без масла муки, сметаны согласно рецептуре приготавливают соус В соус кладут пассерованный лук, заливают им обжа-



ренное мясо и доводят до кипения. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого).

#### 424. Поджарка

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 107      | 79         |
| или телятина (корейка, лопаточная часть, тазобедренная часть)                   | 120      | 79         |
| Масса жареного мяса   | –        | 50         |
| Лук репчатый  | 24       | 20         |
| Масло топленое  | 7        | 7          |
| Масса пассерованного лука   | –        | 10         |
| Томатное пюре   | 10       | 10         |
| Масса пассерованного лука и томата  | –        | 15         |
| Гарнир №№508, 514, 516, 518, 521, 522 523, 534, 536                             | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>–</b> | <b>165</b> |

Мясо, нарезанное брусочками, массой 10–15 г, посыпают солью и жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2–3 мин. Подают вместе с гарниром.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная, свекла тушеная.

#### 425. Эскалоп

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Телятина (корейка)               | 121      | 80         |
| Масло топленое                   | 5        | 5          |
| Масса жареного эскалопа          | –        | 50         |
| Гарнир №№518, 521, 522, 523, 563 | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>                    | <b>–</b> | <b>150</b> |

Из корейки нарезают порционные куски мяса толщиной 10–15 мм (по 1 куску на порцию), слегка отбивают, посыпают солью, жарят с обеих сторон. При отпуске эскалоп гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); овощи отварные с маслом, сложные гарниры.

#### 426. Котлеты отбивные

|   | БРУТТО   | НЕТТО           |
|---|----------|-----------------|
| Телятина (корейка)                          | 106      | 70 <sup>1</sup> |
| Яйца  | 1/13 шт. | 3               |
| Сухари                                      | 9        | 9               |
| Масса полуфабриката                         | –        | 80              |
| Масло топленое                              | 6        | 6               |
| Масса жареных котлет                        | –        | 58              |
| Гарнир №№ 518, 521, 522, 523, 563, 568, 569 | –        | 100             |
| Масло сливочное                             | 4        | 4               |
| <b>Выход:</b>                               | <b>–</b> | <b>162</b>      |

Порционные куски мяса, нарезанные без косточки из корейки (по одному на порцию), слегка отбивают, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске гарнируют и поливают маслом сливочным. Можно отпускать без масла сливочного.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); овощи отварные с маслом, сложные гарниры.

#### 427. Ромштекс

|   | БРУТТО   | НЕТТО |
|---|----------|-------|
| Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 95       | 70    |
| Яйца  | 1/13 шт. | 3     |
| Сухари  | 9        | 9     |
| Масса полуфабриката   | –        | 80    |
| Масло топленое  | 6        | 6     |
| Масса жареного ромштекса  | –        | 58    |
| Гарнир №№ 508, 514, 518, 521, 522, 523, 525, 558, 563, 568, 569                 | –        | 100   |

<sup>1</sup> Масса чана без косточки

|                 | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------|--------|------------|
| Масло сливочное | 4      | 4          |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>162</b> |

Порционные куски (по одному на порцию) отбивают, рылят, свивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске поливают маслом сливочным и гарнируют.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе (I и II варианты), сложные гарниры.

#### 428. Колбаса, сардельки, сосиски жареные

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Колбаса вареная  | 58     | 56         |
| или сардельки целиком  | 55     | 54         |
| или сардельки, разрезанные вдоль                               | 61     | 59         |
| или сосиски  | 57     | 56         |
| Масло сливочное  | 5      | 5          |
| Масса обжаренных колбасных изделий                             | -      | 50         |
| Гарнир №№ 536-538, 508, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 534, 543 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>150</b> |

Очищенную колбасу, нарезанную по 1-2 куску на порцию, сардельки целиком или разрезанные вдоль или сосиски обжаривают.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, картофель в мюле, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

#### 429. Колбаса жареная по-ленинградски

|                     | БРУТТО   | НЕТТО |
|---------------------|----------|-------|
| Колбаса вареная     | 57       | 55    |
| Мука                | 3        | 3     |
| Яйца                | 1/10 шт. | 4     |
| Сухари              | 10       | 10    |
| Масса полуфабриката |          | 70    |
| Масло топленое      | 6        | 6     |

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Масса жареной колбасы                           | –      | 60         |
| Гарнир №№508, 518, 520, 521, 522, 523, 534, 543 | –      | 100        |
| Масло сливочное                                 | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>                                   | –      | <b>165</b> |

Колбасу очищают, нарезают по 1–2 куса на порцию, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. Отпускают с гарниром и маслом сливочным. Можно отпускать без масла сливочного.

Гарниры те же, что и в рец. №428.

#### 430. Печень жареная с маслом и луком

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Печень говяжья<br>или телячья         | 86<br>81 | 71<br>71   |
| Мука пшеничная                        | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката                   | –        | 74         |
| Масло топленое                        | 6        | 6          |
| Масса жареной печени                  | –        | 50         |
| Гарнир №№508, 518, 520, 521, 522, 523 | –        | 100        |
| Масло сливочное                       | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                         | –        | <b>155</b> |

Печень нарезают по 1–2 куса на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности, но не пережаривая.

Отпускают с гарниром и маслом сливочным.

Гарниры – каша рассыпчатая, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### 431. Печень по-строгиновски

|                               | БРУТТО   | НЕТТО    |
|-------------------------------|----------|----------|
| Печень говяжья<br>или телячья | 89<br>84 | 74<br>74 |
| Масло топленое                | 6        | 6        |
| Масса готовой печени          | –        | 50       |
| Соус №600                     | –        | 30       |

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Томатное пюре                          | 5      | 5          |
| Гарнир №№ 516, 518, 520, 521, 522, 523 | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>                          | -      | <b>185</b> |

Подготовленную печенку (реп. №430) нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-7 г, посыпают солью, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с маслом и обжаривают при помешивании 3-4 мин. Затем заливают соусом сметанным, добавляют томатное пюре, размешивают и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку.

Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### 432. Блины картофельные с мясом и луком

|                                   | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------------|--------|------------|
| Картофель                         | 157    | 118        |
| Мука пшеничная                    | 4      | 4          |
| Масса картофельная                | -      | 120        |
| Масло растительное                | 5      | 5          |
| Масса жареных блинов              | -      | 85         |
| Говядина (вырезка)                | 85     | 63         |
| Масса жареного мяса               | -      | 40         |
| Лук репчатый                      | 42     | 35         |
| Масло топленое                    | 5      | 5          |
| Масса пассерованного лука         | -      | 17         |
| Масса пассерованного лука с мясом | -      | 55         |
| <b>Выход:</b>                     | -      | <b>140</b> |

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, тщательно перемешивают и немедленно выпекают блины. Мясо, нарезанное по 2 кусочка на порцию, слегка отбивают, солят, жарят до готовности, затем добавляют пассерованный репчатый лук и жарят еще 2-3 мин.

Отпускают блины по 2 шт. на порцию. При отпуске жареное мясо с луком кладут на блины и свертывают к середине.

## ТУШЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покрмку от туш I категории и подлопаточную часть) и некоторые субпродукты. Мясо тушат крупными (массой до 2 кг) порционными и мелкими кусками. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями. Подготовленное мясо посыпают солью и обжаривают на плите или в жарочном шкафу до образования корочки. Овощи, входящие в состав соуса, обжаривают отдельно или вместе с мясом, добавляя их после того, как мясо слегка обжарится.

Обжаренное мясо и овощи заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные - наполнину (30-75 г жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют перцы горошком, лавровый лист, а также ароматические коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) и репчатый лук. Зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок (букет), добавляют за 15-20 мин до окончания тушения.

Иногда в процессе тушения мяса кладут пассерованное томатное пюре.

Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение приводит к потере аромата и сильному выкипанию. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассерованной без масла мукой, кипятят 25-30 мин, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15-20 % с учетом выпаривания.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно.

Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают. Если гарнир тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным. При массовом производстве тушеных блюд допускается раздельное приготовление гарнира и мяса.

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.

### 433. Мясо тушеное

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части) | 113    | 83         |
| Морковь   | 4      | 3          |
| Лук репчатый  | 4      | 3          |
| Масло топленое  | 4      | 4          |
| Томатное пюре   | 8      | 8          |
| Мука пшеничная  | 3      | 3          |
| Масса тушеного мяса   | -      | 50         |
| Масса соуса   | -      | 50         |
| Гарнир №№516, 518, 520, 521, 522, 523, 524, 534, 536                        | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>208</b> |

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом; овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная, свекла тушеная.

### 434. Мясо шпигованное

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части) | 85     | 63         |
| Морковь  | 14     | 11         |
| Петрушка (корень)  | 10     | 8          |
| Лук репчатый   | 7      | 6          |
| Масло топленое   | 4      | 4          |
| Томатное пюре  | 8      | 8          |
| Мука пшеничная   | 3      | 3          |
| Масса готового шпигованного мяса   | -      | 50         |
| в том числе масса мяса без овощей  | -      | 38         |
| Масса соуса  | -      | 50         |
| Гарнир №№516, 518, 520, 521, 522, 523, 524, 534, 536                         | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>200</b> |

Крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками. Далее шпигованное мясо приготавливают и отпускают так же, как мясо тушеное с гарниром (рец.№433).

#### 435. Мясо духовое

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазо-бедренной части) | 109    | 80         |
| Масло топленое   | 8      | 8          |
| Картофель  | 107    | 80         |
| Морковь  | 22     | 18         |
| Лук репчатый   | 12     | 10         |
| Томатное пюре  | 6      | 6          |
| Мука пшеничная   | 2      | 2          |
| Масса тушеного мяса                                      | -      | 48         |
| Масса соуса и овощей                                     | -      | 125        |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>170</b> |

Обжаренные порционные куски говядины (1-2 куска на порцию) тушат с бульоном и пассерованным томатным пюре почти до полной готовности. Картофель, овощи, нарезанные дольками, обжаривают по отдельности. На бульоне, полученном после тушения мяса, приготавливают соус, заливают им мясо, кладут морковь и репчатый лук обжаренные, а также приносы и ароматическую зелень. После 10 мин тушения добавляют обжаренный картофель, тушат до готовности овощей. При отпуске на тушеные овощи кладут мясо и поливают соусом.

#### 436. Жаркое по-домашнему

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазо-бедренной части) | 107    | 79         |
| Картофель  | 107    | 80         |
| Лук репчатый   | 12     | 10         |
| Масло топленое   | 4      | 4          |
| Томатное пюре  | 5      | 5          |
| Масса тушеного мяса                                      | -      | 50         |
| Масса готовых овощей                                     | -      | 100        |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>150</b> |



Мясо нарезают по 2–4 куска на 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. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

#### 437. Гуляш

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) | 107      | 79         |
| Масло топленое  | 4        | 4          |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Томатное пюре   | 8        | 8          |
| Мука пшеничная  | 3        | 3          |
| Масса тушеного мяса   | –        | 50         |
| Масса соуса   | –        | 50         |
| Гарнир №№508, 511, 516, 520, 522, 523, 524, 534, 536            | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>–</b> | <b>200</b> |

Нарезанное кубиками по 20–30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25–30 мин. За 5–10 мин до готовности кладут лавровый лист. Гуляш можно готовить со сметаной (10–15 г на порцию).

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная, свекла тушеная.

#### 438. Азу

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 107    | 79    |
| Масло топленое  | 8      | 8     |
| Томатное пюре   | 7      | 7     |
| Лук репчатый  | 14     | 12    |

|                      | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------|----------|------------|
| Мука пшеничная       | 2        | 2          |
| Огурцы соленые       | 20       | 12         |
| Картофель            | 128      | 96         |
| Масса тушеного мяса  | —        | 50         |
| Масса соуса и овощей | —        | 150        |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>200</b> |

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, соль. Полученным соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель и тушат еще 15–20 мин.

За 5–10 мин до готовности кладут лавровый лист. Для удобства порционирования картофель тушат отдельно. Отпускают взу вместе с соусом и гарниром.

#### 439. Печень, тушенная в соусе

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Печень говяжья                        | 86       | 71         |
| или телячья                           | 81       | 71         |
| Мука пшеничная                        | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката                   | —        | 74         |
| Масло топленое                        | 5        | 5          |
| Масса тушеной печени                  | —        | 50         |
| Гарнир №№508, 518, 520, 521, 522, 523 | —        | 100        |
| Соус №№600, 602                       | —        | 50         |
| <b>Выход:</b>                         | <b>—</b> | <b>200</b> |

Печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5–10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15–20 мин. Подают с гарниром и соусом.

Гарниры – каша рассыпчатая, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом и луком.

#### 440. Говядина, тушеная с капустой

|   | БРУТТО   | НЕТТО              |
|---|----------|--------------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудника, покромка) | 108      | 80                 |
| Лук репчатый  | 24       | 20/10 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное   | 25       | 25                 |
| Помидоры свежие   | 24       | 20                 |
| Перец стручковый сладкий  | 27       | 20                 |
| Капуста тушеная №534  | —        | 50                 |
| Масса тушеного мяса   | —        | 50                 |
| Масса соуса и овощей  | —        | 105                |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>155</b>         |

Говядину нарезают на кусочки массой 20–30 г, соединяют со слегка обжаренным луком, нарезанным мелкими кубиками, и еще обжаривают. Добавляют воду (30 г), мелко нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат 20–25 мин. Затем добавляют бланшированный мелко нарезанный перец сладкий, капусту тушеную и тушат до готовности.

Отпускают говядину вместе с соусом и овощами.

#### 441. Говядина, тушеная с черносливом

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 113      | 83         |
| Масло топленое  | 5        | 5          |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Томатное пюре   | 8        | 8          |
| Чернослив   | 15       | 15         |
| Масса тушеного мяса                                     | —        | 50         |
| Масса соуса с луком и черносливом                       | —        | 50         |
| Гарнир №№516, 518, 520, 521, 522, 523, 524, 543         | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>200</b> |

Мясо нарезают по 1–2 куска на порцию, посыплют солью, обжаривают, добавляют нарезанный пассерованный лук, томатное пюре, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении около 1 ч. Затем кладут

<sup>1</sup> В числителе указана масса лука репчатого нетто, а знаменителе — масса лука пассерованного.

промытый чернослив и тушат еще 20 мин. За 5 мин до окончания тушения кладут соль, лавровый лист. При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жаренный (из вареного), картофель жаренный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

#### 442. Говядина в кисло-сладком соусе

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (боковой и паружный куски тазобедренной части) | 113      | 83         |
| Масло топленое  | 5        | 5          |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Томатное пюре   | 8        | 8          |
| Сахар   | 4        | 4          |
| Лимонная кислота  | 0,06     | 0,06       |
| Сухари ржаные   | 5        | 5          |
| Масса тушеного мяса                                     | –        | 50         |
| Масса соуса   | –        | 50         |
| Гарнир №№508, 516, 518, 520, 521, 522, 523, 524         | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>–</b> | <b>200</b> |

Нарезанное порционными кусками мясо обжаривают, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, томатное пюре, заливают водой и тушат при слабом кипении около 1 ч. Затем добавляют измельченные сухари, лимонную кислоту, сахар и продолжают тушение до готовности мяса, в конце тушения кладут лавровый лист. При отпуске мясо и гарнир поливают соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом,

#### 443. Плов

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазо-бедренной части) | 107      | 79         |
| Крупа рисовая  | 34       | 34         |
| Масло топленое   | 5        | 5          |
| Лук репчатый   | 6        | 6          |
| Морковь  | 10       | 8          |
| Томатное пюре  | 8        | 8          |
| Масса тушеного мяса                                      | -        | 50         |
| Масса гарнира  | -        | 100        |
| <b>Выход:</b>  | <b>-</b> | <b>150</b> |

Нарезанное кусочками по 20–30 г мясо посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (160 г), доводят до кипения и всыпают перебранный 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.

#### 444. Плов по-узбекски

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазо-бедренной части) | 113      | 83         |
| Масса готового мяса                                      | -        | 50         |
| Крупа рисовая  | 50       | 50         |
| Морковь  | 50       | 40         |
| Лук репчатый   | 15       | 13         |
| Масло растительное                                       | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>  | <b>-</b> | <b>200</b> |

Перебранный и промытый рис замачивают на 1,5–2 ч в подсоленной воде.

Мясо, нарезанное на куски массой 1–1,5 кг, обжаривают на растительном масле, нагретом до температуры 160–170°C, до образования поджаристой корочки, затем кладут нарезанный полукольцами обжаренный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, добавляют соль, воду (соотношение воды и риса 1:1), специи и тушат 15–20 мин. Ровным слоем по

всей поверхности котла закладывают рис и варят до полного поглощения жидкости, затем рис перемешивают, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30—40 мин.

При отпуске на рис и овощи кладут мясо, нарезанное мелкими кусочками.

#### 445. Плов с фасолью

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 113      | 83         |
| Масса готового мяса                                     | -        | 50         |
| Крупа рисовая   | 46       | 46         |
| Лук репчатый  | 15       | 12         |
| Морковь   | 66       | 52         |
| Масло растительное                                      | 15       | 15         |
| Фасоль  | 8        | 8          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>200</b> |

Плов готовят, как указано в рец. №444. За 25—30 мин до окончания тушения мяса с овощами добавляют подготовленную фасоль, предварительно замоченную в течение 5—8 ч.

Готовый плов аккуратно перемешивают. При отпуске на плов сверху кладут мясо, нарезанное мелкими кусочками.

#### 446. Баклажаны, тушеные с мясом

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части) | 76       | 56         |
| Масло растительное                          | 20       | 20         |
| Баклажаны                                   | 56       | 53         |
| Лук репчатый                                | 9        | 8          |
| Помидоры свежие                             | 44       | 38         |
| Перец сладкий                               | 24       | 18         |
| Сельдерей (зелень)                          | 3        | 2          |
| Масса тушеного мяса                         | -        | 35         |
| Масса соуса и тушеных овощей                | -        | 95         |
| <b>Выход:</b>                               | <b>-</b> | <b>130</b> |

Мясо нарезают брусочками длиной 15—20 мм и обжаривают в раскаленном растительном масле. Затем кладут мелко нарезанный репчатый лук.

слегка обжаривают, добавляют помидоры, нарезанные дольками, баклажаны, нарезанные тонкими ломтиками, мелко шинкованный сладкий перец, воду (75 г на порцию) и тушат до готовности. В конце тушения посыпают мелко нарезанной зеленью сельдерея

#### 447. Свинина, тушенная с капустой и яблоками

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Свинина (лопаточная, шейная части, грудника без жира) | 74       | 62         |
| Масло топленое  | 4        | 4          |
| Лук репчатый  | 12       | 10         |
| Масло топленое  | 2        | 2          |
| Капуста белокочанная свежая                           | 125      | 100        |
| Яблоки  | 17       | 15         |
| Масса тушеного мяса                                   | —        | 40         |
| Масса тушеной капусты с яблоками                      | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>140</b> |

Мясо нарезают на порционные куски (по 1–2 шт. на порцию), посыпают солью, обжаривают. Нашинкованную свежую капусту слегка перетирают с солью. Яблоки, с удаленными семенными гнездами нарезают ломтиками. В посуду укладывают слоями капусту, свинину, мелко нарезанный пассерованный лук, яблоки, добавляют воду (60 г на порцию) и тушат до готовности.

Отпускают свинину с тушеными капустой и яблоками, украшают зеленью.

### БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины или телятины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба (биштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Для изготовления рубленых изделий как с добавлением, так и без добавления хлеба используют следующие куски мякоти: говядина — мякоть шейной части, пашина и обрезки, получающиеся при разделке туши, а также покромка от туш II категории; телятина — мякоть шейной части и обрезки. Все куски мякоти должны быть очищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. Такое мясо называется котлетным. Для улучшения вкуса и сочности готовых изделий в состав нежирного котлетного мяса включают жир-сырец (5–10%). В котлетном мясе из говядины и телятины

содержание кля жировой, так и соединительной ткани не должно превышать 10 %.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски мясо соединяют с жиром—сырцом, измельчают на мясорубке, добавляют воду (или молоко), соль, перемешивают, после чего формируют полуфабрикаты.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль, (иногда репчатый лук) и перемешивают. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают.

В процессе приготовления рубленых полуфабрикатов необходимо принимать меры, снижающие бактериальную обсемененность сырья и готовых полуфабрикатов (котлетное мясо промывают колодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя колодную воду или пищевой лед).

Сформованные полуфабрикаты сразу направляют в тепловую обработку или помещают в холодильник для охлаждения до +6°C.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском. Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с маслом, нагретым до температуры 150-160°C, и обжаривают 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C (5-7 мин). Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены: температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы — не ниже 90°C. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

При отпуске натуральные рубленые изделия подают маслом или мясным соком, изделия из котлетной массы — маслом или соусом. На гарнир отпускают картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые.

#### 448. Бифштекс рубленый

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо) | 82     | 60    |
| Шпик                      | 9,5    | 9     |
| Молоко или вода           | 5,07   | 5,07  |
| Соль                      | 0,9    | 0,9   |
| Масса полуфабриката       | -      | 75    |



|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Масло топленое                                  | 5        | 5          |
| Масса жареного бифштекса                        | -        | 53         |
| Гарнир №№508, 516, 518, 521, 522, 523, 524, 525 | -        | 100        |
| <b>Выход:</b>                                   | <b>-</b> | <b>150</b> |

В измельченное мясо добавляют свиной шпик, измельченный на мясорубке, соль, воду (или молоко), вымешивают, разделяют в виде биточков по 1 шт. на порцию и жарят. При отпуске бифштекс гарнируют и поливают соком, выделившимся при жарении.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты).

#### 449. Биф рубленый

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо) | 103      | 76         |
| Лук репчатый              | 15       | 13         |
| Молоко или вода           | 13       | 13         |
| Яйца (желтки)             | 1 шт.    | 15         |
| Мука                      | 5        | 5          |
| Яйца (для льезона)        | 1/8 шт.  | 5          |
| Хлеб пшеничный            | 15       | 13         |
| Масса полуфабриката       | -        | 138        |
| Масло топленое            | 8        | 8          |
| Масса жареного бифа       | -        | 100        |
| Огурцы соленые или свежие | 21       | 20         |
| <b>Выход:</b>             | <b>-</b> | <b>120</b> |

Нарезанное на куски, зачищенное от сухожилий, котлетное мясо, очищенный и промытый лук репчатый пропускают через мясорубку. В измельченную массу добавляют молоко или воду, соль и тщательно вымешивают. Формуют из приготовленной массы лепешки толщиной 1 см. осторожно выливают сырой желток на середину лепешек, края которых соединяют, придвигают овальную форму. Изделия панируют в муке, смачивают в льезоне и вновь панируют в белой панировке (подсушенные в жарочном шкафу квадратиком, размером 15х15 мм. нарезанные из хлеба без корок). Обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают по 1 шт. на порцию, оформив огурцами свежими или солеными.

#### 450. Шницель натуральный рубленый

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)                                 | 65       | 48         |
| Вода  | 5        | 5          |
| Яйца  | 1/14 шт. | 3          |
| Сухари  | 8        | 8          |
| Масса полуфабриката                                       | -        | 69         |
| Масло топленое  | 5        | 5          |
| Масса жареного шницеля                                    | -        | 50         |
| Гарнир №№508, 514, 516, 518, 521, 522, 523, 524, 563, 569 | -        | 100        |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>155</b> |

Подготовленный фарш (с.352-353) разделяют в виде изделий плоскооальной формы, смачивают в лье юне, панкруют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом сливочным.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, сложные гарниры.

#### 451. Котлеты, биточки, шницели

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)                                  | 50     | 37    |
| или телятина (котлетное мясо)                              | 36     | 37    |
| Хлеб пшеничный   | 9      | 9     |
| Молоко или вода  | 12     | 12    |
| Сухари   | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката  | -      | 62    |
| Масло топленое   | 3      | 3     |
| Масса жареных котлет, биточков, шницелей                   | -      | 50    |
| Гарнир №№ 508, 514, 516, 518, 520, 521, 522, 523, 534, 558 | -      | 100   |
| Соус №№600, 601  | -      | 30    |

|                        | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------|----------|------------|
| Масло сливочное        | 5        | 5          |
| <b>Выход: с соусом</b> | <b>-</b> | <b>180</b> |
| <b>с маслом</b>        | <b>-</b> | <b>155</b> |

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или круглоприплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоскооальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно готовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды.

При отпуске изделий их гарнируют и поливают маслом или соусом.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная, сложный гарнир

Соусы – красный, сметанный, сметанный с томатом.

#### 452. Котлеты, биточки (особые)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)                            | 38       | 28         |
| Хлеб пшеничный                                       | 8        | 8          |
| Вода   | 10       | 10         |
| Сухари   | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката                                  | -        | 62         |
| Масло  | 3        | 3          |
| Масса готовых котлет, биточков                       | -        | 50         |
| Гарнир №№508, 516, 518, 520, 521, 522, 523, 534, 558 | -        | 100        |
| Соус №№600, 601, 603                                 | -        | 30         |
| Масло сливочное                                      | 5        | 5          |
| <b>Выход: с соусом</b>                               | <b>-</b> | <b>180</b> |
| <b>с маслом</b>                                      | <b>-</b> | <b>155</b> |

Приготавливают так же, как котлеты, биточки (рец. №451). При отпуске поливают соусом или маслом сливочным. Гарниры и соусы те же, что и в предыдущей рецептуре.

#### 453. Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)        | 36       | 26         |
| или телятина (котлетное мясо)    | 40       | 26         |
| Хлеб пшеничный                   | 6        | 6          |
| Молоко или вода                  | 9        | 9          |
| Котлетная масса                  | -        | 41         |
| Фарш-соус №598                   | -        | 19         |
| Масло сливочное                  | 4        | 4          |
| Сыр                              | 2,4      | 2          |
| Масса полуфабриката              | -        | 64         |
| Масса запеченных котлет          | -        | 50         |
| Гарнир №№518, 523, 524, 557, 558 | -        | 100        |
| Соус №595                        | -        | 50         |
| <b>Выход:</b>                    | <b>-</b> | <b>200</b> |

Испанированные котлеты кладут на смазанный маслом противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 15-20 мин. При отпуске котлеты гарнируют, соус молочный.

Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом; овощи, припущенные с маслом, сложные гарниры.

#### 454. Котлеты мясо-картофельные по-хлывовски

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо) | 38       | 28         |
| Свинина (котлетное мясо)  | 6        | 5          |
| Картофель                 | 10       | 8          |
| Лук репчатый              | 6        | 5          |
| Яйца                      | 1/16 шт. | 3          |
| Сухари                    | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката       | -        | 50         |
| Масло топленое            | 3        | 3          |
| Масса жареных котлет      | -        | 40         |
| Гарнир №№523, 524, 525    | -        | 100        |
| Масло сливочное           | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>             | <b>-</b> | <b>145</b> |

Подготовленные говядину, свинину, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль. Массу тщательно перемешивают и формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон, доводя до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают по 1 шт. на порцию, гарнируют и поливают маслом сливочным.

Гарниры – овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, овощи в молочном соусе.

#### 455. Котлеты рубленые с белокачанной капустой

|                             | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------------------|----------|-----------|
| Говядина (котлетное мясо)   | 52       | 38        |
| Хлеб пшеничный              | 8        | 8         |
| Молоко                      | 11       | 11        |
| Фарш:                       |          |           |
| Капуста белокачанная свежая | 30       | 24        |
| Масло сливочное             | 2        | 2         |
| Масса припущенной капусты   | –        | 21        |
| Сухари панировочные         | 6        | 6         |
| Масса полуфабриката         | –        | 83        |
| Масло сливочное             | 4        | 4         |
| Соль                        | 1        | 1         |
| <b>Выход:</b>               | <b>–</b> | <b>70</b> |

Нарезанное на куски, зачищенное от сухожилий котлетное мясо пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке хлеб, соль, вторично пропускают через мясорубку.

В котлетную массу вводят припущенную охлажденную капусту, формируют из приготовленной массы котлеты, панируют их в сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Фарш: обработанную белокачанную капусту шинкуют соломкой, припускают в воде и заправляют сливочным маслом.

#### 456. Зразы рубленые

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)     | 37     | 27    |
| или телятина (котлетное мясо) | 41     | 27    |
| Хлеб пшеничный                | 6      | 6     |

|                              | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------|----------|------------|
| Молоко или вода              | 9        | 9          |
| Котлетная масса              | -        | 40         |
| Фарш:                        |          |            |
| Лук репчатый                 | 22       | 19         |
| Масло топленое               | 3        | 3          |
| Масса пассерованного лука    | -        | 9          |
| Яйца                         | 1/10 шт. | 4          |
| Петрушка (зелень)            | 2        | 1          |
| Масса фарша                  | -        | 14         |
| Сухари                       | 4        | 4          |
| Масса полуфабриката          | -        | 59         |
| Масло топленое               | 3        | 3          |
| Масса жареных зраз           | -        | 50         |
| Гарнир №№ 508, 518, 520, 523 | -        | 100        |
| Соус №587                    | -        | 50         |
| или масло сливочное          | 5        | 5          |
| <b>Выход: с соусом</b>       | <b>-</b> | <b>200</b> |
| <b>с маслом</b>              | <b>-</b> | <b>155</b> |

Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной в 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 маслом или томатным соусом по 1 шт. на порцию.

Приготовлять зразы можно и без яиц, увеличив соответственно закладку пассерованного лука. Вместо указанного в рецептуре фарша зразы можно фаршировать омлетом (рец.340), нарезанным мелкими ломтиками.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом. Соус – томатный.

#### 457. Зразы рубленые из говядины (паровые)

|                           | БРУТТО    | НЕТТО |
|---------------------------|-----------|-------|
| Говядина (котлетное мясо) | 51        | 38    |
| Хлеб пшеничный            | 8         | 8     |
| Молоко или вода           | 12        | 12    |
| Котлетная масса           | -         | 56    |
| Фарш:                     |           |       |
| Омлет:                    |           |       |
| Яйца                      | 3, 10 шт. | 12    |
| Молоко                    | 8         | 8     |

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Масса готового омлета                       | —      | 17         |
| Масса полуфабриката                         | —      | 74         |
| Масса готовых зраз                          | —      | 63         |
| Гарнир №№ 518, 519, 520, 528, 529, 545, 546 | —      | 100        |
| Масло сливочное                             | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>                               | —      | <b>165</b> |

Подготовленное мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 9 мм), затем соединяют с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль 1 г, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку.

Из котлетной массы формируют изделия в виде лепешек толщиной 10 мм, на середину которых кладут омлет, нарезанный ломтиками. После этого края лепешек соединяют, придавая изделиям овальную форму и варят на пару 20–25 мин.

Для омлета:

К яйцам добавляют молоко, соль 0,2 г. Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20–25 мин.

Отпускают зразы с гарниром и сливочным маслом по 2 шт. на порцию.

Гарниры – картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

#### 458. Рулет с луком и яйцом

|                               | БРУТТО   | НЕТТО |
|-------------------------------|----------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)     | 103      | 38    |
| или телятина (котлетное мясо) | 115      | 38    |
| Хлеб пшеничный                | 8        | 8     |
| Молоко или вода               | 12       | 12    |
| Котлетная масса               | —        | 56    |
| Фарш:                         |          |       |
| Лук репчатый                  | 29       | 24    |
| Масло сливочное               | 3        | 3     |
| Масса пассерованного лука     | —        | 12    |
| Яйца                          | 1/8 шт   | 5     |
| Петрушка (зелень)             | 3        | 2     |
| Масса фарша                   | —        | 19    |
| Яйца                          | 1/10 шт. | 4     |

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Сушари   | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката                                | —        | 80         |
| Масло топленое (на смазку противни и сбрызгивание) | 0,5      | 0,5        |
| Масса готового рулета                              | —        | 70         |
| Гарнир №№508, 518, 520, 523                        | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>                                      | <b>—</b> | <b>170</b> |

Для приготовления фарша пассерованный лук рубят, соединяют с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки.

На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5–2 см. На котлетную массу кладут фарш. Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают в нескольких местах и запекают 30–40 мин. Готовый рулет режут на порции.

Допускается приготовление рулета без яиц, с соответствующим увеличением закладки репчатого лука. Рулет можно отпускать с соусом томатным (30 г на порцию)

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

#### 459. Рулет из говядины (паровой)

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)   | 51       | 37         |
| Хлеб пшеничный              | 8        | 8          |
| Молоко или вода             | 12       | 12         |
| Яйца                        | 1/8 шт.  | 5          |
| Масса полуфабриката         | —        | 67         |
| Масса готового рулета       | —        | 52         |
| Гарнир №№510, 520, 528, 529 | —        | 100        |
| Масло сливочное             | 5        | 5          |
| или соус №595               | —        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>      | <b>—</b> | <b>155</b> |
| <b>с соусом</b>             | <b>—</b> | <b>175</b> |

Подготовленное мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 9 мм), затем соединяют с черствым пшеничным хлебом



без корок из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль 1г, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку.

В котлетную массу добавляют яйца и перемешивают. Затем котлетную массу раскладывают на смоченную водой полотняную салфетку и придают изделию форму рулета. После этого рулет скатывают с салфетки в емкость, прокалывают в нескольких местах и варят на пару 40–45 мин.

Отпускают рулет с гарниром и сливочным маслом или соусом.

Гарниры – каши вязкие, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы. Соус – молочный.

#### 460. Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)        | 51       | 37         |
| Хлеб пшеничный                   | 8        | 8          |
| Молоко или вода                  | 12       | 12         |
| Яйца                             | 1/8 шт.  | 5          |
| Котлетная масса                  | –        | 60         |
| Фарш:                            |          |            |
| Яйца                             | ¼ шт.    | 10         |
| или омлет (вареный на пару) №346 | –        | 10         |
| Масса полуфабриката              | –        | 70         |
| Масса готового рулета            | –        | 60         |
| Гарнир №№520, 528, 529           | –        | 100        |
| Масло сливочное                  | 5        | 5          |
| или соус №№ 595, 600             | –        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>           | <b>–</b> | <b>165</b> |
| <b>    с соусом</b>              | <b>–</b> | <b>185</b> |

На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 15–20 мм. На котлетную массу кладут фарш (рубленые, сваренные вкрутую яйца или омлет, нарезанный ломтиками). Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка заходил на другой, и рулет скатывают с салфетки в емкость швом вниз, прокалывают в нескольких местах и варят на пару 40–45 мин. Отпускают рулет с гарниром и сливочным маслом или соусом.

Гарниры – пюре картофельное. Соусы – молочный, сметанный.

#### 461. Тефтели (1 вариант)

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)        | 52       | 38         |
| или телятина (котлетное мясо)    | 58       | 38         |
| Хлеб пшеничный                   | 8        | 8          |
| Молоко или вода                  | 12       | 12         |
| Лук репчатый                     | 24       | 20         |
| Масло топленое                   | 3        | 3          |
| Масса пассерованного лука        | –        | 10         |
| Мука пшеничная                   | 4        | 4          |
| Масса полуфабриката              | –        | 71         |
| Масло топленое                   | 3        | 3          |
| Масса готовых тефтелей           | –        | 60         |
| Соус №№587, 601                  | –        | 30         |
| Гарнир №№508, 511, 518, 520, 523 | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>                    | <b>–</b> | <b>190</b> |

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 3–4 шт. на 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.

Соусы – томатный, сметанный с томатом.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

#### 462. Тефтели (2 вариант)

|                                  | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)        | 52     | 38    |
| или телятина (котлетное мясо)    | 58     | 38    |
| Вода                             | 6      | 6     |
| Крупа рисовая                    | 5      | 5     |
| Масса готового рассыпчатого риса | –      | 15    |
| Лук репчатый                     | 21     | 18    |
| Масло топленое                   | 3      | 3     |
| Масса пассерованного лука        | –      | 9     |
| Мука пшеничная                   | 4      | 4     |
| Масса полуфабриката              | –      | 71    |

|                        | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------|--------|------------|
| Масло топленое         | 5      | 5          |
| Масса готовых тефтелей | —      | 60         |
| Соус №№587, 601        | —      | 30         |
| Гарнир №№518, 520, 523 | —      | 100        |
| <b>Выход:</b>          | —      | <b>190</b> |

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3–4 шт. на порцию. Шарники панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10–20 г на порцию) и тушат 8–10 мин.

При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Соус – томатный, сметанный с томатом.

Гарниры – картофель отварной, поре картофельное, овощи отварные с маслом.

#### 463. Тефтели из говядины с рисом (шаровые)

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)        | 52     | 38         |
| Молоко или вода                  | 7      | 7          |
| Крупа рисовая                    | 5      | 5          |
| Масса готового рассыпчатого риса | —      | 13         |
| Лук репчатый                     | 6      | 5          |
| Масло топленое                   | 2      | 2          |
| Масса пассерованного лука        | —      | 3          |
| Масса полуфабриката              | —      | 59         |
| Масса готовых тефтелей           | —      | 50         |
| Соус №№587, 595, 600             | —      | 25         |
| Гарнир №№518, 520, 524           | —      | 100        |
| <b>Выход:</b>                    | —      | <b>175</b> |

В мясной фарш добавляют рассыпчатый рис, нашинкованный бланшированный лук, затем пассерованный репчатый лук, соль 0,5 г, воду или молоко, перемешивают, формируют в виде шариков по 2–3 шт. на порцию и варят на пару 20–25 мин. Готовые тефтели заливают горячим соусом и доводят до кипения.

Отпускают тефтели с соусом и гарниром

Соусы – томатный, молочный, сметанный.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи, припущенные с маслом сливочным.

#### 464. Тефтели из говядины (паровые)

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо) | 57       | 42         |
| Хлеб пшеничный            | 8        | 8          |
| Молоко или вода           | 12       | 12         |
| Лук репчатый              | 24       | 20         |
| Масло топленое            | 2        | 2          |
| Масса пассерованного лука | –        | 10         |
| Масса полуфабриката       | –        | 71         |
| Масса готовых тефтелей    | –        | 60         |
| Соус №№595, 600           | –        | 25         |
| Гарнир №№510, 524         | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>             | <b>–</b> | <b>185</b> |

Мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 9 мм). Затем соединяют с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль 1 г, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку.

В котлетную массу добавляют предварительно бланшированный, пассерованный репчатый лук, перемешивают, формируют в виде шариков по 2–3 шт. на порцию и варят на пару 20–25 мин. Готовые тефтели заливают горячим соусом и доводят до кипения.

Отпускают тефтели с соусом и гарниром.

Соусы – молочный, сметанный.

Гарниры – овощи, припущенные с маслом сливочным.

#### 465. Тефтели из печени в риса

|                           | БРУТТО | НЕТТО           |
|---------------------------|--------|-----------------|
| Печень говяжья            | 61     | 55              |
| Крупа рисовая             | 16     | 45 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый              | 36     | 30              |
| Масло сливочное           | 8      | 8               |
| Масса пассерованного лука | –      | 15              |
| Яйца                      | ½ шт.  | 20              |

<sup>1</sup> Масса рассыпчатого риса

|                       | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------|----------|------------|
| Масса полуфабриката   | —        | 132        |
| Масло сливочное       | 7        | 7          |
| Масса тушеных изделий | —        | 115        |
| Соус №582             | —        | 50         |
| <b>Выход:</b>         | <b>—</b> | <b>165</b> |

Подготовленную печень пропускают через мясорубку со средней решеткой, соединяют с отварным рисом, мелко нарезанным пассерованным луком репчатый, добавляют сырые яйца, соль, тщательно перемешивают. Массу разделяют в виде шариков (по 5 шт. на порцию), обжаривают на сковороде, заливают соусом белым и тушат 8–10 мин.

Отпускают тефтели вместе с соусом, в котором они тушились.

#### 466. Биточки жаровые

|                               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)     | 50       | 37         |
| или телятина (котлетное мясо) | 56       | 37         |
| Хлеб пшеничный                | 9        | 9          |
| Молоко или вода               | 11       | 11         |
| Масло сливочное               | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката           | —        | 57         |
| Масса припущенных биточков    | —        | 50         |
| Гарнир №№512, 520, 525        | —        | 100        |
| Соус №№583, 584               | —        | 30         |
| <b>Выход:</b>                 | <b>—</b> | <b>180</b> |

Из взбитой котлетной массы с добавлением масла формуют биточки, которые варят на пару 20–25 мин или припускают под крышкой 15–20 мин. Отпускают биточки с гарниром и соусом.

Гарниры – рис припущенный, поре картофельное, овощи в молочном соусе (1-й вариант), сложный гарнир.

Соус – паровой, белый с яйцом.

#### 467. Биточки по-белорусски

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо) | 70     | 51    |
| Лук репчатый              | 8      | 7     |
| Яйца                      | 1/8 шт | 5     |
| Молоко или вода           | 9      | 9     |

|                              | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------|----------|------------|
| Масса полуфабриката          | —        | 72         |
| Масло топленое               | 3        | 3          |
| Масса жареных биточков       | —        | 50         |
| Гарнир №№ 518, 521, 522, 555 | —        | 100        |
| Масло сливочное              | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                | <b>—</b> | <b>155</b> |

В измельченное мясо добавляют мелко нарезанный репчатый лук, мелко рубленные вареные яйца, соль, молоко или воду, вымешивают, разделяют в виде биточков (по 2 шт. на порцию) и жарят. При отпуске биточки поливают маслом сливочным.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из вареного или сырого), сложные гарниры.

#### 468. Оладьи из печени

|                              | БРУТТО   | НЕТТО      |
|------------------------------|----------|------------|
| Печень говяжья               | 60       | 50         |
| Хлеб пшеничный               | 8        | 8          |
| Масло сливочное              | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката          | —        | 58         |
| Масло топленое               | 6        | 6          |
| Масса жареных оладьев        | —        | 50         |
| Гарнир №№ 520, 521, 522, 524 | —        | 100        |
| Масло сливочное              | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                | <b>—</b> | <b>155</b> |

Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют масло, соль, разделяют в виде лепешек по 2–3 шт. на порцию. Жарят на сковороде с маслом топленным, нагретым до 150–180°C, до образования корочки с обеих сторон. При отпуске оладьи поливают маслом сливочным и гарнируют.

#### 469. Фрикадельки в соусе

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)     | 52     | 38    |
| или телятина (котлетное мясо) | 58     | 38    |
| Хлеб пшеничный                | 8      | 8     |
| Молоко или вода               | 11     | 11    |

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Лук репчатый                               | 5        | 4          |
| Мука                                       | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката                        | –        | 65         |
| Масло топленое                             | 5        | 5          |
| Масса готовых фрикаделек                   | –        | 55         |
| Соус №№587, 600, 601, 603                  | –        | 50         |
| Гарнир №№508, 511, 518, 520, 521, 522, 523 | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>                              | <b>–</b> | <b>205</b> |

Котлетную массу с добавлением сырого репчатого лука разделяют в виде шариков массой 10–12 г, затем панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом и тушат 5–10 мин до готовности. Отпускают фрикадельки с соусом, в котором они тушились, и гарниром.

Соусы – томатный, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### 470. Фрикадельки из говядины (паровые)

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)   | 51       | 38         |
| Хлеб пшеничный              | 8        | 8          |
| Молоко или вода             | 13       | 13         |
| Масло сливочное             | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката         | –        | 118        |
| Масса готовых фрикаделек    | –        | 50         |
| Гарнир №№510, 516, 520, 528 | –        | 100        |
| Масло сливочное             | 5        | 5          |
| или соус №595               | –        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>      | <b>–</b> | <b>155</b> |
| <b>с соусом</b>             | <b>–</b> | <b>175</b> |

Подготовленное мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 9 мм), затем соединяют с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль 1 г, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку.

В котлетную массу, после повторного измельчения на мясорубке, добавляют размягченное сливочное масло и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков (массой 10–12 г) и варят на пару 15–20 мин.

Отпускают с гарниром и сливочным маслом или соусом.

Гарниры – каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соус – молочный.

#### 471. Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Говядина (котлетное мясо)   | 52       | 38         |
| Хлеб пшеничный              | 8        | 8          |
| Молоко или вода             | 13       | 13         |
| Масло сливочное             | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката         | –        | 59         |
| Масса готовых фрикаделек    | –        | 50         |
| Соус №№595, 600             | –        | 25         |
| Гарнир №№510, 512, 518, 524 | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>               | <b>–</b> | <b>175</b> |

Мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 9 мм). Затем соединяют с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль 1 г, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку.

После повторного измельчения на мясорубке добавляют размягченное сливочное масло и перемешивают.

Котлетную массу разделяют в виде шариков массой 10–12 г, варят их до полуготовности на пару, заливают соусом и тушат 5–10 мин до готовности.

Отпускают фрикадельки с соусом, в котором они тушились, и гарниром.

Соусы – молочный, сметанный.

Гарниры – каши вязкие, рис припущенный, картофель отварной, овощи, припущенные с маслом сливочным.



#### 472. Пудинг из говядины

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110    | 81         |
| <b>Масса вареной говядины</b>                           | —      | 50         |
| Масло сливочное   | 3      | 3          |
| Яйца  | ¼ шт.  | 10         |
| Молоко  | 15     | 15         |
| <b>Масса полуфабриката</b>                              | —      | 77         |
| Масло сливочное (для смазывания форм)                   | 2      | 2          |
| <b>Масса готового пудинга</b>                           | —      | 70         |
| Гарнир №№511, 519, 520, 523, 524, 528, 529              | —      | 100        |
| Масло сливочное   | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>175</b> |

Вареное мясо пропускают два раза через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль, хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, раскладывают в смазанные маслом формы и варят на пару или водяной бане 25–30 мин. Отпускают пудинг с гарниром и маслом.

#### 473. Пюре из говядины с рисом

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 82     | 61         |
| <b>Масса отварного мяса</b>                             | —      | 37         |
| Крупа рисовая   | 4      | 4          |
| <b>Масса вязкой рисовой каши</b>                        | —      | 18         |
| Масло сливочное   | 3      | 3          |
| <b>Масса готового пюре</b>                              | —      | 53         |
| Гарнир №№520, 528, 529, 545                             | —      | 100        |
| Масло сливочное   | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>155</b> |

Отварное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с вязкой рисовой кашей и вторично измельчают на мясорубке, добавляют соль, сливочное масло, вымешивают и варят на пару 10–15 мин.

Отпускают пюре с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры – пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы (1-й и 2-й вариант), пюре из кабачков.

#### 474. Кнели из говядины с рисом

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 55       | 40         |
| Крупа рисовая   | 5        | 5          |
| Масса вязкой рисовой каши                               | –        | 20         |
| Молоко  | 5        | 5          |
| Масло сливочное   | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката                                     | –        | 65         |
| Масло сливочное (на смазку)                             | 2        | 2          |
| Масса готовых кнелей                                    | –        | 50         |
| Гарнир №№ 519, 520, 528, 529                            | –        | 100        |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>   | <b>–</b> | <b>155</b> |

Мясо измельчают на мясорубке, смешивают с остывшей рисовой вязкой кашей и вновь дважды измельчают на мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и сливочное масло. В конце взбивания добавляют соль 1 г. Кусочек хорошо взбитой вязкой массы не топит в горячей воде.

Готовую кнельную массу раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом, и варят на пару 15–20 мин.

Отпускают кнели с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

#### 475. Клецки с мясом

|                           | БРУТТО | НЕТТО               |
|---------------------------|--------|---------------------|
| Говядина (котлетное мясо) | 51     | 37                  |
| Лук репчатый              | 3      | 2                   |
| Вода                      | 4      | 4                   |
| Масса фарша               | –      | 43                  |
| Картофель                 | 164    | 123/81 <sup>1</sup> |
| Мука пшеничная            | 8      | 8                   |

<sup>1</sup> Масса протертого и омытого картофеля (потери при протирании и отжиме картофеля составляют 34%)

|                     | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------|----------|------------|
| Масса полуфабриката | —        | 130        |
| Масло сливочное     | 3        | 3          |
| Сметана             | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>       | <b>—</b> | <b>125</b> |

Сырой очищенный картофель протирают, отжимают, добавляют часть муки, соль, перемешивают. Из массы формируют клецки с сырым мясным фаршем (по 2 шт. на порцию), паннируют в муке, обжаривают, кладут в сотейник и тушат с добавлением бульона. В конце тушения добавляют сметану.

Для фарша: мясо с луком измельчают на мясорубке, добавляют соль, воду и перемешивают.

Клецки отпускают с соусом, в котором они тушились.

#### 476. Суфле из говядины с рисом

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 82       | 61         |
| Масса отварной говядины                                 | —        | 37         |
| Крупа рисовая   | 4        | 4          |
| Масса вязкой рисовой каши                               | —        | 16         |
| Яйца  | 1/7 шт.  | 6          |
| Масло сливочное   | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката                                     | —        | 60         |
| Масса готового суфле                                    | —        | 55         |
| Гарнир №№528, 529, 545, 520                             | —        | 100        |
| Масло сливочное   | 5        | 5          |
| или соус №595   | —        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>                                  | <b>—</b> | <b>160</b> |
| <b>с соусом</b>   | <b>—</b> | <b>180</b> |

Отварное мясо нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке. В массу добавляют желтки яиц, сливочное масло, хорошо ее взбивают, смешивают со взбитыми белками, раскладывают в смазанную сливочным маслом (1 г от нормы) емкость и варят на пару 25–30 мин. Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом или соусом.

Гарниры — пюре из моркови или свеклы (1-й или 2-й вариант), пюре из кабачков, картофельное пюре

Соус — молочный.

## 477. Суфле из говядины или телятины

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Говядина (боковой и наружной куски тазо-бедренной части) | 82     | 61         |
| или телятина (грудинка и лопаточная часть)               | 89     | 59         |
| Масса отварного мяса                                     | —      | 38         |
| Яйца   | ¼ шт.  | 10         |
| Соус №598  | —      | 14         |
| Масса полуфабриката                                      | —      | 60         |
| Масло сливочное (на смазку)                              | 1      | 1          |
| Масса готового суфле                                     | —      | 55         |
| Гарнир №№516, 528, 529                                   | —      | 100        |
| Масло сливочное  | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>  | —      | <b>160</b> |

Отварное мясо дважды пропускают через мясорубку, в массу вводят желтки яиц, густой молочный соус, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену. Массу, слегка перемешивая снизу вверх, раскладывают в емкость, смазанную маслом, и варят на пару 25–30 мин. Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры – макаронные изделия отварные, поре из моркови или свеклы.

## МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

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 сковородах или противнях в жарочном шкафу при температуре 220–280°C. В первом случае блюда отпускают в тех же сковородах, в которых они запекались, во втором случае блюда при отпуске порционируют.

Все компоненты блюд в процессе запекания должны быть прогреты до температуры не ниже 80°C. Для этого полуфабрикаты, подготовленные для запекания в сковородах на 1–5 порций, помещают в жарочный шкаф, разогретый до температуры 250–280°C, на 10–30 мин. Полуфабрикаты, подготовленные для запекания в противнях, запекают при более низкой температуре (220–250°C), но более продолжительное время (около часа).

Внешним признаком готовности запеченных блюд является образование поджаристой корочки, чему способствует наличие на их поверхности

сметаны, тертого сыра, сухарей и пр. Готовность запеченных блюд в производственных условиях определяется органолептически.

Длительное хранение готовых запеченных блюд не рекомендуется, так как их внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.

#### 478. Запекавка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами

|                                     | БРУТТО   | НЕТТО                |
|-------------------------------------|----------|----------------------|
| Говядина (котлетное мясо)           | 54       | 40                   |
| или сердце                          | 49       | 42                   |
| или печень говяжья                  | 45       | 37                   |
| Масло топленое                      | 4        | 4                    |
| Масса готовых мясопродуктов         | —        | 50                   |
| Картофель                           | 155      | 116/113 <sup>1</sup> |
| Масса вареного протертого картофеля | —        | 110                  |
| Лук репчатый                        | 11       | 9                    |
| Масло сливочное                     | 2        | 2                    |
| Масса пассерованного лука           | —        | 5                    |
| Масло сливочное                     | 2        | 2                    |
| Сухари                              | 3        | 3                    |
| Масса полуфабриката                 | —        | 143                  |
| Масса запеченного блюда             | —        | 122                  |
| Масло сливочное                     | 3        | 3                    |
| <b>Выход:</b>                       | <b>—</b> | <b>125</b>           |

Сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук. Протертый вареный картофель делают на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают.

Если блюдо готовят в виде рулета, то сваренный картофель обсушивают, в горячем виде протирают, перемешивают и выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш, придают ей форму рулета. Рулет перекалывают с салфетки швом вниз на смазанный маслом противень, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, запекают.

<sup>1</sup> В числителе масса картофеля нетто, в знаменателе — масса вареного картофеля

При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом сливочным.

#### 479. Макаaronник с мясом или субпродуктами

|                             | БРУТТО   | НЕТТО            |
|-----------------------------|----------|------------------|
| Говядина (котлетное мясо)   | 54       | 40               |
| или сердце                  | 49       | 42               |
| или печень говяжья          | 45       | 37               |
| Масло топленое              | 2        | 2                |
| Масса готовых мясопродуктов | -        | 25               |
| Макароны                    | 36       | 102 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                | 11       | 9                |
| Масло сливочное             | 2        | 2                |
| Масса пассерованного лука   | -        | 5                |
| Яйца                        | 1/10 шт. | 4                |
| Масло сливочное             | 2        | 2                |
| Сухари                      | 3        | 3                |
| Масса полуфабриката         | -        | 139              |
| Масса запеченного блюда     | -        | 118              |
| Масло сливочное             | 3        | 3                |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>120</b>       |

Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают до 70°C и заправляют взбитыми яйцами. Далее блюдо готовится так же, как запеканка с мясом (рец. 478).

При отпуске макаaronник нарезают по одному куску на порцию и поливают маслом.

#### 480. Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо)     | 50     | 37    |
| или телятина (котлетное мясо) | 56     | 37    |
| Хлеб пшеничный                | 9      | 9     |
| Молоко или вода               | 12     | 12    |
| Сухари                        | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката (биточки) | -      | 62    |
| Масло топленое                | 3      | 3     |
| Масса жареных биточков        | -      | 50    |

<sup>1</sup> Масса отварных макарон

|                            | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------|--------|------------|
| Гарнир №513                | -      | 100        |
| Соус №600                  | -      | 30         |
| Сыр                        | 3,3    | 3          |
| <b>Масса полуфабриката</b> | -      | <b>180</b> |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>150</b> |

На порционную сковороду, смазанную маслом топленным, кладут рис, припущенный с томатом. Сверху укладывают жареные до полуготовности биточки, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

#### 481. Филе, запеченное в сметанном соусе

|   | БРУТТО | НЕТТО                                       |
|---|--------|---|
| Говядина (вырезка замороженная блоками) | 94     | 80  |
| Масло топленное                         | 2      | 2   |
| Лук репчатый                            | 12     | 10 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                         | 3      | 3   |
| Соус №600                               | -      | 50  |
| <b>Масса запеченного мяса с соусом</b>  | -      | <b>100</b>                                  |
| Гарнир №524                             | -      | 100   |
| <b>Выход:</b>                           | -      | <b>200</b>                                  |

Из срединной части вырезки нарезают порционные куски, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон на сковороде с маслом.

Лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют. В посуду кладут жареные куски вырезки, сверху пассерованный лук репчатый, заливают сметанным соусом и запекают до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают с гарниром. Гарнир - припущенные овощи.

#### 482. Запеканка из печени с рисом

|                               | БРУТТО | НЕТТО     |
|-------------------------------|--------|-----------|
| Печень говяжья                | 60     | 50        |
| Шпик                          | 11     | 10        |
| Крупа рисовая                 | 10     | 10        |
| Вода                          | 21     | 21        |
| <b>Масса рассыпчатой каши</b> | -      | <b>28</b> |

<sup>1</sup> В числителе указана масса тука нетто, в знаменителе - масса пассерованного тука

|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Лук репчатый              | 24       | 20         |
| Масло сливочное           | 8        | 8          |
| Масса пассерованного лука | —        | 10         |
| Яйца                      | 1/10 шт. | 4          |
| Яйца (на смазку)          | 1/20 шт. | 2          |
| Масло сливочное           | 3        | 3          |
| Масса полуфабриката       | —        | 103        |
| Масса готовой запеканки   | —        | 80         |
| Соус №600                 | —        | 30         |
| <b>Выход:</b>             | —        | <b>110</b> |

Подготовленную печень и шпик нарезают, соединяют и провускают через мясорубку. Из крупы рисовой варят рассыпчатую кашу на воде и охлаждают ее до 60–70°C. Очищенный и промытый лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на масле сливочном.

Измельченные печень и шпик соединяют с рассыпчатой кашей, добавляют пассерованный лук, яйца, соль и перемешивают. На смазанный жиром противень кладут приготовленную массу, разравнивают поверхность, смазывают яйцами и запекают в жарочном шкафу.

Подают запеканку с соусом сметанным.

#### 483. Язык с картофелем в соусе, зашпеченный

|                      | БРУТТО | НЕТТО               |
|----------------------|--------|---------------------|
| Язык говяжий         | 63     | 63                  |
| или телячий          | 64     | 64                  |
| Лук репчатый         | 2      | 2                   |
| Морковь              | 2      | 2                   |
| Петрушка (хорень)    | 2      | 1                   |
| Масса вареного языка | —      | 38                  |
| Картофель            | 103    | 103/75 <sup>1</sup> |
| Соус №№587, 597, 600 | —      | 38                  |
| Сыр                  | 1,7    | 1,5                 |
| Сухари               | 3      | 3                   |
| Масло сливочное      | 2      | 2                   |
| Масса полуфабриката  | —      | 156                 |
| <b>Выход:</b>        | —      | <b>135</b>          |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля и



Очищенный вареный язык нарезают небольшими тонкими ломтиками. На порционную сковороду, смазанную маслом, наливают немного соуса, кладут ломтики языка, вокруг которых укладывают ломтики вареного картофеля, и заливают оставшимся соусом. Затем посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Подают блюдо на порционной сковороде.

Соус – томатный, молочный, сметанный.

#### 484. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом

|                                       | БРУТТО   | НЕТТО              |
|---------------------------------------|----------|--------------------|
| Кабачки                               | 106      | 64 <sup>1</sup>    |
| или баклажаны                         | 68       | 64                 |
| или помидоры                          | 88       | 64                 |
| или перец сладкий                     | 86       | 64                 |
| Говядина (котлетное мясо)             | 55       | 41/25 <sup>2</sup> |
| Крупа рисовая                         | 5        | 13 <sup>3</sup>    |
| Лук репчатый                          | 11       | 9                  |
| Масло топленое                        | 3        | 3                  |
| Масса пассерованного лука<br>с маслом | –        | 6                  |
| Масса фарша                           | –        | 43                 |
| Сухари                                | 2        | 2                  |
| Масса полуфабриката                   | –        | 108                |
| Масса запеченного блюда               | –        | 97                 |
| Соус №№ 587, 600, 601                 | –        | 40                 |
| <b>Выход:</b>                         | <b>–</b> | <b>135</b>         |

Кабачки очищают от кожицы, разрезают 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, часть мякоти, которую используют в дальнейшем для соусов и супов.

Баклажаны промывают, разрезают вдоль пополам, предварительно отрезав плодоножку, и вынимают часть мякоти с семенами.

<sup>1</sup> Масса кабачков сваренных до полуготовности

<sup>2</sup> В числителе – масса сырого мяса нетто в знаменателе – масса вареного мяса

<sup>3</sup> Масса ядри рисовой рассыпчатой

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 маслом топленным и запекают.

При подаче поливают соусом.

Фарш: вареное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным луком, готовым рассыпчатым рисом, добавляют соль и перемешивают.

Соусы – томатный, сметанный, сметанный с томатом.

#### 485. Голубцы с мясом и рисом

|                                       | БРУТТО | НЕТТО              |
|---------------------------------------|--------|--------------------|
| Капуста свежая                        | 82     | 65/60 <sup>1</sup> |
| Говядина (котлетное мясо)             | 55     | 41                 |
| Крупа рисовая                         | 6      | 15 <sup>2</sup>    |
| Лук репчатый                          | 11     | 9                  |
| Масло топленое                        | 3      | 3                  |
| Масса пассерованного лука<br>с маслом | –      | 6                  |
| Масса фарша                           | –      | 60                 |
| Масса полуфабриката                   | –      | 120                |
| Масса обжаренных голубцов             | –      | 108                |
| Соус №№600, 601                       | –      | 50                 |
| <b>Выход:</b>                         | –      | <b>155</b>         |

Кочаны белокачанной капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, 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 вместе с соусом по 2 шт. на порцию.

Фарш: сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль и перемешивают.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

<sup>1</sup> В числителе – масса сырой капусты нетто в знаменателе – масса вареная до готовности капусты.

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого риса

#### 486. Голубцы

|                             | БРУТТО   | НЕТТО              |
|-----------------------------|----------|--------------------|
| Капуста белокочанная свежая | 82       | 65/60 <sup>1</sup> |
| Фарш:                       |          |                    |
| Говядина (котлетное мясо)   | 46       | 34                 |
| Крупа рисовая               | 5        | 14 <sup>2</sup>    |
| Лук репчатый                | 12       | 10                 |
| Масло сливочное             | 4        | 4                  |
| Масса пассерованного лука   | —        | 5                  |
| Масса фарша                 | —        | 53                 |
| Яйца                        | 1/16 шт. | 3                  |
| Масса полуфабриката         | —        | 115                |
| Масло топленое              | 2        | 2                  |
| Соус:                       |          |                    |
| Лук репчатый                | 10       | 7                  |
| Морковь                     | 11       | 7                  |
| Томатное пюре               | 7        | 7                  |
| Масло сливочное             | 5        | 5                  |
| Сметана                     | 21       | 21                 |
| Соль                        | 0,5      | 0,5                |
| Бульон                      | 17       | 17                 |
| Масса соуса                 | —        | 50                 |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>135</b>         |

Кочаны капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Затем их разравнивают и утолщенные части листьев слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш, заворачивают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Затем голубцы смазывают яйцами, кладут на смазанный маслом противень, обжаривают, заливают соусом и тушат 30–40 мин. В конце тушения добавляют лавровый лист.

Для фарша говядину вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль и перемешивают.

Для соуса мелко нарезанные лук репчатый и морковь пассеруют, кладут томатное пюре и продолжают пассерование еще 5–7 мин. Затем добавляют бульон, сметану, соль и варят до готовности. Отпускают голубцы с соусом, в котором они тушились, по 1 шт. на порцию.

<sup>1</sup> В числителе указана масса сырой капусты, нетто — в знаменателе — масса вареной до готовности капусты

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого вареного риса

## БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Для вторых блюд сельскохозяйственную птицу, кролика и изделия из них варят, припускают, жарят, тушат и запекают.

При изготовлении блюд из кур, жир для жаренья и поливки, предусмотренный рецептурой, не расходуется; при отпуске блюда поливают вместо масла сливочного жиром и соком, выделившимся при жаренье.

В помещенных ниже рецептурах указаны соусы и гарниры, хорошо сочетающиеся по вкусовым качествам с основным продуктом блюда. Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, не предусмотренными в рецептуре, но имеющимися в соответствующих разделах Сборника.

На гарнир дополнительно можно подавать свежие огурцы, помидоры, яблоки, ягоды, в количестве 20-25 г (массой нетто) на порцию.

Часть хлеба (2-3 г), предусмотренного для панировки котлет натуральных из птицы или кролика, можно заменить мукой пшеничной.

Норма расхода соли и зелени в рецептурах не указана, их следует вводить в следующем количестве: соли и зелени петрушки или укропа 3-5 г (нетто), лаврового листа - 0,02 г на порцию.

Сельскохозяйственная птица поступает на предприятия общественного питания битой без пера в охлажденном и мороженом состоянии.

Промышленность выпускает птицу в полупотрошеном или потрошеном виде. По упитанности и качеству обработки она подразделяется на I и II категории.

Птицу, поступившую на предприятия в охлажденном виде, используют без предварительной подготовки, а мороженую размораживают. Размораживание производят в охлаждаемом помещении с температурой 8-15°C и относительной влажностью воздуха 85-95% в течение 10-20 ч. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой, или размещают на вешалках. Размораживание производят до достижения температуры в толще мышцы 1°C.

Для удаления с кожи тушек остатков волосовидного пера или пуха их опаливают. Для этого тушки навешивают за клюв на специальные вешалки, расправляют и тщательно опаливают со всех сторон. При этом крылья и ноги оттягивают от туловища. Оставшиеся пеньки удаляют с помощью пинцета. Затем тушки птицы потрошат, моют, формируют и разделывают.

У птицы, поступающей от промышленности в полупотрошеном виде, удаляют голову, шею, ноги, внутренние органы - желудок, печень, легкие, сердце, пищевод, почки и внутренний жир.

Голову отрубают между вторым и третьим шейным позвонками. При удалении шеи на ней делают вертикальный надрез кожи у основания

со стороны спины, кожу оттягивают, высвобождают шею и затем ее удаляют на уровне плечевых суставов, при этом кожу шеи оставляют при тушке. При дальнейшей формовке тушки отделили две трети части кожи шеи.

У тушек шпылят осмалывают всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Крылья у птицы, за исключением шпылят, отделили по локтевой сустав. При потрошении через прорезь у анального отверстия удаляют внутренности и внутренний жир. Через горловое отверстие удаляют зоб вместе с пищеводом и трахеей.

У птицы, поступающей от промышленности в потрошенном виде, отделили две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением шпылят), внутренний жир, почки и легкие (если они имеются).

Затем птицу промывают холодной проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей.

Для равномерного прожаривания и удобства дальнейшего порционирования тушки птицы формируют, т.е. придают им более компактную форму. Для этого оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом и трахеей. Крылья у шпылят подвертывают к спине.

Затем тушку кладут на спину, копчиком к себе, производят разрез стенки брюшной полости ниже киля грудной кости с обеих сторон и в образовавшиеся разрезы вправляют заплюсневые суставы окорочков.

Нормы выхода тушек, подготовленных к кулинарной обработке, нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках птицы, даны по видам птицы, категориям и видам промышленной обработки (табл. 14-20 Сборника рецептур блюд, 1994, 1996 гг.).

#### 487. Птица или кролик отварные с гарниром

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Курица  | 104      | 72         |
| или цыпленок  | 92       | 65         |
| или бройлер-цыпленок                                      | 88       | 63         |
| или индейка   | 93       | 69         |
| или кролик  | 72       | 68         |
| Лук репчатый  | 3        | 2          |
| Петрушка (корень)   | 3        | 2          |
| или сельдерей (корень)                                    | 3        | 2          |
| Масса вареной птицы или кролика                           | -        | 50         |
| Гарнир №№508, 511, 512, 514, 518, 520, 523, 534, 547, 564 | -        | 100        |
| Соус №№583, 584   | -        | 30         |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>180</b> |

Обработанные тушки птицы перед варкой формируют, т.е. придают им компактную форму.

Подготовленные тушки птицы, кролика кладут в горячую воду (2–2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют карезаяные 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 нарезают на порции.

Отпускают птицу по 1 кусочку на порцию. Кроликов нарезают на 1–2 и более частей в зависимости от величины тушек и нормы выхода порции.

При порционировании птицы, особенно крупной (кур, бройлеров, цыплят, индеек), можно вырубить спинную кость. Для этого птицу разрезают вдоль на две части так, чтобы одна половина получилась без спинной кости. Затем от второй половины отрубают спинную кость и порционируют. Норма отходов при разрубе указана в табл. 17 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из птицы сельскохозяйственной» (Сборник рецептов, 1996 г.).

Нарубленные порции птицы, кролика заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. Бульон, оставшийся после варки продуктов, используют для приготовления супа, соуса или гарнира (рассыпчатой рисовой каши).

При отпуске отварную птицу, кролика гарнируют и поливают соусом или подают натуральными без соуса.

Гарниры – каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, сложный гарнир.

Соусы – паровой, белый с яйцом.

#### 488. Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами

|                                  | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------------|--------|-------|
| Курица                           | 108    | 75    |
| или цыпленок                     | 107    | 75    |
| или бройлер–цыпленок             | 98     | 71    |
| или индейка                      | 96     | 71    |
| или кролик                       | 72     | 68    |
| Масло топленое                   | 6      | 6     |
| Картофель                        | 67     | 50    |
| Морковь                          | 19     | 15    |
| Лук репчатый                     | 12     | 10    |
| Горошек зеленый консервированный | 8      | 5     |

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------|----------|------------|
| Соус №582                       | —        | 62         |
| Масса жареной птицы или кролика | —        | 50         |
| Масса гарнира и соуса           | —        | 125        |
| <b>Выход:</b>                   | <b>—</b> | <b>175</b> |

Жареную птицу или кролика рубят на порции, добавляют нарезанные дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, лук, заливают белым основным соусом и тушат 20–30 мин до готовности. За 5–10 мин. до готовности добавляют зеленый горошек.

Тушеную птицу или кролика отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

#### 489. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Курятина                                      | 107      | 73         |
| или цыпленок                                  | 105      | 73         |
| или бройлер-цыпленок                          | 96       | 69         |
| или индейка                                   | 94       | 69         |
| или кролик                                    | 70       | 67         |
| или субпродукты птицы <sup>1</sup>            | —        | 63         |
| Масло топленое                                | 2        | 2          |
| Масса жареной птицы, кролика или субпродуктов | —        | 50         |
| Картофель                                     | 97       | 73         |
| Морковь                                       | 13       | 10         |
| Репка   | 14       | 10         |
| Петрушка(корень)                              | 7        | 5          |
| Томатное пюре                                 | 8        | 8          |
| Лук репчатый                                  | 15       | 13         |
| Масло топленое                                | 4        | 4          |
| Мука пшеничная                                | 2        | 2          |
| Масса гарнира и соуса                         | —        | 125        |
| <b>Выход:</b>                                 | <b>—</b> | <b>175</b> |

Подготовленные тушки птицы и кролика, нарубленные одним куском или обработанные субпродукты птицы (мелкие – целиком, а крупные – разрубленные на 2–3 части) обжаривают до образования поджаристой корочки.

<sup>1</sup> Желудки и сердца – 50%, шен и крылья – 50%

рочки. Затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой в количестве 20–30% от массы набора продуктов, доводят до пассерованного томатного пюре и тушат 30–40 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус томатный (рец. 587), которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, репу (предварительно бланшированную), петрушку, лук и тушат 15–20 мин.

Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

#### 490. Цыпленок, тушеный с морковью и репой

|                              | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------------------|--------|--------------------|
| Цыпленок                     | 105    | 73/50 <sup>1</sup> |
| Мука пшеничная               | 3      | 3                  |
| Морковь                      | 33     | 27                 |
| Репа                         | 27     | 20                 |
| Лук репчатый                 | 32     | 27                 |
| Сельдерей (корень)           | 10     | 7                  |
| Масло топленое               | 10     | 10                 |
| Соус №600                    | –      | 50                 |
| <b>Масса гарнира и соуса</b> | –      | <b>100</b>         |
| <b>Выход:</b>                | –      | <b>150</b>         |

Подготовленные овощи (морковь, репу, лук репчатый, сельдерей) нарезают соломкой. Лук репчатый и морковь пассеруют. Репу предварительно бланшируют, потом обжаривают. Подготовленную тушку цыпленка нарезают на порции, панируют в муке и обжаривают на масле топленом до образования корочки. Обжаренного цыпленка кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают посуду крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают соусом сметанным и доводят до готовности.

Тушеного цыпленка отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

#### 491. Чахохбили

|                          | БРУТТО | НЕТТО     |
|--------------------------|--------|-----------|
| Куры                     | 111    | 73        |
| Масло топленое           | 7      | 7         |
| <b>Масса тушеных кур</b> | –      | <b>50</b> |

<sup>1</sup> В числителе указана масса цыпленка нетто, в знаменателе же — масса тушеного цыпленка



|                           | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------|----------|------------|
| Лук репчатый              | 75       | 63         |
| Масса пассерованного лука | —        | 31         |
| Помидоры свежие           | 36       | 30         |
| Мука пшеничная            | 1        | 1          |
| Лимонная кислота          | 0,15     | 0,15       |
| Кинза                     | 8        | 6          |
| Масса соуса и овощей      | —        | 75         |
| <b>Выход:</b>             | <b>—</b> | <b>125</b> |

Порционные куски кур обжаривают, добавляют нарезанный кольцами пассерованный лук, мелко нарезанные помидоры, сухую муку пассеровку, бульон или воду (25 г на порцию), лимонную кислоту, мелко нарезанную зелень кинзы и базилика, соль и тушат до готовности.

Отпускают с соусом, в котором тушились куры. Чахохбили можно готовить и из других видов птицы.

#### 492. Плов из птицы или кролика

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---------------------------------|----------|------------|
| Курица                          | 107      | 73         |
| или цыпленок                    | 105      | 73         |
| или бройлер—цыпленок            | 96       | 69         |
| или индейка                     | 94       | 69         |
| или кролик                      | 70       | 67         |
| Масло топленое                  | 8        | 8          |
| Лук репчатый                    | 9        | 8          |
| Морковь                         | 10       | 8          |
| Томатное пюре                   | 5        | 5          |
| Крупа рисовая                   | 35       | 35         |
| Масса тушеной птицы или кролика | —        | 50         |
| Масса готового риса с овощами   | —        | 100        |
| <b>Выход:</b>                   | <b>—</b> | <b>150</b> |

Птицу или кролика рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпают солью, 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.

#### 493. Птица или кролик, тушеные в сметанном соусе

|                                  | БРУТТО | НЕТТО              |
|----------------------------------|--------|--------------------|
| Курица                           | 108    | 75/50 <sup>1</sup> |
| или цыпленок                     | 107    | 75/50 <sup>1</sup> |
| или бройлер-цыпленок             | 98     | 71/50 <sup>1</sup> |
| или индейка                      | 96     | 71/50 <sup>1</sup> |
| или кролик                       | 70     | 67/50 <sup>1</sup> |
| Масло топленое                   | 4      | 4                  |
| Соус №600                        | —      | 50                 |
| Гарнир №№511, 512, 518, 520, 522 | —      | 100                |
| <b>Выход:</b>                    | —      | <b>200</b>         |

Подготовленные тушки птицы или кролика нарезают на порционные куски, посыпают солью и обжаривают. Обжаренные куски птицы или кролика кладут в сотейник, заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и тушат до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске гарнируют и поливают соусом, в котором птица или кролик тушились.

Гарнир – рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из сырого).

#### 494. Птица или кролик жареные

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Курица  | 108    | 75         |
| или цыпленок                                    | 107    | 75         |
| или бройлер-цыпленок                            | 98     | 71         |
| или индейка                                     | 96     | 71         |
| или кролик                                      | 72     | 68         |
| Сметана   | 2      | 2          |
| Масло топленое                                  | 3      | 3          |
| Масса жареной птицы или кролика                 | —      | 50         |
| Масло сливочное                                 | 5      | 5          |
| Гарнир №№508, 511, 512, 514, 522, 534, 547, 568 | —      | 100        |
| <b>Выход:</b>                                   | —      | <b>155</b> |

<sup>1</sup> В числителе указан вес птицы или кролика нетто, в знаменателе – масса обжаренной птицы или кролика.

Подготовленные тушки птицы и кроликов солят, смазывают сметаной, кладут на противень или сковороду с маслом, разогретым до температуры 150–160°C, 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) солят, кладут на противень спинкой вниз, поливают растопленным маслом и ставят в жарочный шкаф.

Во время жаренья птицы в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при жаренье.

Взрослых кур, индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отварить до полуготовности.

На порции птицу и кролика рубят непосредственно перед подачей по 2 куску (филе и озорочек). При порционировании жареной птицы, особенно крупной (кур, индеек), можно вырубить спинную кость.

При отпуске жареные птицу и кролика гарнируют, поливают мясным соком и сливочным маслом. Можно отпускать и без масла сливочного, соответственно уменьшив выход блюда.

Гарниры – гречневая каша, рис отварной или припущенный, горошек зеленый отварной, картофель жареный (из сырого), капуста тушеная, яблоки печеные, сложный гарнир.

#### 495. Котлеты натуральные из филе птицы или кролика с гарниром

|                                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------------|----------|------------|
| Курица <sup>1</sup>               | 192      | 69         |
| или бройлер-цыпленок <sup>1</sup> | 223      | 69         |
| или кролик                        | 90       | 63         |
| Масло сливочное                   | 5        | 5          |
| Масса жареной котлеты             | –        | 50         |
| Масло сливочное                   | 5        | 5          |
| Гарнир №№522, 568, 569            | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>                     | <b>–</b> | <b>155</b> |

Подготовленное филе птицы или мякоть кролика жарят на масле непосредственно перед подачей. При отпуске котлеты гарнируют и поливают маслом.

Гарниры - картофель жареный (из сырого), сложный гарнир.

<sup>1</sup> Мякоть без кожи

#### 496. Котлеты из филе птицы панированные жареные

|                            | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------|----------|------------|
| Курица                     | 108      | 47         |
| или бройлер-цыпленок       | 152      | 47         |
| Хлеб пшеничный             | 11       | 10         |
| Яйца                       | 1/10 шт. | 4          |
| <b>Масса полуфабриката</b> | –        | 57         |
| Масло сливочное            | 5        | 5          |
| <b>Масса жареного филе</b> | –        | 50         |
| Масло сливочное            | 5        | 5          |
| Гарнир №№ 514, 522, 562    | –        | 100        |
| <b>Выход:</b>              | –        | <b>155</b> |

Филе, зачищенное от пленок и сухожилий, смачивают в яйцах, панируют в белой панировке и жарят. При отпуске гарнируют и поливают сливочным маслом.

Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель жареный (из сырого), сложный гарнир.

#### 497. Кролик в маринаде

|                                | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------------|--------|------------|
| Кролик                         | 72     | 68         |
| Морковь                        | 3      | 3          |
| Петрушка (корень)              | 4      | 3          |
| <b>Масса вареного кролика</b>  | –      | 50         |
| <b>Маринад:</b>                |        |            |
| Морковь                        | 10     | 5          |
| Петрушка (корень)              | 10     | 5          |
| Лук репчатый                   | 18     | 15         |
| Репи                           | 20     | 15         |
| Томатное пюре                  | 8      | 8          |
| Масло растительное             | 5      | 5          |
| Сахар                          | 3      | 3          |
| Лимонная кислота               | 0,5    | 0,5        |
| <b>Масса готового маринада</b> | –      | 50         |
| <b>Выход:</b>                  | –      | <b>100</b> |

Подготовленный кролик нарезают на порционные куски и варят с добавлением моркови, корня петрушки, соли и специй. Куски вареного

кролика кладут в посуду, заливают маринадом и тушат до готовности, затем охлаждают.

Для маринада подготовленные лук репчатый, морковь, петрушку (корень), бланшированную репу нарезают соломкой, обжаривают на растительном масле с добавлением томатного пюре, затем поддают немного бульона от варки кролика, добавляют лимонную кислоту и кипятят 15–20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

Отпускают кролика вместе с маринадом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

#### 498. Котлеты рубленые из птицы или кролика с гарниром

|                             | БРУТТО   | НЕТО       |
|-----------------------------|----------|------------|
| Курица                      | 77       | 37         |
| или индейка                 | 76       | 37         |
| или кролик                  | 53       | 37         |
| Хлеб пшеничный              | 9        | 9          |
| Молоко или вода             | 13       | 13         |
| Внутренний жир              | 2        | 2          |
| Сухари                      | 5        | 5          |
| или хлеб пшеничный          | 11       | 10         |
| Масса полуфабриката         | —        | 63         |
| Масло топленое              | 3        | 3          |
| Масса жареных котлет        | —        | 50         |
| Гарнир №№508, 514, 520, 522 | —        | 100        |
| Соус №№582, 593             | —        | 30         |
| или масло сливочное         | 5        | 5          |
| <b>Выход: с соусом</b>      | <b>—</b> | <b>180</b> |
| <b>с маслом</b>             | <b>—</b> | <b>155</b> |

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, 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 и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры — каши рассыпчатые, горошек зеленый отварной, шоре картофельное, картофель жареный (из сырого), сложный гарнир

Соус — белый, томатный.

#### 499. Котлеты рубленные из бройлеров—цыплят с гарниром

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|----------------------------------|----------|------------|
| Бройлер—цыпленок <sup>1</sup>    | 85       | 35         |
| Хлеб пшеничный                   | 8        | 8          |
| Молоко или вода                  | 12       | 12         |
| Внутренний жир                   | 2        | 2          |
| Сухари                           | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката              | —        | 59         |
| Масло топленое                   | 3        | 3          |
| Масса жареных котлет             | —        | 50         |
| Гарнир №№508, 514, 520, 522, 562 | —        | 100        |
| Соус №585                        | —        | 30         |
| или масло сливочное              | 5        | 5          |
| <b>Выход: с соусом</b>           | <b>—</b> | <b>180</b> |
| <b>с маслом</b>                  | <b>—</b> | <b>155</b> |

Приготавливают и подают котлеты из бройлеров—цыплят так же, как в рец. №498.

#### 500. Биточки рубленные из птицы или кролика паровые под белым соусом с рисом

|                             | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------|----------|------------|
| Курица <sup>2</sup>         | 103      | 37         |
| или индейка <sup>2</sup>    | 90       | 37         |
| или кролик                  | 53       | 37         |
| Хлеб пшеничный              | 9        | 9          |
| Молоко или вода             | 13       | 13         |
| Внутренний жир              | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката         | —        | 57         |
| Масло сливочное             | 1        | 1          |
| Масса придушенных биточков  | —        | 50         |
| Гарнир №№511, 512, 520, 564 | —        | 100        |
| Соус №№583, 584             | —        | 30         |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b> | <b>180</b> |

<sup>1</sup> Мякоть с кожей

<sup>2</sup> Мякоть без костей

Готовую котлетную массу (рец. 498) разделяют на биточки (1–2 шт. на порцию), припускают 15–20 мин.

Гарниры – рис отварной или припущенный, пюре картофельное, сложный гарнир.

Соусы – паровой, белый с яйцом.

### 501. Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным

|                         | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------|----------|------------|
| Курица <sup>1</sup>     | 55       | 26         |
| или кролик              | 38       | 26         |
| Хлеб пшеничный          | 6        | 6          |
| Молоко или вода         | 9        | 9          |
| Внутренний жир          | 1        | 1          |
| Масса котлетной массы   | –        | 41         |
| Фарш:                   |          |            |
| Соус №597               | –        | 18         |
| Масло сливочное         | 4        | 4          |
| Сыр                     | 2,6      | 2          |
| Масса полуфабриката     | –        | 64         |
| Масса запеченных котлет | –        | 50         |
| Гарнир №№514, 518       | –        | 100        |
| Соус №595               | –        | 50         |
| <b>Выход:</b>           | <b>–</b> | <b>200</b> |

Котлеты кладут на смазанный маслом противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске котлеты гарнируют, соус подливают сбоку.

Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель отварной.

Соус – молочный.

### 502. Зразы из кур, бройлеров–цыплят с омлетом и овощами

|                                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------------|--------|-------|
| Курица <sup>2</sup>               | 103    | 37    |
| или бройлер–цыпленок <sup>2</sup> | 120    | 37    |
| Хлеб пшеничный                    | 8      | 8     |

<sup>1</sup> Мякоть с кожей

<sup>2</sup> Мякоть без кожи

|                              | БРУТТО  | НЕТТО          |
|------------------------------|---------|----------------|
| Молоко или вода              | 12      | 12             |
| Внутренний жир               | 3       | 3              |
| <b>Масса котлетной массы</b> | —       | 58             |
| <b>Фарш:</b>                 |         |                |
| Яйца                         | 1/8 шт. | 5              |
| Молоко или вода              | 3       | 3              |
| Морковь                      | 7       | 5 <sup>1</sup> |
| Кабачки                      | 10      | 5 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное              | 2       | 2              |
| <b>Масса фарша</b>           | —       | 15             |
| <b>Масса полуфабриката</b>   | —       | 73             |
| <b>Масса готовых зраз</b>    | —       | 60             |
| Гарнир №№510, 516, 528, 529  | —       | 100            |
| Масло сливочное              | 5       | 5              |
| <b>Выход:</b>                | —       | 165            |

Из мякоти кур готовят котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Из котлетной массы формируют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придают изделиям овальную форму, варят на пару.

При отпуске зразы гарнируют, поливают маслом.

Гарниры — каша вязкая, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

### 503. Суфле из кур или бройлеров-цыплят

|                             | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------------------------|--------|-----------------|
| Курица                      | 143    | 38 <sup>2</sup> |
| или бройлер-цыпленок        | 136    | 38 <sup>2</sup> |
| Яйца                        | ¼ шт.  | 10              |
| Соус №598                   | —      | 15              |
| <b>Масса полуфабриката</b>  | —      | 60              |
| <b>Масса готового суфле</b> | —      | 55              |
| Гарнир №№511, 516, 528, 529 | —      | 100             |
| Масло сливочное             | 5      | 5               |
| <b>Выход:</b>               | —      | 160             |

<sup>1</sup> Масса припускания овощей

<sup>2</sup> Вареная мякоть без кожи



Мякоть вареных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу вводят соус молочный густой, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом (2 г нормы), доводят до готовности на пару. Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры – рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

Суфле можно отпускать с соусом паровым (рец №591) 30 г на порцию, соответственно изменив выход блюда.

#### 504. Сиченики из кролика и пшена

|                                  | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------------------|--------|------------|
| Кролик                           | 40     | 27         |
| Пшено                            | 8      | 8          |
| Вода                             | 15     | 15         |
| <b>Масса рассыпчатой каши</b>    | –      | 20         |
| Лук репчатый                     | 10     | 8          |
| Масло топленое                   | 3      | 3          |
| <b>Масса пассерованного лука</b> | –      | 4          |
| Вода                             | 8      | 8          |
| Сухари                           | 3      | 3          |
| <b>Масса полуфабриката</b>       | –      | 60         |
| Масло топленое                   | 4      | 4          |
| <b>Масса жареных сичеников</b>   | –      | 50         |
| Гарнир №№553–570                 | –      | 100        |
| Масло сливочное                  | 5      | 5          |
| <b>Выход:</b>                    | –      | <b>155</b> |

Мякоть кролика нарезают на кусочки и дважды измельчают на мясорубке вместе с охлажденной рассыпчатой пшенной кашей и пассерованным репчатым луком, добавляют соль, воду и хорошо перемешивают. Из подготовленной массы разделяют сиченики (котлеты) овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 4–5 мин.

Отпускают по 1 шт. на порцию, поливают растопленным сливочным маслом.

Гарниры – сложные.

**505. Кнели из кур, бройлеров-цыплят (паровые)**

|                                   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-----------------------------------|----------|------------|
| Курица <sup>1</sup>               | 106      | 38         |
| или бройлер-цыпленок <sup>1</sup> | 123      | 38         |
| Хлеб пшеничный                    | 4        | 4          |
| Молоко или вода                   | 10       | 10         |
| Яйца                              | 1/8 шт.  | 5          |
| Масло сливочное                   | 2        | 2          |
| Масса полуфабриката               | -        | 54         |
| Масса готовых кнелей              | -        | 40         |
| Гарнир №№510, 516, 520, 528       | -        | 100        |
| Масло сливочное                   | 5        | 5          |
| или соус №595                     | -        | 25         |
| <b>Выход: с маслом</b>            | <b>-</b> | <b>145</b> |
| <b>с соусом</b>                   | <b>-</b> | <b>165</b> |

Мякоть кур без кожи измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Измельченную массу соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль 0,5 г и перемешивают, измельчают вторично на мясорубке. Добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы, разделявают кнели массой 20-25 г и варят их на пару 15-20 мин.

Отпускают кнели с гарниром, сливочным маслом или соусом.

Гарниры - каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соус - молочный.

**506. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом (паровое)**

|                                   | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------------|---------|-------|
| Курица <sup>1</sup>               | 143     | 38    |
| или бройлер-цыпленок <sup>1</sup> | 136     | 38    |
| Крупа рисовая                     | 4       | 4     |
| Масса вязкой рисовой каши         | -       | 15    |
| Яйца                              | 1/7 шт. | 6     |
| Масло сливочное                   | 3       | 3     |
| Сыр                               | 2,2     | 2     |
| Масса полуфабриката               | -       | 60    |
| Масса готового суфле              | -       | 55    |
| Гарнир №№528, 529, 545            | -       | 100   |

<sup>1</sup> Отварная мякоть без кожи

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Масло сливочное | 5      | 5     |
| <b>Выход:</b>   | —      | 160   |

Мякоть отварных кур без кожи нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм), добавляют соль 1 г. В массу кладут желтки яиц, сливочное масло и взбивают, вводят взбитые белки, раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость (1 г от норм), посыпают тертым сыром и варят на пару.

Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры — пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы, картофельное пюре.

### 507. Суфле из кур или бройлеров—цыплят с цветной капустой (шаровое)

|                                  | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------------|---------|-------|
| Курица                           | 143     | 38    |
| или бройлер—цыпленок             | 136     | 38    |
| Капуста цветная                  | 17      | 9     |
| Молоко                           | 3       | 3     |
| Соус №598                        | —       | 13    |
| Яйца                             | 1/8 шт. | 5     |
| Масса полуфабриката              | —       | 60    |
| Масло сливочное (на смазку)      | 1       | 1     |
| Масса готового суфле             | —       | 55    |
| Гарнир №№528, 529, 545, 546, 520 | —       | 100   |
| Масло сливочное                  | 5       | 5     |
| <b>Выход:</b>                    | —       | 160   |

Мякоть отварных кур без кожи дважды измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Подготовленную цветную капусту припускают в молоке и протирают, смешивают с измельченной мякотью кур, добавляют густой молочный соус, желтки яиц, соль 0,4 г, затем взбивают. Добавляют белки, взбитые в густую пену, слегка перемешивают снизу вверх, раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость и варят на пару 25–30 мин.

Суфле отпускают с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры — пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы, картофельное пюре.

## ГАРНИРЫ

### ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, то есть сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи. Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, плоды и ягоды.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Макароны используют для гарниров отварными, бобовые — отварными и в виде пюре.

Широко применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные свежие, соленные, квашенные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные овощи.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей и от вида тепловой обработки основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке — варке, жарению, тушению.

Гарниры можно подразделить на простые, состоящие из какого-то одного продукта (картофельное пюре, каша, макароны отварные и т.п.) и сложные. Обычно сложные гарниры состоят из двух-трех различных продуктов (морковь или свекла припущенные или отварные, горошек или фасоль отварные или другие продукты в различных сочетаниях).

В данном разделе приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров. В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощи и крупяные блюда, рецепты которых приведены в соответствующих разделах Сборника.

Рецептуры гарниров для горячих мясных, рыбных и холодных блюд даны на 1000 г выхода. Норма гарнира на порцию принята 100 г. В зависимости от пищевой ценности гарнира эта норма может быть уменьшена до 50 г.

Дополнительно к гарниру можно подать свежие, соленые овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) и плоды консервированные по 15–25 г массой нетто на порцию.

Для приготовления гарнира нужно использовать масло сливочное, в некоторых рецептурах используется масло топленое. В случае, если гарниры употребляются к блюдам, к которым по вкусовым качествам указанные

в рецептурах виды жиров неприемлемы, можно использовать и другие жиры, при этом следует руководствоваться табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд» (Сборник, 1996 г).

Способы приготовления большинства гарниров не описываются, их готовят так же, как блюда из этих продуктов в соответствующих разделах Сборника.

Для крупяных гарниров указана масса каши, которая рассчитывается по данным табл. «Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каши» раздела «Блюда из круп».

В рецептурах указано масло сливочное для приготовления рассыпчатых и вязких каш, часть которого используется при варке каши (50%), оставшееся масло (50%) добавляют в готовую кашу.

### ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

#### 508. Каша рассыпчатая

|                 | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Масса каши      | -      | 950         | -      | 960         | -      | 970         |
| Масло сливочное | 60     | 60          | 45     | 45          | 35     | 35          |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

#### 509. Каша рассыпчатая из концентрата

|  | БРУТТО | НЕТТО       |
|--|--------|-------------|
| Гречневая, или кукурузная, или перловая, или пшеничная, или ячневая, или рисовая | 370    | 370         |
| Вода   | 740    | 740         |
| <b>Выход:</b>  | -      | <b>1000</b> |

#### 510. Каша вязкая

|                 | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Масса каши      | -      | 950         | -      | 960         | -      | 970         |
| Масло сливочное | 60     | 60          | 45     | 45          | 35     | 35          |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

### 511. Рис отварной

|                 | I        |             | II и III |             |
|-----------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                 | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Крупа рисовая   | 352      | 352         | 360      | 360         |
| Масло сливочное | 60       | 60          | 45       | 45          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

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 и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

### 512. Рис припущенный

|                 | I        |             | II       |             | III      |             |
|-----------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                 | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Крупа рисовая   | 340      | 340         | 345      | 345         | 350      | 350         |
| Бульон или вода | -        | 715         | -        | 725         | -        | 735         |
| Масло сливочное | 60       | 60          | 45       | 45          | 35       | 35          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

В подсоленный бульон или воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки ярупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую. Остальные 50% масла добавляют в готовую кашу.

### 513. Рис припущенный с томатом

|   | I        |             | II       |             | III      |             |
|---|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|   | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Крупа рисовая                                 | 340      | 340         | 345      | 345         | 350      | 350         |
| Бульон или вода                               | -        | 655         | -        | 665         | -        | 675         |
| Масло сливочное для пассеровки томатного пюре | 5        | 5           | 5        | 5           | 5        | 5           |
| Томатное пюре                                 | 60       | 60          | 60       | 60          | 60       | 60          |
| Масло сливочное                               | 55       | 55          | 40       | 40          | 30       | 30          |
| <b>Выход:</b>                                 | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Приготавливают так же, как рис припущенный (реп. 512), в конце варки добавляют пассерованное в течение 10-15 мин томатное пюре.

### 514. Бобовые отварные (1-й вариант)

|                             | I        |             | II       |             | III      |             |
|-----------------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                             | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Масса отварных бобовых №330 | -        | 950         | -        | 960         | -        | 970         |
| Масло сливочное             | 60       | 60          | 45       | 45          | 35       | 35          |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

### 515. Бобовые отварные (2-й вариант)

|  | I        |                  | II       |                  | III      |                  |
|--|----------|------------------|----------|------------------|----------|------------------|
|  | БРУТТО   | НЕТТО            | БРУТТО   | НЕТТО            | БРУТТО   | НЕТТО            |
| Горошек зеленый свежий быстрозамороженный                              | 1033     | 950 <sup>1</sup> | 1043     | 960 <sup>1</sup> | 1054     | 970 <sup>1</sup> |
| или горошек зеленый консервированный                                   | 1462     | 950              | 1477     | 960              | 1492     | 970              |
| или фасоль стручковая консервированная                                 | 1583     | 950              | 1600     | 960              | 1617     | 970              |
| или кукуруза сахарная консервированная                                 | 1583     | 950              | 1600     | 960              | 1617     | 970              |
| или кукуруза сладкая в початках молочной спелости                      | 5051     | 2879             | 5104     | 2909             | 5156     | 2939             |
| или горох овощной (лопатка) свежий или фасоль овощная (лопатка) свежая | 1200     | 1080             | 1212     | 1091             | 1224     | 1102             |
| Масса отварной кукурузы, гороха, фасоли                                | -        | 950              | -        | 960              | -        | 970              |
| Масло сливочное  | 60       | 60               | 45       | 45               | 35       | 35               |
| <b>Выход:</b>  | <b>-</b> | <b>1000</b>      | <b>-</b> | <b>1000</b>      | <b>-</b> | <b>1000</b>      |

### 516. Макаровые изделия отварные

|  | I        |             | II       |             | III      |             |
|--|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|  | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Масса отварных макаронных изделий №332 | -        | 950         | -        | 960         | -        | 970         |
| Масло сливочное                        | 60       | 60          | 45       | 45          | 35       | 35          |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

<sup>1</sup> Масса отварного горошка зеленого сладкого

### 517. Макароны отварные с овощами

|   | БРУТТО   | НЕТТО               |
|---|----------|---------------------|
| Масса отварных макарон №332             | -        | 750                 |
| Масло сливочное для заправки макарон    | 20       | 20                  |
| Морковь                                 | 138      | 110/75 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                            | 100      | 84/42 <sup>1</sup>  |
| Перец сладкий <sup>2</sup>              | 100      | 75                  |
| Томатное пюре                           | 80       | 80                  |
| Масло сливочное для пассерования овощей | 40       | 40                  |
| <b>Выход:</b>                           | <b>-</b> | <b>1000</b>         |

### ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

#### 518. Картофель отварной

|                             | I        |             | II       |             | III      |             |
|-----------------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                             | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Картофель                   | 1305     | 979         | 1320     | 990         | 1333     | 1000        |
| или картофель молодой       | 1264     | 1011        | 1276     | 1021        | 1290     | 1032        |
| Масса картофеля<br>вареного | -        | 950         | -        | 960         | -        | 970         |
| Масло сливочное             | 60       | 60          | 45       | 45          | 35       | 35          |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

#### 519. Картофель в молоке

|                 | I        |             | II       |             | III      |             |
|-----------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                 | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Картофель       | 1173     | 880         | 1187     | 890         | 1200     | 900         |
| Молоко          | 300      | 300         | 300      | 300         | 300      | 300         |
| Масло сливочное | 40       | 40          | 30       | 30          | 20       | 20          |
| Мука пшеничная  | 5        | 5           | 5        | 5           | 5        | 5           |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, варят 10 мин, затем воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности.

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса пассерованных овощей

<sup>2</sup> Выход можно считать без перца. В этом случае соответственно увеличивают массу (уменьшают) овощей



Для соуса муку пассеруют на масле, разводят молоком горячим, проваривают, солят.

### 520. Пюре картофельное

|                 | I      |                  | II     |                  | III    |                  |
|-----------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| Картофель       | 1107   | 830              | 1127   | 845              | 1140   | 855              |
| Молоко          | 158    | 150 <sup>1</sup> | 158    | 150 <sup>1</sup> | 158    | 150 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное | 60     | 60               | 45     | 45               | 35     | 35               |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      |

### 521. Картофель жареный (из вареного)

|  | БРУТТО | НЕТТО             |
|--|--------|-------------------|
| Картофель ломтиками                            | 1656   | 1205 <sup>2</sup> |
| Масло растительное или сливочное, или топленое | 96     | 96                |
| <b>Выход:</b>                                  | -      | <b>1000</b>       |

### 522. Картофель жареный (из сырого)

|   | БРУТТО | НЕТТО       |
|---|--------|-------------|
| Картофель брусочками, ломтиками, дольками, кубиками | 1932   | 1449        |
| Масло растительное или топленое                     | 100    | 100         |
| <b>Выход:</b>                                       | -      | <b>1000</b> |

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

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 г увеличить норму выкладки масла.

<sup>2</sup> Масса картофеля вареного очищенного нарезанного.

### 523. Овощи отварные

|                                   | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Морковь                           | 1291   | 1033        | 1304   | 1043        | 1318   | 1054        |
| или капуста белокочанная (ранняя) | 1320   | 1056        | 1334   | 1067        | 1348   | 1078        |
| или капуста белокочанная свежая   | 1291   | 1033        | 1304   | 1043        | 1318   | 1054        |
| или капуста цветная               | 2031   | 1056        | 2052   | 1067        | 2073   | 1078        |
| или брюссельская (кочанчики)      | 1720   | 1118        | 1737   | 1129        | 1755   | 1141        |
| или тыква                         | 1636   | 1145        | 1653   | 1157        | 1670   | 1169        |
| Масса отварных овощей             | -      | 950         | -      | 960         | -      | 970         |
| Масло сливочное                   | 60     | 60          | 45     | 45          | 35     | 35          |
| <b>Выход:</b>                     | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

### 524. Овощи припущенные

|                          | I      |             | II     |             | III    |             |
|--------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                          | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Морковь                  | 1250   | 1000        | 1278   | 1022        | 1291   | 1033        |
| или репа                 | 1333   | 1000        | 1363   | 1022        | 1377   | 1033        |
| или тыква                | 1583   | 1108        | 1619   | 1133        | 1636   | 1145        |
| или кабачки              | 1760   | 1179        | 1799   | 1205        | 1818   | 1218        |
| Масса припущенных овощей | -      | 920         | -      | 940         | -      | 950         |
| Масло сливочное          | 60     | 60          | 45     | 45          | 35     | 35          |
| Сахар                    | 15     | 15          | 15     | 15          | 15     | 15          |
| Мука пшеничная           | 15     | 15          | 15     | 15          | 15     | 15          |
| <b>Выход:</b>            | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением масла сливочного.

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

### 525. Овощи в молочном соусе (1-й вариант)

|  | БРУТТО   | НЕТТО                |
|--|----------|----------------------|
| Морковь  | 271      | 217/200 <sup>1</sup> |
| Картофель  | 275      | 206/200 <sup>1</sup> |
| Горошек зеленый консервированный<br>или горошек зеленый быстрозамороженный | 154      | 100                  |
| Калуста белокачанная   | 278      | 109/100 <sup>1</sup> |
| Соус №595  | -        | 340                  |
| <b>Выход:</b>  | <b>-</b> | <b>1000</b>          |

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокачанную капусту – шашками.

Припущенные по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным, добавляют соль и прогревают 1-2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 5 г на порцию, соответственно изменяя выход.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

### 526. Овощи в молочном соусе (2-й вариант)

|  | БРУТТО   | НЕТТО                |
|--|----------|----------------------|
| Морковь  | 218      | 174/160 <sup>2</sup> |
| Картофель  | 192      | 144/140 <sup>2</sup> |
| Тыква  | 171      | 120/100 <sup>2</sup> |
| Кабачки  | 191      | 128/100 <sup>2</sup> |
| Калуста белокачанная свежая  | 139      | 111/100 <sup>2</sup> |
| Горошек зеленый консервированный<br>или горошек зеленый быстрозамороженный | 154      | 100                  |
| Соус № 595   | -        | 340                  |
| <b>Выход</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b>          |

Способ приготовления приведен в рецептуре № 525.

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса припущенных или вареных овощей

<sup>2</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса готовых овощей

**527. Овощи в молочном соусе (3-й вариант)**

|  | БРУТТО   | НЕТТО                |
|--|----------|----------------------|
| Морковь                                | 271      | 217/200 <sup>1</sup> |
| Картофель                              | 275      | 206/220 <sup>1</sup> |
| Горошек зеленый консервированный       | 154      | 100                  |
| или горошек зеленый быстрозамороженный | 109      | 109/100 <sup>1</sup> |
| Капуста белокочанная свежая            | 278      | 222/200 <sup>1</sup> |
| Соус молочный № 595                    | —        | 340                  |
| <b>Выход:</b>                          | <b>—</b> | <b>1000</b>          |

Способ приготовления приведен в рецептуре № 525.

**528. Пюре из моркови или свеклы (1-й вариант)**

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО       |
|------------------------------------|----------|-------------|
| Морковь                            | 1363     | 1090        |
| или свекла                         | 1363     | 1090        |
| Масса протертой моркови или свеклы | —        | 950         |
| Масло сливочное                    | 45       | 45          |
| Сахар                              | 10       | 10          |
| <b>Выход:</b>                      | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Морковь очищают, нарезают и припускают.

Свеклу варят, очищают от кожуры. Морковь или свеклу протирают, добавляют сливочное масло, сахар и прогревают.

**529. Пюре из моркови или свеклы (2-й вариант)**

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО       |
|------------------------------------|----------|-------------|
| Морковь                            | 1063     | 850         |
| или свекла                         | 1063     | 850         |
| Масса протертой моркови или свеклы | —        | 740         |
| Соус № 598                         | —        | 260         |
| <b>Выход:</b>                      | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Пюре готовят, как указано в предыдущей рецептуре, только протертые овощи заправляют соусом, а не маслом.

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса припускаемых или вареных овощей.

### 530. Морковь, тушенная в сметанном соусе

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Морковь         | 1125     | 980         |
| Масло сливочное | 25       | 25          |
| Сахар           | 10       | 10          |
| Соус №600       | —        | 200         |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Морковь очищают, моют, нарезают кубиками и припускают с маслом, добавляют соус сметанный и тушат до готовности 10-15 мин.

### 531. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками

|                 | БРУТТО   | НЕТТО                |
|-----------------|----------|----------------------|
| Морковь         | 1063     | 850                  |
| Масло сливочное | 50       | 50                   |
| Чернослив       | 178      | 267/200 <sup>1</sup> |
| или яблоки      | 286      | 200                  |
| Сахар           | 25       | 25                   |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>1000</b>          |

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припускают в большом количестве воды с добавлением масла до полуготовности. Чернослив заливают водой и варят до полуготовности, после чего удаляют косточки. В морковь кладут подготовленный чернослив или яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками или ломтиками, добавляют сахар и тушат до готовности 12-15 мин.

### 532. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

|  | БРУТТО   | НЕТТО                |
|--|----------|----------------------|
| Морковь                                | 910      | 728/670 <sup>2</sup> |
| Горошек зеленый консервированный       | 154      | 100                  |
| или горошек зеленый быстрозамороженный | 109      | 109/100 <sup>2</sup> |
| Масса припущенных овощей               | —        | 770                  |
| Соус №595                              | —        | 250                  |
| <b>Выход:</b>                          | <b>—</b> | <b>1000</b>          |

<sup>1</sup> В числителе указана масса вареного чернослива с косточкой, а знаменателем — масса вареного чернослива без косточек

<sup>2</sup> В числителе указана масса нетто, а знаменателем — масса замороженных овощей

### 533. Капуста, тушенная с яблоками

|                      | БРУТТО   | НЕТТО            |
|----------------------|----------|------------------|
| Капуста белокачанная | 1313     | 1050             |
| Яблоки               | 286      | 200 <sup>1</sup> |
| Сахар                | 15       | 15               |
| Масло сливочное      | 80       | 80               |
| Мука пшеничная       | 10       | 10               |
| <b>Выход:</b>        | <b>—</b> | <b>1000</b>      |

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоями до 30 см, добавляют воду или бульон (5-10% к массе сырой капусты), часть масла (70 г на 1000 г выхода) и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Затем добавляют нарезанные яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом и тушат до готовности 40-45 мин.

За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой (мука, пассерованная на масле), сахаром, солью.

### 534. Капуста тушеная

|                               | I        |             | II       |             | III      |             |
|-------------------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                               | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Капуста белокачанная свежая   | 1250     | 1000        | 1313     | 1050        | 1433     | 1146        |
| или квашеная <sup>2</sup>     | 1200     | 840         | 1286     | 900         | 1429     | 1000        |
| Масло сливочное или топленое  | 60       | 60          | 45       | 45          | 35       | 35          |
| Морковь                       | 50       | 40          | 50       | 40          | 25       | 20          |
| Лук репчатый                  | 95       | 80          | 71       | 60          | 48       | 40          |
| Петрушка (корень)             | 27       | 20          | 27       | 20          | —        | —           |
| Томатное пюре                 | 100      | 100         | 80       | 80          | 60       | 60          |
| Лимонная кислота <sup>3</sup> | 0,9      | 0,9         | 0,9      | 0,9         | 0,9      | 0,9         |
| Мука пшеничная                | 12       | 12          | 12       | 12          | 12       | 12          |
| Сахар                         | 30       | 30          | 30       | 30          | 30       | 30          |
| Лавровый лист                 | 0,1      | 0,1         | 0,1      | 0,1         | 0,1      | 0,1         |
| <b>Выход:</b>                 | <b>—</b> | <b>1000</b> | <b>—</b> | <b>1000</b> | <b>—</b> | <b>1000</b> |

<sup>1</sup> Масса яблок, очищенных от кожицы, с удаленным семенным гнездом

<sup>2</sup> Можно приготовить капусту тушеную с фасолью, при этом фасоль расходуется в количестве 200 г на указанный выход, а закладка капусты уменьшается наполовину

<sup>3</sup> При использовании капусты квашеной лимонная кислота из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара на 20 г

Способ приготовления см. в рец.№214.

### 535. Капуста жареная

|                             | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------------------|----------|-------------|
| Капуста белокочанная свежая | 1666     | 1333        |
| или брюссельская            | 2198     | 1429        |
| или кольраби                | 2748     | 1786        |
| Масло сливочное             | 40       | 40          |
| <b>Выход:</b>               | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Капусту белокочанную нарезают шашками, кольраби – кружочками, брюссельскую и цветную капусту разбирают на отдельные кочешки. Капусту варят в кипящей подсоленной воде в течение 5-10 мин, затем обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3-5 мин.

### 536. Свекла тушеная

|                  | I        |             | II       |             | III      |             |
|------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                  | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Свекла           | 1138     | 910         | 1163     | 930         | 1188     | 950         |
| Масло сливочное  | 48       | 48          | 33       | 33          | 23       | 23          |
| Лимонная кислота | 0,9      | 0,9         | 0,9      | 0,9         | 0,9      | 0,9         |
| Сахар            | 15       | 15          | 15       | 15          | 15       | 15          |
| Соус №589        | -        | 240         | -        | 240         | -        | 240         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Предварительно очищенную сваренную свеклу нарезают кубиками, прогревают с маслом сливочным, заправляют лимонной кислотой, сахаром, соусом белым и тушат 10-15 мин.

### 537. Свекла, тушеная в сметанном соусе

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Свекла          | 1188     | 950         |
| Масло сливочное | 10       | 10          |
| Сахар           | 15       | 15          |
| Соус №600       | -        | 250         |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Способ приготовления см. рец.№536.

**538. Кабачки или тыква, тушеные в сметане**

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Кабачки         | 1627     | 1090        |
| или тыква       | 1464     | 1025        |
| Мука пшеничная  | 10       | 10          |
| Масло сливочное | 35       | 35          |
| Сметана         | 100      | 100         |
| Сахар           | 10       | 10          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Кабачки или тыкву очищают от кожицы и семян и нарезают в виде брусочков или кубиков, кладут в посуду, добавляют сметану, масло сливочное, сахар и тушат в течение 15-20 мин. За 5 мин до окончания тушения заправляют пассерованной мукой.

**539. Рагу овощное (1-й вариант)**

|                                  | БРУТТО               | НЕТТО       |
|----------------------------------|----------------------|-------------|
| Картофель                        | 267                  | 200         |
| Морковь                          | 228/182 <sup>1</sup> | 124         |
| Тыква                            | 171                  | 120         |
| или кабачки                      | 179                  | 120         |
| Петрушка (корень)                | 51/38 <sup>1</sup>   | 24          |
| Капуста цветная                  | 196/102 <sup>1</sup> | 92          |
| Горошек зеленый консервированный | 123                  | 80          |
| Лук репчатый                     | 238/200 <sup>1</sup> | 100         |
| Соус №587                        | -                    | 300         |
| Масло сливочное                  | 40                   | 40          |
| Перец черный горошком            | 0,2                  | 0,2         |
| Лавровый лист                    | 0,08                 | 0,08        |
| <b>Выход:</b>                    | <b>-</b>             | <b>1000</b> |

**540. Рагу овощное (2-й вариант)**

|                   | БРУТТО               | НЕТТО |
|-------------------|----------------------|-------|
| Картофель         | 267                  | 200   |
| Морковь           | 199/159 <sup>1</sup> | 108   |
| Петрушка (корень) | 51/38 <sup>1</sup>   | 24    |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто и знаменателем - масса продуктов нетто, в графе нетто - масса готовых продуктов



|                             | БРУТТО               | НЕТТО       |
|-----------------------------|----------------------|-------------|
| Лук репчатый                | 143/120 <sup>1</sup> | 60          |
| Репка                       | 215/161 <sup>1</sup> | 124         |
| или брюква                  | 206/161 <sup>1</sup> | 124         |
| Капуста белокочанная свежая | 150/120 <sup>1</sup> | 108         |
| Масло сливочное             | 40                   | 40          |
| Соус №587                   | —                    | 300         |
| Тыква                       | 171                  | 120         |
| или кабачки                 | 179                  | 120         |
| Перец черный горошком       | 0,2                  | 0,2         |
| Лавровый лист               | 0,08                 | 0,08        |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b>             | <b>1000</b> |

#### 541. Рагу овощное (3-й вариант)

|                             | БРУТТО               | НЕТТО       |
|-----------------------------|----------------------|-------------|
| Картофель                   | 427                  | 320         |
| Морковь                     | 199/159 <sup>1</sup> | 108         |
| Лук репчатый                | 95/80 <sup>1</sup>   | 40          |
| Репка                       | 215/161 <sup>1</sup> | 124         |
| или брюква                  | 206/161 <sup>1</sup> | 124         |
| Капуста белокочанная свежая | 250/200 <sup>1</sup> | 180         |
| Масло сливочное             | 40                   | 40          |
| Соус №587                   | —                    | 300         |
| Лавровый лист               | 0,08                 | 0,08        |
| <b>Выход:</b>               | <b>—</b>             | <b>1000</b> |

*Примечание.* При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре трех вариантов рагу овощного, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корнишки слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, цветную — разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семени, припущенную белокочанную капусту или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут горошек зеленый консервированный, специи.

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов

#### 542. Помидоры жареные

|                        | БРУТТО   | НЕТТО       |
|------------------------|----------|-------------|
| Помидоры свежие        | 1867     | 1587        |
| Масло сливочное        | 60       | 60          |
| или масло растительное | 50       | 50          |
| <b>Выход:</b>          | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Подготовленные помидоры разрезают на две половинки, солят и жарят на масле сливочном или масле растительном.

#### 543. Тыква, кабачки, баклажаны жареные

|                    | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------|----------|-------------|
| Тыква              | 1786     | 1250        |
| или кабачки        | 1866     | 1493        |
| или баклажаны      | 1349     | 1282        |
| Мука пшеничная     | 50       | 50          |
| Масло растительное | 60       | 60          |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Подготовленные помидоры промывают, нарезают поперек кружочками, солят и обжаривают с обеих сторон. 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, посылают 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 соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

#### 544. Кабачки тушеные

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Кабачки         | 1627     | 1090        |
| Масло сливочное | 35       | 35          |
| Соус №582       | -        | 120         |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Кабачки очищают от кожицы, удаляют семена и нарезают брусочками или кубиками и припускают со сливочным маслом 15-20 мин, затем добавляют белый соус, соль и тушат еще 5-7 мин.

#### 545. Пюре из кабачков

|                            | БРУТТО | НЕТТО       |
|----------------------------|--------|-------------|
| Кабачки                    | 1627   | 1090        |
| Масса припущенных кабачков | -      | 850         |
| Масло сливочное            | 35     | 35          |
| Соус №598                  | -      | 150         |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>1000</b> |

Кабачки очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками и припускают. Затем протирают, добавляют сливочное масло, соль, густой молочный соус и прогревают 5-7 мин при температуре 85-90°C.

#### 546. Пюре из тыквы

|                         | БРУТТО | НЕТТО       |
|-------------------------|--------|-------------|
| Тыква                   | 1463   | 1024        |
| Вода                    | 65     | 65          |
| Масса припущенной тыквы | -      | 850         |
| Масло сливочное         | 35     | 35          |
| Соус №598               | -      | 150         |
| <b>Выход:</b>           | -      | <b>1000</b> |

Очищенную от кожицы и семян и нарезанную кусочками произвольной формы тыкву припускают, затем протирают, соединяют со сливочным маслом и густым молочным соусом и прогревают 5-7 мин при температуре 85-90°C.

#### 547. Яблоки печеные

|                 | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------|--------|-------------|
| Яблоки          | 1714   | 1200        |
| Сахар           | 35     | 35          |
| Масло сливочное | 10     | 10          |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> |

Яблоки (лучше антоновские) очищают от кожицы, разрезают на 4-6

частей и удаляют семенное гнездо. Яблоки укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10-12 мин.

## МУЧНЫЕ ГАРНИРЫ

### 548. Клецки

|                                       | БРУТТО    | НЕТТО       |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| Мука пшеничная                        | 308       | 308         |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 35        | 35          |
| Яйца                                  | 2 1/5 шт. | 88          |
| Бульон, вода или молоко               | 483       | 483         |
| Соль                                  | 9         | 9           |
| <b>Масса теста</b>                    | <b>-</b>  | <b>900</b>  |
| <b>Выход:</b>                         | <b>-</b>  | <b>1000</b> |

В воду, или бульон, или молоко кладут жир, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 мин. После этого массу охлаждают до 60-70°C, 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 клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят их при слабом кипении 5-7 мин.

В качестве самостоятельного блюда клецки отпускают по 100-130 г на порцию. При отпуске поливают сливочным маслом 5 г или прокипяченной сметаной (10-15 г).

### 549. Лапша домашняя

|                                | БРУТТО    | НЕТТО       |
|--------------------------------|-----------|-------------|
| Мука пшеничная                 | 875       | 875         |
| Мука на подпыл                 | 60        | 60          |
| Яйца                           | 6 1/4 шт. | 250         |
| Вода                           | 175       | 175         |
| Соль                           | 25        | 25          |
| <b>Выход подсушенной лапши</b> | <b>-</b>  | <b>1000</b> |

В холодную воду вводят сырые яйца, соль перемешивают, добавляют муку не ниже 1-го сорта и замешивают крутое тесто, которое выдержи-

вяют 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 35-45 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3-4 мм или соломкой.

Лепшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2-3 ч при температуре 40-50°C.

### 550. Профитроль

|                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------|----------|-------------|
| Мука пшеничная  | 650      | 650         |
| Масло сливочное | 300      | 300         |
| Яйца            | 20 шт.   | 800         |
| Вода            | 650      | 650         |
| Сахар           | 10       | 10          |
| Соль            | 15       | 15          |
| Масса теста     | -        | 2275        |
| Масло сливочное | 15       | 15          |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

В воду добавляют масло, соль, сахар, доводят до кипения, всыпают муку и проваривают при помешивании 5-6 мин. Затем тесто охлаждают до 60-70°C и постепенно вводят сырые яйца, тщательно вымешивая до получения однородной массы. Заварное тесто отсаживают из кондитерского мешка на смазанный маслом сливочным лист в виде мелких шариков диаметром 1 см и выпекают при температуре 180-200°C в течение 30-35 мин.

Профитроли кладут в бульон при отпуске или подают отдельно.

### 551. Гренки из пшеничного хлеба

|                 | 1-й вариант |             | 2-й вариант |             |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                 | БРУТТО      | НЕТТО       | БРУТТО      | НЕТТО       |
| Хлеб пшеничный  | 1875        | 1575        | 1425        | 1205        |
| Масло сливочное | -           | -           | 205         | 205         |
| <b>Выход:</b>   | <b>-</b>    | <b>1000</b> | <b>-</b>    | <b>1000</b> |

Пшеничный хлеб очищают от корок<sup>1</sup>, нарезают кубиками (10x10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу (1-й вариант) или нарезают ломтиками и обжаривают в масле (2-й вариант).

<sup>1</sup> Корки хлеба используют для приготовления замировочных сухарей

## 552. Гречка с сыром

|                 | I      |                  | II     |                  |
|-----------------|--------|------------------|--------|------------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| Хлеб пшеничный  | 1385   | 1165             | 1488   | 1250             |
| Сыр             | 386    | 350 <sup>1</sup> | 288    | 261 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное | 115    | 115              | 100    | 100              |
| Выход:          | —      | 1000             | —      | 1000             |

## СЛОЖНЫЕ ГАРНИРЫ

Гарнир сложный состоит из двух, трех, четырех и более различных продуктов.

Ниже приведены отдельные варианты сложных гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательны, они могут меняться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей, однако общая норма выхода гарнира (100 г на порцию) должна сохраняться. К рекомендуемым гарнирам сверх установленной нормы можно подавать свежие, соленные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др. в количестве 15-25 г нетто на порцию).

При составлении сложных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и окраске. Подбор сложного гарнира требует особого внимания повара, так как при его изготовлении необходимо учитывать не только вкусовые сочетания гарнира и основного продукта, но и всех составных частей самого гарнира. При оформлении блюд не следует класть рядом гарнир одинаковый по цвету, поскольку это ухудшает внешний вид блюда. Нельзя допускать примерно таких сочетаний: картофель и макароны отварные, зеленый горошек и фасоль стручковая и т.п.

В приведенных вариантах сложных гарниров указана масса готовых, заправленных продуктов. Расход продуктов на их приготовление рассчитывается по соответствующим рецептурам для каждого вида гарнира.

### 553. 1-й вариант

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Картофель отварной, шоре или жареный | 50  |
| Капуста или свекла тушеная           | 50  |
| Выход:                               | 100 |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра

**554. 2-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Картофель жареный или пюре                        | 50         |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая<br>отварные | 50         |
| <b>Выход:</b>                                     | <b>100</b> |

**555. 3-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Картофель жареный   | 50         |
| Репка, брюква, морковь, припущенные или в<br>молочном соусе | 50         |
| <b>Выход:</b>   | <b>100</b> |

**556. 4-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Морковь или свекла припущенные или<br>отварные | 50         |
| Горошек или фасоль отварные                    | 50         |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>100</b> |

**557. 5-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Морковь, тушенная с яблоками или черно-<br>сливом | 50         |
| Картофель отварной, пюре или жареный              | 50         |
| <b>Выход:</b>                                     | <b>100</b> |

**558. 6-й вариант**

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Овощи в молочном соусе | 50         |
| Картофель жареный      | 50         |
| <b>Выход:</b>          | <b>100</b> |

**559. 7-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Кабачки или баклажаны жареные               | 50         |
| Морковь припущенная или в молочном<br>соусе | 50         |
| <b>Выход:</b>                               | <b>100</b> |

**560. 8-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Картофель тушеный или картофельное пюре        | 50         |
| Морковь или свекла, тушенная в сметанном соусе | 50         |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>100</b> |

**561. 9-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Свекольное или морковное пюре               | 50         |
| Горошек зеленый или стручки фасоли отварные | 50         |
| <b>Выход:</b>                               | <b>100</b> |

**562. 10-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Капуста цветная, брюссельская или спаржа | 50         |
| Картофель жареный                        | 50         |
| <b>Выход:</b>                            | <b>100</b> |

**563. 11-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Картофель жареный                            | 40         |
| Морковь, тушенная с яблоками или черносливом | 20         |
| Горошек, фасоль отварные                     | 40         |
| <b>Выход:</b>                                | <b>100</b> |

**564. 12-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Овощи припущенные или в молочном соусе | 40         |
| Горошек зеленый консервированный       | 20         |
| Картофель отварной или пюре            | 40         |
| <b>Выход:</b>                          | <b>100</b> |

**565. 13-й вариант**

|   |            |
|---|------------|
| Фасоль или горох с томатом и луком        | 40         |
| Морковь, свекла, репа или брюква отварные | 20         |
| Капуста отварная                          | 40         |
| <b>Выход:</b>                             | <b>100</b> |



**566. 14-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Картофель жареный или картофельное пюре        | 40         |
| Свекла или морковь, тушенная в сметанном соусе | 40         |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая          | 20         |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>100</b> |

**567. 15-й вариант**

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Овощи в молочном соусе | 75         |
| Помидоры свежие        | 25         |
| <b>Выход:</b>          | <b>100</b> |

**568. 16-й вариант**

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Капуста цветная отварная     | 30         |
| Морковь, тушенная с яблоками | 20         |
| Горошек зеленый              | 20         |
| Картофель жареный            | 30         |
| <b>Выход:</b>                | <b>100</b> |

**569. 17-й вариант**

|  |            |
|--|------------|
| Картофель жареный                              | 30         |
| Кольраби отварная                              | 30         |
| Салат из краснокочанной капусты                | 20         |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая отварные | 20         |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>100</b> |

**570. 18-й вариант**

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Помидоры свежие                | 10         |
| Горошек зеленый                | 30         |
| Морковь или свекла припущенные | 30         |
| Яблоки печеные                 | 30         |
| <b>Выход:</b>                  | <b>100</b> |

## ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

В качестве гарниров к холодным блюдам используют винегреты, салаты и отдельные наборы из овощей и плодов в различных сочетаниях.

Для салатов и винегретов картофель, морковь, свеклу, огурцы режут мелкими кубиками или ломтиками, капусту, салат, лук – соломкой. Если каждый из указанных видов овощей подвоят на гарнир отдельно, то в этом случае их режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или припускают фигурную нарезку.

Гарниры для холодных блюд приведены на 100 г выхода готового продукта. Норма гарнира на порцию – 50-100г.

Ниже приведены варианты гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательные, они могут изменяться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей. При отсутствии отдельных продуктов, указанных в вариантах, их можно заменять другими, но общая норма выхода должна сохраняться.

### ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

#### 571. 1-вариант

|  | БРУТТО | НЕТТО      |
|--|--------|------------|
| Морковь                                | 25     | 25         |
| Масса готовой моркови <sup>1</sup>     | -      | 20         |
| Картофель                              | 28     | 28         |
| Масса готового картофеля <sup>1</sup>  | -      | 20         |
| Огурцы соленые (неочищенные)           | 22     | 20         |
| или помидоры соленые (в бочковой таре) | 22     | 20         |
| Горошек зеленый консервированный       | 47     | 30         |
| Заправка для салатов №615              | -      | 10         |
| <b>Выход:</b>                          | -      | <b>100</b> |

#### 572. 2-й вариант

|                             | БРУТТО | НЕТТО      |
|-----------------------------|--------|------------|
| Огурцы свежие (неочищенные) | 42     | 40         |
| Помидоры свежие             | 47     | 40         |
| Салат зеленый               | 28     | 20         |
| <b>Выход:</b>               | -      | <b>100</b> |

<sup>1</sup> Здесь и далее приводится масса вареных очищенных овощей

**573. 3-й вариант**

|                             | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|-----------------------------|---------------|--------------|
| Салат из капусты            | –             | 50           |
| Огурцы свежие (неочищенные) | 53            | 50           |
| или помидоры свежие         | 59            | 50           |
| <b>Выход:</b>               | <b>–</b>      | <b>100</b>   |

**574. 4-й вариант**

|                             | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|-----------------------------|---------------|--------------|
| Огурцы свежие (неочищенные) | 21            | 20           |
| Помидоры свежие             | 24            | 20           |
| Салат зеленый               | 14            | 10           |
| Картофель                   | 41            | 41           |
| Масса готового картофеля    | –             | 30           |
| Морковь                     | 25            | 25           |
| Масса готовой моркови       | –             | 20           |
| <b>Выход:</b>               | <b>–</b>      | <b>100</b>   |

**575. 5-й вариант**

|                                    | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|------------------------------------|---------------|--------------|
| Капуста цветная                    | 63            | 33           |
| Масса готовой капусты              | –             | 30           |
| Помидоры свежие                    | 47            | 40           |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая    | 26            | 23           |
| или горох овощной (лопатка) свежий | 26            | 23           |
| Масса готовой фасоли или гороха    | –             | 20           |
| Сельдерей листовый                 | 12            | 10           |
| или салат зеленый                  | 14            | 10           |
| <b>Выход:</b>                      | <b>–</b>      | <b>100</b>   |

**576. 6-й вариант**

|                                   | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|-----------------------------------|---------------|--------------|
| Огурцы свежие (очищенные)         | 32            | 25           |
| или огурцы свежие (неочищенные)   | 54            | 25           |
| или огурцы соленые (очищенные)    | 32            | 25           |
| или огурцы соленные (неочищенные) | 28            | 25           |
| или помидоры свежие               | 30            | 25           |
| или помидоры соленные             | 28            | 25           |

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| или редис красный обрезной без ботвы<br>(очищенный от кожуры) | 34     | 25    |
| или редис белый с ботвой (очищенный от<br>кожуры)             | 50     | 25    |
| или лук зеленый   | 32     | 25    |
| или лук репчатый  | 30     | 25    |
| <b>Выход:</b>   | -      | 25    |

### ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ К СЕЛЬДИ И ОТВАРНОЙ РЫБЕ

#### 577. 1-й вариант

|                          | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|
| Картофель                | 33     | 28    |
| Масса готового картофеля | -      | 20    |
| Свекла                   | 19     | 19    |
| Масса готовой свеклы     | -      | 15    |
| Морковь                  | 13     | 13    |
| Масса готовой моркови    | -      | 10    |
| Лук репчатый             | 6      | 5     |
| или лук зеленый          | 7      | 5     |
| <b>Выход:</b>            | -      | 50    |

#### 578. 2-й вариант

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Картофель                   | 21     | 21    |
| Масса готового картофеля    | -      | 15    |
| Морковь                     | 19     | 19    |
| Масса готовой моркови       | -      | 15    |
| Огурцы свежие (неочищенные) | 16     | 15    |
| или помидоры свежие         | 18     | 15    |
| Лук зеленый                 | 7      | 5     |
| или лук репчатый            | 6      | 5     |
| <b>Выход:</b>               | -      | 50    |

**579. 3-й вариант**

|                              | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|------------------------------|---------------|--------------|
| Картофель                    | 21            | 21           |
| Масса готового картофеля     | —             | 15           |
| Огурцы соленые (неочищенные) | 17            | 15           |
| Свекла                       | 13            | 13           |
| Масса готовой свеклы         | —             | 10           |
| Лук зеленый <sup>1</sup>     | 7             | 5            |
| Лук репчатый                 | 6             | 5            |
| <b>Выход:</b>                | <b>—</b>      | <b>50</b>    |

**580. 4-й вариант**

|                              | <b>БРУТТО</b> | <b>НЕТТО</b> |
|------------------------------|---------------|--------------|
| Яйца вареные                 | ¼ шт.         | 10           |
| Огурцы соленые (неочищенные) | 11            | 10           |
| Лук зеленый                  | 7             | 5            |
| Лук репчатый                 | 6             | 5            |
| Картофель                    | 14            | 14           |
| Масса готового картофеля     | —             | 10           |
| Морковь                      | 13            | 13           |
| Масса готовой моркови        | —             | 10           |
| <b>Выход:</b>                | <b>—</b>      | <b>50</b>    |

<sup>1</sup> При отсутствии лука зеленого или других имеющих увеличивающую норму выкладки других продуктов предусмотренных рецептурой

## СОУСЫ

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов. Они разнообразят и дополняют вкус блюда, повышают его питательную ценность.

Соусы подразделяются на две группы – горячие и холодные.

В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном и рыбном бульонах, сметанные, молочные и яично-масляные. К холодным соусам относятся майонез, соусы овощные, заправки и желе. В группу соусов включены смеси масляные, соусы сладкие и сиропы.

По технологии приготовления различают соусы основные и производные от них. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов.

В рецептурах основных соусов предусмотрены потери в размере 2,5-3%, имеющие место при приготовлении на их основе производных соусов.

Норма вложения продуктов дана из расчета на 1 кг готового соуса; расход соли, перца и лаврового листа в рецептурах не указан.

Расход специй на 1 кг соуса следующий: соли – 10 г, лаврового листа – 0,2 г. Для приготовления соуса молочного используется только соль в количестве 8 г.

Исходя из особенностей национальных блюд лавровый лист в соусы, используемые для этих блюд, можно не добавлять.

При замене одних продуктов другими руководствуются данными, приведенными в табл.26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд» (Сборник, 1996 г).

В рецептурах указывается кислота лимонная, которая может быть заменена соком лимона, из расчета: 1 г кислоты лимонной заменяется 8 г сока лимонного, получаемого из 20 г лимона. Кислоту лимонную растворяют в теплой кипяченой воде (1:5) и вводят в готовый соус.

Готовый процеженный соус заправляют маслом сливочным, которое кладут кусочками массой 3-5 г, и тщательно промешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80-85°C, но не кипятят, иначе масло выделится на поверхность соуса. Заправка жиром повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса, делает его более однородным.

## СОУСЫ БЕЛЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Соус белый основной готовят на бульоне мясном, соединенном с пассерованной на жире мукой и овощами.

Бульон для белых соусов варят из пищевых костей. Кроме того, используют бульоны, полученные при варке говядины, птицы и других мясных продуктов.

### 581. Бульон

|                            | I      |             | II     |             | III    |             |
|----------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                            | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Кости пищевые <sup>1</sup> | 1000   | 1000        | 750    | 750         | 500    | 500         |
| Вода                       | 1400   | 1400        | 1400   | 1400        | 1400   | 1400        |
| Лук репчатый               | 14     | 12          | 14     | 12          | 14     | 12          |
| Морковь                    | 15     | 12          | 15     | 12          | 15     | 12          |
| Петрушка (корень)          | 16     | 12          | 16     | 12          | 16     | 12          |
| или сельдерей (корень)     | 18     | 12          | 18     | 12          | 18     | 12          |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

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.

### 582. Соус белый основной

|                        | I      |             | II     |             | III    |             |
|------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Бульон №58)            | -      | 1100        | -      | 1100        | -      | 1100        |
| Масло сливочное        | 50     | 50          | 50     | 50          | 50     | 50          |
| Мука пшеничная         | 50     | 50          | 50     | 50          | 50     | 50          |
| Лук репчатый           | 48     | 40          | 36     | 30          | 24     | 20          |
| Петрушка (корень)      | 40     | 30          | 27     | 20          | 13     | 10          |
| или сельдерей (корень) | 44     | 30          | 29     | 20          | 15     | 10          |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правиль-

<sup>1</sup> Используют только кости говядины, телячьи и птичьи

но пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, сельдерей, лук и варят 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 кислотой лимонной (1 г) и маслом сливочным (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

Соус белый основной подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы.

### 583. Соус паровой

|                          | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------------|----------|-------------|
| Соус белый основной №582 | -        | 1000        |
| Кислота лимонная         | 1,5      | 1,5         |
| Масло сливочное          | 30       | 30          |
| <b>Выход:</b>            | <b>-</b> | <b>1000</b> |

В соус белый основной добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения. Соус заправляют сливочным маслом. Подают соус к отварным блюдам из мяса и птицы, котлетам из телятины, птицы и дичи.

### 584. Соус белый с яйцом

|                          | I        |             | II       |             | III      |             |
|--------------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                          | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Соус белый основной №582 | -        | 800         | -        | 900         | -        | 1000        |
| Яйца (желтки)            | 4 шт.    | 64          | 3 шт.    | 48          | 2 шт.    | 32          |
| Масло сливочное          | 100      | 100         | 75       | 75          | 50       | 50          |
| Кислота лимонная         | 1        | 1           | 1        | 1           | 1        | 1           |
| Бульон                   | 100      | 100         | 75       | 75          | 50       | 50          |
| <b>Выход:</b>            | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Сырые яичные желтки соединяют с кусочками масла сливочного, добавляют бульон и проваривают на водяной бане при температуре 75-80°C, непрерывно помешивая. Как только смесь загустеет, в нее при непрерывном помешивании добавляют горячий соус белый основной, с такой же температурой, кислоту лимонную, соль.



Подают соус к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы.

### 585. Соус белый с овощами

|   | I      |             | II     |             | III    |             |
|---|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Соус белый основной №582                    | —      | 850         | —      | 900         | —      | 950         |
| Морковь                                     | 50     | 40          | 75     | 60          | 100    | 80          |
| Петрушка (корень)<br>или сельдерей (корень) | 53     | 40          | 40     | 30          | 13     | 10          |
| Репя<br>или брюква                          | 27     | 20          | 40     | 30          | 67     | 50          |
| Лук репчатый                                | —      | —           | 36     | 30          | 24     | 20          |
| Лук порей                                   | 53     | 40          | —      | —           | —      | —           |
| Фасоль овощная<br>(лопатка) свежая          | 56     | 50          | 33     | 30          | 22     | 20          |
| Масло сливочное                             | 25     | 25          | 25     | 25          | 25     | 25          |
| Кислота лимонная                            | 0,5    | 0,5         | 0,5    | 0,5         | 0,5    | 0,5         |
| Масло сливочное                             | 50     | 50          | 30     | 30          | —      | —           |
| <b>Выход:</b>                               | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Корнеплоды и лук нарезают кубиками, пассеруют в течение 3-5 мин, подливают немного бульона и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Отдельно варят зеленые лопатки фасоли 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 маслом сливочным.

Подают соус к блюдам из отварной телятины, кролика, птицы, а также к первым котлетам из мяса.

### 586. Соус белый с каперсами

|                          | I      |             | II     |             |
|--------------------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                          | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Соус белый основной №582 | —      | 750         | —      | 800         |
| Каперсы консервированные | 400    | 200         | 350    | 175         |
| Кислота лимонная         | 1      | 1           | 1      | 1           |
| Масло сливочное          | 50     | 50          | 30     | 30          |
| <b>Выход:</b>            | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Готовый соус белой основой заправляют солью, кислотой лимонной, добавляют прогретые капсеры без рассола и заправляют маслом сливочным. Подают соус к блюдам из кролика.

### 587. Соус томатный

|                   | I      |             | II     |             | III    |             |
|-------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                   | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Бульон №581       | -      | 500         | -      | 700         | -      | 900         |
| Масло сливочное   | 25     | 25          | 35     | 35          | 45     | 45          |
| Мука пшеничная    | 25     | 25          | 35     | 35          | 45     | 45          |
| Морковь           | 50     | 40          | 63     | 50          | 75     | 60          |
| Лук репчатый      | 48     | 40          | 36     | 30          | 24     | 20          |
| Петрушка (корень) | 40     | 30          | 27     | 20          | -      | -           |
| Томатное пюре     | 500    | 500         | 350    | 350         | 250    | 250         |
| Масло сливочное   | 25     | 25          | 20     | 20          | 15     | 15          |
| Сахар             | 10     | 10          | 10     | 10          | 10     | 10          |
| <b>Выход:</b>     | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Мелко нарезанные коренья, лук пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15-20 мин, соединяют с белым соусом (рец. 582) и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления проливных соусов. При использовании его как самостоятельного соус заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и маслом (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

Подают соус к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей.

### 588. Соус томатный с овощами

|                    | БРУТТО | НЕТТО       |
|--------------------|--------|-------------|
| Соус томатный №587 | -      | 1000        |
| Морковь            | 50     | 40          |
| Масло сливочное    | 20     | 20          |
| Лук репчатый       | 48     | 40          |
| Масло сливочное    | 30     | 30          |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b> |

Мелко нарезанную морковь припускают со сливочным маслом. Лук блашшируют, затем пассеруют. Овощи соединяют с соусом томатным и варят 10-15 мин, затем запрашивают сливочным маслом.

Используют соус для тушения субпродуктов.

## СОУСЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

На бульоне рыбном готовят преимущественно белые соусы, которые используют только для рыбных блюд.

Их основой являются бульон рыбный и мука пшеничная, пассерованная до светло-кремового цвета на масле сливочном или без него (сухая пассеровка).

В эти соусы добавляют петрушку, сельдерей, лук репчатый, кислоту лимонную и другие продукты.

Бульон рыбный варят из рыбных пищевых отходов. Кроме того, для приготовления соусов используют бульоны, получаемые при зарке и припускании рыбы, для которой эти соусы предназначены.

### 589. Бульон рыбный

|   | I      |             | II     |             | III    |             |
|---|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Пищевые рыбные отходы (головы, кости, плавники) | 1000   | 1000        | 750    | 750         | 500    | 500         |
| Вода  | 1250   | 1250        | 1250   | 1250        | 1250   | 1250        |
| Петрушка (корень)                               | 16     | 12          | 16     | 12          | 16     | 12          |
| или сельдерей (корень)                          | 18     | 12          | 18     | 12          | 18     | 12          |
| Лук репчатый                                    | 14     | 12          | 14     | 12          | 14     | 12          |
| <b>Выход:</b>                                   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Обработанные головы, кости, плавники рыб заливают холодной водой и быстро доводят до кипения, снимают пену и жир, добавляют овощи, уменьшают нагрев и варят 50-60 мин при медленном кипении. Готовый бульон процеживают.

### 590. Соус белый основной

|                        | I      |             | II     |             | III    |             |
|------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Бульон рыбный №589     | -      | 1100        | -      | 1100        | -      | 1100        |
| Масло сливочное        | 50     | 50          | 50     | 50          | 50     | 50          |
| Мука пшеничная         | 50     | 50          | 50     | 50          | 50     | 50          |
| Лук репчатый           | 48     | 40          | 36     | 30          | 24     | 20          |
| Петрушка (корень)      | 40     | 30          | 27     | 20          | 13     | 10          |
| или сельдерей (корень) | 44     | 30          | 29     | 20          | 15     | 10          |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Этот соус готовят так же, как белый основной на мясном бульоне (рец. №582), подают его к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

### 591. Соус паровой

|                          | БРУТТО | НЕТТО       |
|--------------------------|--------|-------------|
| Соус белый основной №590 | -      | 1000        |
| Кислота лимонная         | 1,5    | 1,5         |
| Масло сливочное          | 30     | 30          |
| <b>Выход:</b>            | -      | <b>1000</b> |

Приготавливают так же, как соус паровой на мясном бульоне (рец. №583). Подают соус к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

### 592. Соус белый (для заправки рыбы)

|                    | БРУТТО | НЕТТО       |
|--------------------|--------|-------------|
| Бульон рыбный №589 | -      | 1100        |
| Масло сливочное    | 50     | 50          |
| Мука пшеничная     | 50     | 50          |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b> |

Муку, слегка пассерованную на масле сливочном, разводят бульоном, проваривают при слабом кипении 15-20 мин, солят и процеживают.

### 593. Соус томатный

|                    | I      |             | II     |             | III    |             |
|--------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                    | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Бульон рыбный №589 | -      | 500         | -      | 700         | -      | 900         |
| Масло сливочное    | 25     | 25          | 35     | 35          | 45     | 45          |
| Мука пшеничная     | 25     | 25          | 35     | 35          | 45     | 45          |
| Морковь            | 50     | 40          | 63     | 50          | 75     | 60          |
| Лук репчатый       | 48     | 40          | 36     | 30          | 24     | 20          |
| Петрушка (корень)  | 40     | 30          | 27     | 20          | 13     | 10          |
| Томатное пюре      | 500    | 500         | 350    | 350         | 250    | 350         |
| Масло сливочное    | 25     | 25          | 20     | 20          | 15     | 15          |
| Сахар              | 10     | 10          | 10     | 10          | 10     | 10          |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Этот соус готовят так же, как соус томатный на мясном бульоне (рец. №587).

Соус томатный служит основой для приготовления производного соуса. При использовании его как самостоятельного соуса заправляют кислотой лимонной (0,5 г) и маслом (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

Подают соус к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы.

### 594. Соус томатный с овощами

|                    | БРУТТО | НЕТТО       |
|--------------------|--------|-------------|
| Соус томатный №593 | -      | 900         |
| Морковь            | 225    | 180         |
| Лук репчатый       | 119    | 100         |
| Петрушка (корень)  | 27     | 20          |
| Масло сливочное    | 30     | 30          |
| Кислота лимонная   | 1      | 1           |
| Масло сливочное    | 20     | 20          |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b> |

Морковь, петрушку и лук репчатый режут мелкими кубиками и пассеруют. Затем соединяют с соусом томатным, добавляют перец черный горошком, варят 10-15 мин, в конце приготовления добавляют лавровый лист, добавляют кислоту лимонную и заправляют маслом сливочным.

Подают соус к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы.

## СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ

Соусы молочные готовят на цельном молоке или молоке, разведенном бульоном или водой, с добавлением пшеничной муки, пассерованной до светло-кремового цвета на масле сливочном.

В зависимости от использования соусы молочные готовят различной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Жидкие соусы используют при отпуске овощных, крупяных и других блюд; соусы средней густоты — для запекания мяса, рыбы, овощей и для заправки отварных овощей (морковь, репы и др.); густые — для фарширования.

### 595. Соус молочный (для подачи к блюду)

|                 | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Молоко          | 1000   | 1000        | 750    | 750         | 500    | 500         |
| Масло сливочное | 50     | 50          | 50     | 50          | 55     | 55          |
| Мука пшеничная  | 50     | 50          | 50     | 50          | 55     | 55          |
| Бульон или вода | —      | —           | 250    | 250         | 500    | 500         |
| Сахар           | 10     | 10          | 10     | 10          | 10     | 10          |
| <b>Выход:</b>   | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком или молоком с добавлением бульона или воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

Для приготовления «Соуса молочного с луком» лук репчатый пассеруют, соединяют с готовым соусом молочным (1000 г), варят 7-10 мин. Соус процеживают, протирая при этом лук, доводят до кипения (масса нетто лука репчатого 250, 200, 150 г и масла сливочного — 25, 20, 15 соответственно по I, II, III колонкам на 100 г выхода соуса).

Подают соус к котлетам натуральным и к жареному мясу.

### 596. Соус молочный (сладкий)

|                 | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Молоко          | 1000   | 1000        | 750    | 750         | 500    | 500         |
| Масло сливочное | 40     | 40          | 40     | 40          | 45     | 45          |
| Мука пшеничная  | 40     | 40          | 40     | 40          | 45     | 45          |
| Вода            | -      | -           | 250    | 250         | 500    | 500         |
| Сахар           | 120    | 120         | 100    | 100         | 80     | 80          |
| Ванилин         | 0,05   | 0,05        | 0,05   | 0,05        | 0,05   | 0,05        |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в рец. №595, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде.

Подают соус к студнигам, закускам, крупяным и овощным блюдам.

### 597. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

|                 | I      |             | II     |             | III    |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Молоко          | 1000   | 1000        | 750    | 750         | 500    | 500         |
| Масло сливочное | 100    | 100         | 100    | 100         | 110    | 110         |
| Мука пшеничная  | 100    | 100         | 100    | 100         | 110    | 110         |
| Бульон или вода | -      | -           | 250    | 250         | 500    | 500         |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Соус молочный средней густоты готовят так же, как указано в рец. №595. Для улучшения вкуса и эластичности в соус можно добавить сырые яичные желтки 2-3 шт. на 1 кг соуса.

### 598. Соус молочный густой (для фарширования)

|                 | I      |             | II     |             |
|-----------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Молоко          | 900    | 900         | 750    | 750         |
| Масло сливочное | 130    | 130         | 130    | 130         |
| Мука пшеничная  | 130    | 130         | 130    | 130         |
| Бульон или вода | -      | -           | 150    | 150         |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Соус готовят так же, как соус молочный (рец. №595). Используют его для фаршированных блюд из птицы и др.

### 599. Соус молочный с морковью

|                    | БРУТТО | НЕТТО                |
|--------------------|--------|----------------------|
| Соус молочный №595 | —      | 900                  |
| Морковь            | 189    | 151/150 <sup>1</sup> |
| <b>Выход:</b>      | —      | <b>1000</b>          |

Соус молочный соединяют с предварительно очищенной, отваренной, а затем протертой морковью и варят 3-5 мин.

Подают соус к натуральным котлетам из кролика, рубленным блюдам из мяса и рыбы, овощным и крупяным блюдам.

## СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Соусы сметанные готовят из сметаны с добавлением муки пшеничной и масла сливочного и из сметаны с добавлением соуса белого, приготовленного на бульоне (мясном, рыбном) или овощном отваре. Соусы сметанные, приготовленные на бульоне мясном или овощном отваре, используют для мясных, рыбных и овощных блюд, а соусы сметанные на бульоне рыбном — только для рыбных блюд.

### 600. Соус сметанный

|                           | I      |             | II     |             | III    |             |
|---------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Сметана                   | 1000   | 1000        | 500    | 500         | 250    | 250         |
| Масло сливочное           | 50     | 50          | —      | —           | —      | —           |
| Мука пшеничная            | 50     | 50          | 50     | 50          | 75     | 75          |
| Бульон или отвар          | —      | —           | 500    | 500         | 750    | 750         |
| <b>Масса белого соуса</b> | —      | —           | —      | 500         | —      | 750         |
| <b>Выход:</b>             | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Для соуса сметанного натурального (по I колонке) муку слегка пассируют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в сметану, доведенную до кипения, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения.

<sup>1</sup> В данном случае масса нетто — в килограммах — масса времени чистового.



Для приготовления соуса сметанного с добавлением соуса белого (II и III колонки) в горячий соус белый кладут прокипяченную сметану, соль, варят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для приготовления грибных горячих закусок, для заправки грибов, рыбы, мяса и овощей.

#### 601. Соус сметанный с томатом

|                     | I      |             | II     |             | III    |             |
|---------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Сметана             | 1000   | 1000        | -      | -           | -      | -           |
| Масло сливочное     | 50     | 50          | -      | -           | -      | -           |
| Мука пшеничная      | 50     | 50          | -      | -           | -      | -           |
| Томатное пюре       | 100    | 100         | 100    | 100         | 100    | 100         |
| Соус сметанный №600 | -      | -           | -      | 1000        | -      | 1000        |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Для приготовления соуса по I колонке в пассерованную на масле муку добавляют томатное пюре и продолжают пассерование 7-10 мин. Готовую охлажденную до 70°C пассеровку разводят горячей прокипяченной сметаной, по II и III колонкам 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 1000 г).

Используют соус для приготовления запеченных блюд из овощей.

#### 602. Соус сметанный с томатом в луке

|                     | I      |             | II     |             | III    |             |
|---------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Соус сметанный №600 | -      | 800         | -      | 850         | -      | 900         |
| Лук репчатый        | 357    | 300         | 298    | 250         | 238    | 200         |
| Масло сливочное     | 30     | 30          | 25     | 25          | 20     | 20          |
| Томатное пюре       | 100    | 100         | 100    | 100         | 100    | 100         |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5-7 мин, затем соединяют с соусом сметанным и дают прокипеть.

Соус используют для приготовления тфтелей и блюд из овощей.

### 603. Соус сметанный с луком

|                     | I      |             | II     |             | III    |             |
|---------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Соус сметанный №600 | -      | 800         | -      | 850         | -      | 900         |
| Лук репчатый        | 357    | 300         | 298    | 250         | 238    | 200         |
| Масло сливочное     | 30     | 30          | 25     | 25          | 20     | 20          |
| Соус «Южный»        | 40     | 40          | 30     | 30          | 20     | 20          |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Лук репчатый шинкуют, пассеруют до готовности. Не изменяя цвета, кладут в готовый соус сметанный, добавляют соус Южный и доводят до кипения.

Подают соус к закуске и блюдам из котлетной массы.

### 604. Соус сметанно-масляный

|                 | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------|--------|-------------|
| Масло сливочное | 515    | 515         |
| Сметана         | 515    | 515         |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> |

В растопленное масло кладут сметану и доводят до кипения.

Подают соус к блюдам из картофеля и творога.

### 605. Соус сметанный для овощных салатов

|                             | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------------------|--------|-------------|
| Сметана                     | 800    | 800         |
| Сахар                       | 80     | 80          |
| Кислота лимонная            | 3      | 3           |
| Вода (для кислоты лимонной) | 147    | 147         |
| <b>Выход:</b>               | -      | <b>1000</b> |

В прокипяченную сметану добавляют сахар, соль и раствор лимонной кислоты. Соус используют для овощных салатов.

## СОУСЫ ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ

В состав яично-масляных соусов входит большое количество масла, яиц и других питательных продуктов

Для приготовления соусов используют масло сливочное.

Подают яично-масляные соусы к отварной рыбе, некоторым видам овощей и крупяным блюдам.

### 666. Соус польский (1-й вариант)

|                                      | I      |             | II     |             | III    |             |
|--------------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                                      | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Масло сливочное                      | 700    | 700         | 325    | 325         | 215    | 215         |
| Яйца                                 | 8 шт.  | 320         | 6 шт.  | 240         | 4 шт.  | 160         |
| Петрушка (зелень) или укроп (зелень) | 27     | 20          | 27     | 20          | 27     | 20          |
| Кислота лимонная                     | 2      | 2           | 2      | 2           | 2      | 2           |
| Бульон рыбный                        | -      | -           | 450    | 450         | 650    | 650         |
| Масло сливочное                      | -      | -           | 25     | 25          | 35     | 35          |
| Мука пшеничная                       | -      | -           | 25     | 25          | 35     | 35          |
| <b>Масса соуса белого</b>            | -      | -           | -      | 450         | -      | 650         |
| <b>Выход:</b>                        | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Для приготовления соуса по I колонке в растопленное масло сливочное кладут мелко нарезанные крутые яйца, зелень петрушки или укропа, соль и кислоту лимонную. По II и III колонкам в приготовленный соус белый добавляют масло сливочное, мелко нарезанные крутые яйца, соль, кислоту лимонную и зелень.

Подают соус к блюдам из нежирной отварной рыбы

### 667. Соус польский (2-й вариант)

|                             | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------------------|--------|-------------|
| Масло сливочное             | 700    | 700         |
| Яйца                        | 8 шт.  | 320         |
| Петрушка (зелень) или укроп | 27     | 20          |
| Кислота лимонная            | 2      | 2           |
| <b>Выход:</b>               | -      | <b>1000</b> |

В растопленное сливочное масло кладут сваренные вкрутую мелко рубленные яйца, зелень петрушки или укропа, соль, лимонную кислоту и все перемешивают. Подают соус к блюдам из отварной рыбы.

### 608. Соус сухарный

|                  | I      |             | II     |             | III    |             |
|------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                  | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Масло сливочное  | 900    | 900         | 800    | 800         | 700    | 700         |
| Сухари пшеничные | 200    | 200         | 300    | 300         | 400    | 400         |
| Лимон            | 160    | 67          | -      | -           | -      | -           |
| Кислота лимонная | -      | -           | 2      | 2           | 2      | 2           |
| <b>Выход:</b>    | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

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, сок лимонный или кислоту лимонную. Подают соус к блюдам из отварных овощей.

### СМЕСИ МАСЛЯНЫЕ

Смеси масляные используют для приготовления и оформления бутербродов, мясных и рыбных блюд.

### 609. Масло сырное

|                 | БРУТТО | НЕТТО       |
|-----------------|--------|-------------|
| Масло сливочное | 800    | 800         |
| Сыр рокфор      | 234    | 220         |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>1000</b> |

Размягченное масло сливочное взбивают с тертым сыром рокфор, охлаждают, формируют.

Используют для приготовления бутербродов, стейквичей и оформления блюд.

### 610. Паста сырная (1-й вариант)

|                                 | БРУТТО | НЕТТО       |
|---------------------------------|--------|-------------|
| Сыр голландский или швейцарский | 598    | 550         |
| или московский или ярославский  | 591    | 550         |
| или степной или костромской     | 573    | 550         |
| или сыры плавленые              |        |             |
| Масло сливочное                 | 500    | 500         |
| <b>Выход:</b>                   | -      | <b>1000</b> |

Зачищенный сыр натирают, соединяют со сливочным маслом, протирают и взбивают до образования пышной массы.

Используют сырную пасту для приготовления бутербродов

### 611. Паста сырная (2-й вариант)

|                                 | БРУТТО   | НЕТТО       |
|---------------------------------|----------|-------------|
| Сыр голландский или швейцарский | 870      | 800         |
| или московский или ярославский  | 860      | 800         |
| или степной или костромской     | 833      | 800         |
| или сыры плавленые              |          |             |
| Масло сливочное                 | 250      | 250         |
| <b>Выход:</b>                   | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Пасту готовят и используют так же, как указано в рецептуре №610

## СОУСЫ ХОЛОДНЫЕ

Соусы холодные подают к холодным блюдам из рыбы, мяса, птицы, овощей. К этим соусам относятся овощные маринады и заправки для салатов, сельди

### 612. Маринад овощной с томатом

|                        | I        |             | II       |             | III      |             |
|------------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                        | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Морковь                | 438      | 150         | 625      | 500         | 750      | 600         |
| Лук репчатый           | 298      | 250         | 238      | 200         | 179      | 150         |
| или лук порей          | 329      | 250         | 263      | 200         | -        | -           |
| Петрушка (корень)      | 67       | 50          | -        | -           | -        | -           |
| или сельдерей (корень) | 74       | 50          | -        | -           | -        | -           |
| Томатное пюре          | 300      | 300         | 300      | 200         | 150      | 150         |
| Масло растительное     | 100      | 100         | 100      | 100         | 100      | 100         |
| Лимонная кислота       | 9        | 9           | 9        | 9           | 9        | 9           |
| Сахар                  | 35       | 35          | 30       | 30          | 25       | 25          |
| Бульон рыбный или вода | 100      | 100         | 100      | 100         | 120      | 120         |
| <b>Выход:</b>          | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7-10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют заправку лист, соль, сахар.

### 613. Маринад овощной без томата

|                        | I      |             | II     |             | III    |             |
|------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Морковь                | 688    | 550         | 875    | 700         | 1000   | 800         |
| Лук репчатый           | 298    | 250         | 238    | 200         | 179    | 150         |
| или лук порей          | 329    | 250         | 263    | 200         | 197    | 150         |
| Петрушка (корень)      | 67     | 50          | —      | —           | —      | —           |
| или сельдерей (корень) | 74     | 50          | —      | —           | —      | —           |
| Масло растительное     | 100    | 100         | 100    | 100         | 100    | 100         |
| Лимонная кислота       | 15     | 15          | 15     | 15          | 15     | 15          |
| Сахар                  | 35     | 35          | 30     | 30          | 25     | 25          |
| Крахмал картофельный   | 20     | 20          | 20     | 20          | 20     | 20          |
| или мука пшеничная     | 30     | 30          | 30     | 30          | 30     | 30          |
| Вода                   | 40     | 40          | 40     | 40          | 40     | 40          |
| <b>Выход:</b>          | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Нарезанные соломкой овощи пассеруют на масле растительном, добавляют лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар, разведенный холодной водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

### 614. Маринад овощной со свеклой

|                      | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
|----------------------|--------|------------------|--------|------------------|
| Свекла               | 510    | 400 <sup>1</sup> | 638    | 500 <sup>1</sup> |
| Морковь              | 250    | 200              | —      | —                |
| Лук репчатый         | 238    | 200              | 238    | 200              |
| Масло растительное   | 100    | 100              | 100    | 100              |
| Томатное пюре        | —      | —                | 100    | 100              |
| Лимонная кислота     | 12     | 12               | 12     | 12               |
| Крахмал картофельный | 10     | 10               | 10     | 10               |
| Сахар                | 20     | 20               | 20     | 20               |
| Вода                 | 40     | 40               | 40     | 40               |
| <b>Выход:</b>        | —      | <b>1000</b>      | —      | <b>1000</b>      |

Свеклу варят в кожуре, очищают и режут соломкой. Морковь, лук, нарезанные соломкой, пассеруют, затем добавляют свеклу, томатное пюре и пассеруют 5-7 мин. После этого вливают уксус, добавляют соль, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15-20 мин. В конце вар-

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

ки в маринад добавляют лавровый лист, заправляют сахаром и вводят крахмал, разведенный холодной водой.

### 615. Заправка для салатов

|                    | I      |             | II     |             | III    |             |
|--------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                    | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Масло растительное | 500    | 500         | 350    | 350         | 250    | 250         |
| Лимонная кислота   | 15     | 15          | 19,5   | 19,5        | 22,5   | 22,5        |
| Сахар              | 40     | 40          | 45     | 45          | 50     | 50          |
| Соль               | 20     | 20          | 20     | 20          | 20     | 20          |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Заправку для салатов готовят из смеси растительного масла и лимонной кислоты с добавлением соли, сахара.

Заправку используют для салатов и винегретов.

## СОУСЫ СЛАДКИЕ И СИРОПЫ

Соусы сладкие и сиропы готовят из свежих, сушеных плодов и ягод, а также из повидла, джема. Подают их к крупным биточкам, закеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод.

### 616. Соус шоколадный

|                                    | БРУТТО | НЕТТО       |
|------------------------------------|--------|-------------|
| Какао-порошок                      | 100    | 100         |
| Сахар                              | 200    | 200         |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром | 455    | 455         |
| Ванилин                            | 0,15   | 0,15        |
| Вода                               | 300    | 300         |
| <b>Выход:</b>                      | -      | <b>1000</b> |

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).

### 617. Соус шоколадно-ореховый

|                                    | БРУТТО   | НЕТТО            |
|------------------------------------|----------|------------------|
| Соус №616                          | —        | 510              |
| Соус ореховый                      | —        | 510              |
| Для соуса орехового.               |          |                  |
| Миндаль очищенный                  | 200      | 161 <sup>1</sup> |
| Сахар                              | 70       | 70               |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром | 233      | 233              |
| Молоко                             | 57       | 54 <sup>2</sup>  |
| Вода                               | 26       | 26               |
| <b>Выход:</b>                      | <b>—</b> | <b>1000</b>      |

Для приготовления соуса орехового:

Смесь из сгущенного натурального молока и воды нагревают до 80-85°C и выдерживают при этой температуре 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 кожу (для этого миндаль погружают на 1-2 мин в кипящую воду), промывают его в холодной воде и подсушивают при 50-70°C.

В соус шоколадный добавляют соус ореховый и перемешивают до получения однородной массы.

### 618. Соус земляничная, или малиновый, или вишневый

|  | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--|----------|-------------|
| Земляника (садовая), или малина, или вишня | 600      | 510         |
| Сахар                                      | 600      | 600         |
| <b>Выход:</b>                              | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишни удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 ч для выделения сока, затем варят 15-20 мин. Готовый соус охлаждают.

<sup>1</sup> Масса миндального ореха в скорлупе.

<sup>2</sup> Масса выпеченного миндаля.



### 619. Соус абрикосовый

|                               | БРУТТО     | НЕТТО       |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Абрикосы свежие<br>или курага | 599<br>110 | 515<br>110  |
| Вода для кураги               | 400        | 400         |
| Сахар                         | 600        | 600         |
| <b>Выход:</b>                 | <b>-</b>   | <b>1000</b> |

Свежие абрикосы погружают на 30-40 с в кипяток, снимают с них кожицу, разрезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч и кипятят 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.

### 620. Соус черносмородиновый

|                  | I вариант |             | II вариант |             |
|------------------|-----------|-------------|------------|-------------|
|                  | БРУТТО    | НЕТТО       | БРУТТО     | НЕТТО       |
| Смородина черная | 367       | 360         | 347        | 340         |
| Сахар            | 700       | 700         | 650        | 650         |
| Вода             | -         | -           | 150        | 150         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b>  | <b>1000</b> | <b>-</b>   | <b>1000</b> |

По первому варианту подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар. Полученную массу тщательно перемешивают, раскладывают в чисто вымытые сухие банки и хранят в охлажденном помещении. По второму варианту ягоды протирают, вводят в горячий раствор сахара, доводит до кипения и охлаждают.

### 621. Соус клюквенный

|                      | I        |             | II       |             | III      |             |
|----------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                      | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Клюква               | 168      | 160         | 126      | 120         | 105      | 100         |
| Сахар                | 160      | 160         | 120      | 120         | 100      | 100         |
| Крахмал картофельный | 30       | 30          | 30       | 30          | 30       | 30          |
| Вода                 | 800      | 800         | 850      | 850         | 900      | 900         |
| <b>Выход:</b>        | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 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 и доводят до кипения.

### 622. Соус яблочный

|                      | БРУТТО   | НЕТТО       |
|----------------------|----------|-------------|
| Яблоки свежие        | 256      | 225         |
| Сахар                | 125      | 125         |
| Крахмал картофельный | 30       | 30          |
| Кислота лимонная     | 1        | 1           |
| Вода                 | 800      | 800         |
| <b>Выход:</b>        | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Нарезанные дощечками 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, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть.

### 623. Соус из экстракта ягодного

|  | НЕТТО       |
|--|-------------|
| Экстракт клюквенный или черносмородино-<br>вый | 25          |
| Сахар  | 200         |
| Крахмал картофельный                           | 40          |
| Вода   | 800         |
| <b>Выход:</b>                                  | <b>1000</b> |

Экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, вводят предварительно разведенный холодной водой крахмал картофельный и доводят до кипения.

## 624. Сироп сахарный

|                  | НЕТТО       |
|------------------|-------------|
| Сахар            | 650         |
| Вода             | 400         |
| Кислота лимонная | 2           |
| <b>Выход:</b>    | <b>1000</b> |

Сахар растворяют в горячей воде, раствор процеживают и дают прокипеть при постоянном помешивании. В конце варки добавляют кислоту лимонную и охлаждают.

## 625. Сироп шоколадный

|                | НЕТТО       |
|----------------|-------------|
| Сахарный песок | 525         |
| Какао-порошок  | 110         |
| Ванилин        | 0,5         |
| Вода           | 500         |
| <b>Выход:</b>  | <b>1000</b> |

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.

## 626. Соус из кураги

|                      | БРУТТО   | НЕТТО       |
|----------------------|----------|-------------|
| Курага               | 100      | 100         |
| Вода                 | 1100     | 1100        |
| Сахар                | 100      | 100         |
| Кислота лимонная     | 1        | 1           |
| Крахмал картофельный | 45       | 45          |
| <b>Выход:</b>        | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Курагу перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2-3 ч для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Крахмал готовят следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие и быстрозамороженные плоды и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, кремы, суфле, пудинги 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.

Ароматизирующими и вкусовыми веществами сладких блюд являются ванилин, корица, цедра плодов цитрусовых, кислота лимонная, кофе, какао, акно и т.д.

В качестве гелирующих веществ для приготовления киселей, желе, кремов употребляют желатин, крахмал картофельный и реже кукурузный (маисовый).

### ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ И БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫЕ

Плоды и ягоды свежие перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Подают плоды и ягоды натуральными или с сахаром, рафинированной пудрой, сиропом, молоком, сливками, сметаной.

Плоды и ягоды быстрозамороженные поступают на предприятия общественного питания замороженными сухим способом (без сахара), замороженными в сахарном сиропе, а ягоды – также замороженными с сахаром.

#### 627. Плоды или ягоды свежие с сахаром

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Вишня или черешня                           | 105    | 100        |
| или черника                                 | 102    | 100        |
| или земляника (саловал) или малина          | 118    | 100        |
| или клюква                                  | 53     | 50         |
| Сахар или рафинированная пудра              | 15     | 15         |
| Сахар или рафинированная пудра (для клюквы) | 15     | 15         |
| <b>Выход: плодов и ягод (кроме клюквы)</b>  | -      | <b>115</b> |
| <b>клюквы</b>                               | -      | <b>65</b>  |

Плоды или ягоды перебирают, у вишни, черешни, черники, земляники, малины удаляют плодоножки, промывают

Плоды или ягоды кладут на десертную тарелку, в вазочку или крем-манку и перед самым отпуском посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Можно подать плоды и ягоды и без сахара.

### 628. Арбуз, дыня, ананас свежие<sup>1</sup>

|                      | БРУТТО | НЕТТО      |
|----------------------|--------|------------|
| Арбуз                | 139    | 125        |
| или дыня             | 130    | 100        |
| или ананас           | 102    | 100        |
| <b>Выход: арбуза</b> | —      | <b>125</b> |
| <b>дыни</b>          | —      | <b>100</b> |
| <b>ананаса</b>       | —      | <b>100</b> |

Арбуз или дыню моют, разрезают вдоль на несколько частей; у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками.

У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода. Надрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или ломтиками толщиной 4-5 мм. Плоды кладут на десертную тарелку.

### 629. Лимоны с сахаром

|                            | БРУТТО   | НЕТТО     |
|----------------------------|----------|-----------|
| Лимоны                     | 22       | 20        |
| Сахар или рафинадная пудра | 10       | 10        |
| <b>Выход:</b>              | <b>—</b> | <b>30</b> |

Лимоны ошпаривают, нарезают тонкими кружочками или полукружочками. Сахар или рафинадную пудру подают на розетке.

### 630. Плоды или ягоды быстрозамороженные с сиропом

|  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|--|----------|-----------|
| Плоды или ягоды, замороженные без сахара | 60       | 60        |
| Сироп №624                               | 30       | 30        |
| <b>Выход:</b>                            | <b>—</b> | <b>90</b> |

<sup>1</sup> Несладкие арбузы, дыни, ананасы можно отлить сахаром или рафинадной пудрой (10-15 г на порцию) соответственно и именин выход будет

Плоды или ягоды, замороженные без сахара, полностью не размораживают, спустя 10-15 мин их промывают, раскладывают в креманки или вазочки, заливают теплым сиропом сахарным и 25-30 мин дают настояться.

## КОМПОТЫ

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных и замороженных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Банки с консервированными плодами и ягодами, предназначенные для приготовления компотов, перед вскрытием тщательно промывают теплой водой.

Для приготовления компотов из сухофруктов сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Для улучшения вкуса компотов из сухофруктов рекомендуется варить за 10-12 ч до их реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

При недостаточной кислотности в компоты добавляют кислоту лимонную.

Компоты отпускают охлажденными до температуры 12-15°C по 100-200 г на порцию.

### 631. Компот из свежих плодов

|                        | I и II |       | III    |       |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яблоки или айва        | 341    | 300   | 227    | 200   |
| или груши              | 333    | 300   | 222    | 200   |
| Вода                   | 710    | 710   | 860    | 860   |
| или                    |        |       |        |       |
| Черешня или вишня      | 316    | 300   | 211    | 200   |
| или слива, или персики | 333    | 300   | 222    | 200   |
| или абрикосы           | 349    | 300   | 233    | 200   |
| Вода                   | 660    | 660   | 810    | 810   |
| Сахар                  | 150    | 150   | 120    | 120   |
| Кислота лимонная       | 1      | 1     | 1      | 1     |
| Выход:                 | -      | 1000  | -      | 1000  |

Яблоки, или груши, или айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстрорастворяющиеся 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, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

### 632. Компот из смеси свежих плодов и бахчевых

|                     | I      |             | II     |             | III    |             |
|---------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Яблоки              | 214    | 150         | 143    | 100         | 143    | 100         |
| Груши               | -      | -           | 103    | 75          | -      | -           |
| Абрикосы            | -      | -           | 116    | 100         | -      | -           |
| Слива               | 111    | 100         | -      | -           | 56     | 50          |
| Черешня             | -      | -           | 79     | 75          | -      | -           |
| Земляника (садовая) | 118    | 100         | -      | -           | -      | -           |
| Дыня                | -      | -           | -      | -           | 117    | 75          |
| Арбуз               | -      | -           | -      | -           | 144    | 75          |
| Сахар               | 200    | 200         | 200    | 200         | 150    | 150         |
| Кислота лимонная    | 1      | 1           | 1      | 1           | 1      | 1           |
| Вода                | 635    | 635         | 635    | 635         | 740    | 740         |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Яблоки и груши очищают от кожуры, удаляют семенные гнезда и нарезают дольками. Абрикосы и сливы разрезают пополам и удаляют косточки. У арбузов и дынь удаляют кору и семена, у земляники (садовой) и черешни - плодоножки.

Яблоки, груши, абрикосы, сливы, черешню варят, как указано в рецепте и охлаждают.

Кусочки арбузов, дынь, землянику (садовую) кладут в готовый компот в сыром виде.

Компот отпускают в креманках, ваточках или стаканах.

### 633. Компот из яблок и слив или из яблок и алычи

|                        | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
|------------------------|--------|-------------|--------|-------------|
| Яблоки                 | 170    | 150         | 114    | 100         |
| Слива                  | 167    | 150         | 111    | 100         |
| или алыча <sup>1</sup> | 161    | 150         | 108    | 100         |
| Сахар                  | 150    | 150         | 120    | 120         |
| Кислота лимонная       | 1      | 1           | 1      | 1           |
| Вода                   | 710    | 710         | 840    | 840         |
| <b>Выход:</b>          | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Яблоки подготавливают и варят, как описано в рец. №631, добавляют сливу или алычу, у которых предварительно удаляют косточки, доводят до кипения и охлаждают.

### 634. Компот из крыжовника и вишни или из крыжовника и смородины черной

|                  | I и II |             | III    |             |
|------------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                  | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Крыжовник        | 153    | 150         | 153    | 150         |
| Вишня            | 158    | 150         | -      | -           |
| Смородина черная | -      | -           | 153    | 150         |
| Сахар            | 150    | 150         | 120    | 120         |
| Вода             | 650    | 650         | 680    | 680         |
| <b>Выход:</b>    | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Плоды и ягоды перебирают, удаляют плодоножки и моют. В горячий готовый сироп (рец. №631) кладут подготовленные плоды и ягоды, доводят до кипения и охлаждают.

### 635. Компот из земляники или малины

|                                | I      |            | III    |            |
|--------------------------------|--------|------------|--------|------------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО      | БРУТТО | НЕТТО      |
| Земляника (садовая) или малина | 82     | 70         | 59     | 50         |
| Сахар                          | 40     | 40         | 30     | 30         |
| Вода                           | 95     | 95         | 125    | 125        |
| Кислота лимонная               | 0,1    | 0,1        | 0,1    | 0,1        |
| <b>Выход:</b>                  | -      | <b>200</b> | -      | <b>200</b> |

<sup>1</sup> При использовании алычи кислоту лимонную не добавляют



Подготовленные ягоды раскладывают в креманки или вазочки, заливают теплым сиропом (рец. №631) и дают настояться в течение 30-40 мин.

### 636. Компот из апельсинов или мандаринов

|                            | I и II |            | III    |            |
|----------------------------|--------|------------|--------|------------|
|                            | БРУТТО | НЕТТО      | БРУТТО | НЕТТО      |
| Апельсины<br>или мандарины | 101    | 70         | 75     | 50         |
| Сахар                      | 95     | 70         | 68     | 50         |
| Цедра                      | 40     | 40         | 30     | 30         |
| Цедра                      | 5      | 5          | 5      | 5          |
| Вода                       | 95     | 95         | 125    | 125        |
| <b>Выход:</b>              | -      | <b>200</b> | -      | <b>200</b> |

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожуры, нарезают тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки), кладут в стаканы или вазочки, заливают теплым сиропом и дают настояться. Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

### 637. Компот из плодов консервированных

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Персики, или айва, или абрикосы (половинки или кусочки) | 60     | 60         |
| Сахар   | 10     | } 90       |
| Сироп консервированного компота                         | 40     |            |
| Вода  | 45     |            |
| или   |        |            |
| Вишня, или черешня, или яблоки, или сливы<br>целые      | 55     | 55         |
| Сахар   | 10     | } 95       |
| Сироп консервированного компота                         | 45     |            |
| Вода  | 45     |            |
| <b>Выход:</b>   | -      | <b>150</b> |

Фрукты кладут в вазочки или креманки, заливают охлажденным сиропом. Сироп варят из воды и сахара, процеживают, затем в него добавляют сироп консервированных плодов, доводят до кипения и охлаждают.

### 638. Компот из плодов или ягод сушеных

|                    | I и II |                  | III    |                  |
|--------------------|--------|------------------|--------|------------------|
|                    | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| Яблоки             | 100    | 375 <sup>1</sup> | 75     | 280 <sup>1</sup> |
| или груши          | 200    | 300 <sup>1</sup> | 150    | 225 <sup>1</sup> |
| или курага         | 125    | 230 <sup>1</sup> | 100    | 185 <sup>1</sup> |
| или чернослив      | 160    | 240 <sup>1</sup> | 125    | 185 <sup>1</sup> |
| или урюк           | 160    | 300 <sup>1</sup> | 125    | 230 <sup>1</sup> |
| или изюм           | 125    | 200 <sup>1</sup> | 100    | 160 <sup>1</sup> |
| Сахар <sup>2</sup> | 100    | 100              | 100    | 100              |
| Кислота лимонная   | 1      | 1                | 1      | 1                |
| Вода               | 985    | 985              | 1015   | 1015             |
| <b>Выход:</b>      | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      |

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм - 5-10 мин.

Компот из плодов или ягод сушеных готовят наскнуле для того, чтобы он настоялся.

### 639. Компот из смеси сухофруктов

|  | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
|--|--------|------------------|--------|------------------|
| Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др. | 125    | 310 <sup>1</sup> | 100    | 250 <sup>1</sup> |
| Сахар  | 100    | 100              | 100    | 100              |
| Кислота лимонная                                   | 1      | 1                | 1      | 1                |
| Вода   | 960    | 960              | 1000   | 1000             |
| <b>Выход:</b>                                      | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      |

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм - 5-10 мин.

<sup>1</sup> Масса плодов или ягод вареных

<sup>2</sup> Для компота из чернослива и урюка масса сахара составляет 75 г по весу фруктов

<sup>3</sup> Масса сухофруктов вареных

Компот из смеси сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

## 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).

Для киселей плодово-ягодных следует использовать крахмал картофельный, для киселей молочных - крахмал кукурузный (маисовый).

Полужидкие (жидкие) кисели используют как соусы при отпуске салатных блюд, запеканок и других крупяных блюд.

Густые и средней густоты кисели отпускают в качестве самостоятельных блюд.

Густые кисели сразу же после приготовления разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формы или на противни и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают из формы на вазочку или в креманку и поливают сиропом плодово-ягодным, или кладут варенье, джем, конфитур, или подают холодное кипяченое молоко, или сливки (50-100 г на порцию), или взбитые сливки из расчета 25 г на порцию.

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают по 200 г в стаканы или вазочки по 150 г, можно посыпать сахаром в количестве 5-8% от нормы, предусмотренной рецептурой.

Кисели подают охлажденными до температуры 12-14°C.

### 640. Кисель из плодов или ягод свежих

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Клюква                                 | 126    | 120   | 105    | 100   |
| или брусника                           | 133    | 120   | 111    | 100   |
| или смородина черная, или<br>крыжовник | 122    | 120   | 102    | 100   |
| или смородина красная                  | 128    | 120   | 106    | 100   |
| Вода                                   | 895    | 895   | 930    | 930   |
| или<br>Черника <sup>1</sup>            | 163    | 160   | 122    | 120   |

<sup>1</sup> В кисель из черники добавлять как толь лимонную кислоту массой 2 г на весь колонкам

|                      | I и II |             | III    |             |
|----------------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                      | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| или вишня            | 188    | 160         | 141    | 120         |
| или алыча            | 172    | 160         | 129    | 120         |
| или мирабель         | 188    | 160         | —      | —           |
| или слива            | 178    | 160         | 133    | 120         |
| Вода                 | 850    | 850         | 915    | 915         |
| Сахар                | 120    | 120         | 100    | 100         |
| Крахмал картофельный | 45     | 45          | 45     | 45          |
| <b>Выход:</b>        | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Клюкву или бруснику, или чернику, или смородину, или 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 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для приготовления крахмала) добавляют сахар, 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, или мирабель (с удаленными косточками), или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин, отвар сливают, ягоды или плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы по 150-200 г (на порцию).

#### 641. Кисель из земляники, малины, ежевики

|                        | I и II |             | III    |             |
|------------------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Земляника (садовая)    | 141    | 120         | 118    | 100         |
| или земляника (лесная) | 128    | 120         | 106    | 100         |
| Вода                   | 870    | 870         | 910    | 910         |
| или                    |        |             |        |             |
| Малина или ежевика     | 188    | 160         | 141    | 120         |
| Вода                   | 830    | 830         | 890    | 890         |
| Сахар                  | 120    | 120         | 100    | 100         |
| Крахмал картофельный   | 45     | 45          | 45     | 45          |
| Кислота лимонная       | 2      | 2           | 2      | 2           |
| <b>Выход:</b>          | —      | <b>1000</b> | —      | <b>1000</b> |

Подготовленные землянику, или малину, или ежевику протирают. Полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения и процеживают. В дальнейшем варят и отпускают кисель так же, как описано в рец. №640.

#### 642. Кисель из яблок с клюквой или из яблок

|                      | I      |             | II     |             | III    |             |
|----------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                      | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Яблоки свежие        | 227    | 200         | 148    | 130         | 170    | 150         |
| Клюква <sup>1</sup>  | 32     | 30          | 21     | 20          | -      | -           |
| Сахар                | 120    | 120         | 100    | 100         | 100    | 100         |
| Крахмал картофельный | 40     | 40          | 40     | 40          | 40     | 40          |
| Кислота лимонная     | 0,5    | 0,5         | 0,5    | 0,5         | 1      | 1           |
| Вода                 | 890    | 890         | 985    | 985         | 985    | 985         |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Из подготовленной клюквы отжимают сок, из мезги готовят отвар и процеживают, яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают, заливают горячей водой, варят до готовности, протирают. Полученное пюре соединяют с отваром из мезги, сахаром и кислотой лимонной, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (рец. №640) и вновь доводят до кипения. После этого вводят в кисель отжатый сок клюквы.

В случае приготовления киселя без клюквы яблоки с кожисей (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, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Отпускают кисель, как описано на с.453.

#### 643. Кисель из кураги

|                      | БРУТТО | НЕТТО       |
|----------------------|--------|-------------|
| Курага               | 100    | 100         |
| Сахар                | 100    | 100         |
| Крахмал картофельный | 45     | 45          |
| Кислота лимонная     | 1      | 1           |
| Вода                 | 1100   | 1100        |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>1000</b> |

<sup>1</sup> Кисель можно готовить без клюквы, в этом случае соответственно уменьшают нормы клюквы и яблок.

Курагу промывают, заливают горячей водой и охлаждают на 2-3 ч для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Отпускают кисель, как описано на с.453.

#### 644. Кисель из апельсинов или мандаринов

|                  | БРУТТО   | НЕТТО       |
|------------------|----------|-------------|
| Апельсины        | 373      | 250         |
| или мандарины    | 338      | 250         |
| Сахар            | 120      | 120         |
| Кислота лимонная | 0,5      | 0,5         |
| Вода             | 800      | 800         |
| Крахмал          | 40       | 40          |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожуры, удаляют семена. Протирают, отжимают сок. Из оставшейся после отжатия мякоти готовят отвар. Дальнейшее приготовление кисели как описано в рец. №640.

#### 645. Кисель из сока плодового или ягодного натурального<sup>1</sup>

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------------------------|----------|-------------|
| Сок плодовой или ягодной натуральный | 300      | 300         |
| Сахар                                | 120      | 120         |
| Крахмал картофельный                 | 50       | 50          |
| Вода                                 | 700      | 700         |
| <b>Выход:</b>                        | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Сок (50% от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В полученный сироп вводят подготовленный крахмал, добавляют остальной сок и вновь доводят до кипения.

<sup>1</sup> При недостаточной кислотности в кисель добавляют кислоту (точную дозу на 1000 г киселя).

#### 646. Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального

|                               | I      |             | II     |             | III    |             |
|-------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Сироп плодовый или<br>ягодный | 265    | 265         | 200    | 200         | 170    | 170         |
| Крахмал картофельный          | 50     | 50          | 50     | 50          | 50     | 50          |
| Кислота лимонная              | 1      | 1           | 1      | 1           | 1      | 1           |
| Вода                          | 855    | 855         | 920    | 920         | 950    | 950         |
| <b>Выход:</b>                 | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Приготавливают так же, как описано в рец. №645.

#### 647. Кисель из повидла, джема, варенья

|                                  | I      |             | II     |             | III    |             |
|----------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Повидло или джем, или<br>варенье | 200    | 200         | 160    | 160         | 120    | 120         |
| Свар                             | 50     | 50          | 60     | 60          | 40     | 40          |
| Крахмал картофельный             | 35     | 35          | 35     | 35          | 35     | 35          |
| Кислота лимонная <sup>1</sup>    | 1,5    | 1,5         | 1,5    | 1,5         | 1,5    | 1,5         |
| Вода                             | 865    | 865         | 890    | 890         | 955    | 955         |
| <b>Выход:</b>                    | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Приготавливают так же, как описано в рец. №645.

#### 648. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах

|                               | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
|-------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|
| Кисель из концентрата         | 120    | 120         | 120    | 120         |
| Сахар                         | 75     | 75          | 50     | 50          |
| Кислота лимонная <sup>1</sup> | 1      | 1           | 1      | 1           |
| Вода                          | 930    | 930         | 950    | 950         |
| <b>Выход:</b>                 | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь заливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту

<sup>1</sup> Для киселя из концентрированного имбиря, таяча варенья кислоту лимонную не используют

<sup>2</sup> Добавляется в том случае, если кислотность концентрата недостаточна

лимонную и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Готовый кисель отпускают, как указано на с.453.

#### 649. Кисель из клюквы (густой)

|                      | БРУТТО | НЕТТО       |
|----------------------|--------|-------------|
| Клюква               | 105    | 100         |
| Сахар                | 100    | 100         |
| Крахмал картофельный | 80     | 80          |
| Вода                 | 940    | 940         |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>1000</b> |

Кисель приготавливают так же, как описано в рец. №640, только после введения крахмала кисель проваривают при слабом кипении 6-8 мин, вливают сок, а затем разливают в подготовленные формы или на противни и охлаждают.

Отпускают кисель, как указано на с.453.

#### 650. Кисель из яблок (густой)

|                      | БРУТТО | НЕТТО       |
|----------------------|--------|-------------|
| Яблоки свежие        | 256    | 225         |
| Сахар                | 120    | 120         |
| Крахмал картофельный | 80     | 80          |
| Кислота лимонная     | 1      | 1           |
| Вода                 | 960    | 960         |
| <b>Выход:</b>        | -      | <b>1000</b> |

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, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и проваривают при слабом кипении 6-8 мин, разливают в подготовленные формы или на противни и охлаждают.

Отпускают кисель, как указано на с.453.



### 651. Кисель молочный

|                                 | II     |                  | III    |                  |
|---------------------------------|--------|------------------|--------|------------------|
|                                 | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| Молоко                          | 947    | 900 <sup>1</sup> | 737    | 700 <sup>1</sup> |
| Вода                            | —      | —                | 200    | 200              |
| Сахар                           | 80     | 80               | 80     | 80               |
| Крахмал кукурузный (мансоровый) | 50     | 50               | 50     | 50               |
| Ванилин                         | 0,03   | 0,03             | 0,03   | 0,03             |
| <b>Выход:</b>                   | —      | <b>1000</b>      | —      | <b>1000</b>      |

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком или водой и процеженный крахмал мансоровый и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8-10 мин. К концу варки добавляют ванилин. Подают, как описано на с.453.

### 652. Кисель морковный

|                  | БРУТТО | НЕТТО       |
|------------------|--------|-------------|
| Морковь          | 313    | 250         |
| Сахар            | 100    | 100         |
| Лимонная кислота | 2      | 2           |
| Крахмал          | 35     | 35          |
| Вода             | 890    | 890         |
| <b>Выход:</b>    | —      | <b>1000</b> |

Подготовленную морковь протирают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, проваривают и процеживают. В отвар кладут сахар, лимонную кислоту, вводят разведенный холодной водой процеженный картофельный крахмал, доводят до кипения, добавляют отжатый сок и охлаждают.

Отпускают в креманках или стаканах.

### 653. Кисель овсяный

|                           | БРУТТО | НЕТТО      |
|---------------------------|--------|------------|
| Хлопья овсяные «Геркулес» | 45     | 45         |
| Вода                      | 180    | 180        |
| Соль                      | 1,5    | 1,5        |
| Масло сливочное           | 3      | 3          |
| Масса киселя              | —      | 150        |
| <b>Выход:</b>             | —      | <b>150</b> |

<sup>1</sup> Масса мансорового крахмала

Овсяные хлопья заливают теплой водой, выдерживают несколько часов, смесь процеживают, добавляют соль и варят, помешивая, до готовности. В горячий кисель кладут масло сливочное, разливают в креманки или стаканы и охлаждают.

#### 654. Кисель из плодов шиповника (витаминный)

|                         | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-------------------------|----------|-------------|
| Плоды шиповника сушеные | 40       | 40          |
| Сахар                   | 120      | 120         |
| Крахмал картофельный    | 50       | 50          |
| Вода                    | 1090     | 1090        |
| <b>Выход:</b>           | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят 10-15 мин. Отвар сливают, плоды измельчают, снова заливают горячей водой и вторично варят, отвар процеживают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

### 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 самбуки — на желатине с добавлением яичных белков.

Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1-1,5 ч. При набухании желатин увеличивается в объеме и массе в 6-8 раз.

Плодово-белковую массу для самбуки взбивают во взбивальной машине. Затем в нее непрерывно помешивая тонкой струей вливают разведенный желатин. Взбивание не рекомендуется производить в алюминиевой посуде.

Приготовленные желе, муссы, самбуки разливают в порционные формочки и охлаждают при температуре от 0 до 8°C.

Желе, муссы и самбуки отпускают по 100-150 г на порцию с соусом, сиропом плодово-ягодным натуральным (по 20 г на порцию) или со взбитыми сливками (20-30 г на порцию) или подают кипяченое холодное молоко (100-150 г на порцию).

### 655. Желе из плодов или ягод свежих

|                                | I      |             | II     |             | III    |             |
|--------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Клюква                         | 168    | 160         | 147    | 140         | 126    | 120         |
| или смородина красная          | 170    | 160         | 149    | 140         | 128    | 120         |
| или смородина черная           | 163    | 160         | 143    | 140         | 122    | 120         |
| Вода                           | 800    | 800         | 850    | 850         | 900    | 900         |
| или                            |        |             |        |             |        |             |
| Земляника (садовая) или малина | 235    | 200         | 206    | 175         | 165    | 140         |
| Вода                           | 725    | 725         | 785    | 785         | 840    | 840         |
| или                            |        |             |        |             |        |             |
| Вишня <sup>1</sup>             | 235    | 200         | 206    | 175         | 165    | 140         |
| Вода                           | 760    | 760         | 805    | 805         | 860    | 860         |
| Сахар                          | 160    | 160         | 140    | 140         | 120    | 120         |
| Желатин                        | 30     | 30          | 30     | 30          | 30     | 30          |
| Кислота лимонная <sup>2</sup>  | 1      | 1           | 1      | 1           | 1      | 1           |
| <b>Выход:</b>                  | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой и варят 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°C в течение 1,5-2 ч для застывания.

Перед отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или вазочку.

Отпускают желе, как описано на с.459.

Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1000 г желе). Для этого белок, смешанный с равным количеством колодной воды, вливают сироп и проваривают в течение 8-10 мин при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

<sup>1</sup> Норма содержания указана на вилочку без дощочки

<sup>2</sup> При приготовлении желе из клюквы, смородины, вишни кислоту лимонную не используют

### 656. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов

|                       | I      |                  | II     |                  | III    |                 |
|-----------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|-----------------|
|                       | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО           |
| Лимоны                | 238    | 100 <sup>1</sup> | 190    | 80 <sup>1</sup>  | 64     | 27 <sup>1</sup> |
| или апельсины         | 455    | 200 <sup>1</sup> | 341    | 150 <sup>1</sup> | 114    | 50 <sup>1</sup> |
| или мандарины         | 351    | 200 <sup>1</sup> | 263    | 150 <sup>1</sup> | 167    | 95 <sup>1</sup> |
| Сахар                 | 160    | 160              | 140    | 140              | 120    | 120             |
| Кислота лимонная      | 1      | 1                | 1      | 1                | 1,5    | 1,5             |
| Желатин               | 30     | 30               | 30     | 30               | 30     | 30              |
| Вода (для лимонов)    | 820    | 820              | 860    | 860              | 935    | 935             |
| Вода (для апельсинов) | 720    | 720              | 790    | 790              | 910    | 910             |
| Вода (для мандаринов) | 720    | 720              | 790    | 790              | 865    | 865             |
| <b>Выход:</b>         | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>     |

В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов, или апельсинов, или мандаринов, затем вводят подготовленный желатин. После того как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов, или апельсинов, или мандаринов. Для желе из апельсинов в горячий сахаро-желатиновый сироп добавляют кислоту лимонную, процеживают, разливают в формочки и охлаждают. Отпускают желе, как описано на с.459.

### 657. Желе со свежими плодами, ягодами и бачеными

|                     | I      |            | II     |            | III    |            |
|---------------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО      | БРУТТО | НЕТТО      | БРУТТО | НЕТТО      |
| Яблоки              | 54     | 38         | 27     | 19         | 44     | 31         |
| Масса вареных яблок | -      | 30         | -      | 15         | -      | 25         |
| Виноград            | 10,4   | 10         | 10,4   | 10         | 10,4   | 10         |
| Арбуз               | 38     | 20         | 19     | 10         | 29     | 15         |
| Дыня                | 31     | 20         | 23     | 15         | -      | -          |
| Сахар               | 20     | 20         | 15     | 15         | 12     | 12         |
| Желатин             | 3,8    | 3,8        | 3      | 3          | 3      | 3          |
| Кислота лимонная    | 0,1    | 0,1        | 0,1    | 0,1        | 0,1    | 0,1        |
| Вода                | 115    | 115        | 100    | 100        | 100    | 100        |
| <b>Выход:</b>       | -      | <b>200</b> | -      | <b>150</b> | -      | <b>150</b> |

Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают дольками и варят в воде, подкисленной кислотой лимонной. Отвар процеживают,

<sup>1</sup> Масса сока

вводят подготовленный желатин и доводят до кипения.

Дыню и арбуз, очищенные от коры и семян и нарезанные дольками, виноград и вареные яблоки раскладывают в формы или ваточки, заливают желе и охлаждают.

#### 658. Желе из сиропа плодового или ягодного

|                               | I      |             | II     |             |
|-------------------------------|--------|-------------|--------|-------------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Сироп плодовой или ягодный    | 250    | 250         | 200    | 200         |
| Вода                          | 780    | 780         | 830    | 830         |
| Желатин                       | 30     | 30          | 30     | 30          |
| Кислота лимонная <sup>1</sup> | 1      | 1           | 1      | 1           |
| <b>Выход:</b>                 | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

В горячем сахарном сиропе растворяют подготовленный желатин, добавляют сок плодовой или ягодный или экстракт плодовой или ягодный, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

Отпускают желе, как описано на с.459

#### 659. Изюм, или курага в медовом желе

|                   | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------|--------|-----------------|
| Изюм              | 21     | 34 <sup>2</sup> |
| или курага        | 17     | 34              |
| Желе.             |        |                 |
| Мед               | 14,8   | 15              |
| Желатин           | 2      | 2               |
| Вода              | 53     | 53              |
| Кислота лимонная  | 0,07   | 0,07            |
| <b>Весса желе</b> | -      | <b>66</b>       |
| <b>Выход:</b>     | -      | <b>100</b>      |

Изюм, или курагу перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания.

Подготовленные сухофрукты раскладывают в формочки, заливают медовым желе и охлаждают при температуре 0-8°C в течение 1,5-2 ч

Для желе в кипящую воду кладут мед, подготовленный желатин, до-

<sup>1</sup> При использовании сиропа из шиповника и черники, морозинки и кислоты лимонной не добавляют

<sup>2</sup> Весса высушенного изюма кураги

водят до кипения, вводят кислоту лимонную и процеживают.

Блюдо можно отпускать с плодовым или ягодным сиропом (20 г на порцию).

### 660. Мусс клюквенный

|  | I      |             | II     |             | III    |             |
|--|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       | БРУТТО | НЕТТО       |
| Клюква                                       | 263    | 250         | 211    | 200         | 158    | 150         |
| или сок клюквенный<br>натуральный (консервы) | 250    | 250         | 200    | 200         | 150    | 150         |
| Сахар  | 200    | 200         | 160    | 160         | 160    | 160         |
| Желатин                                      | 27     | 27          | 27     | 27          | 20     | 20          |
| Вода   | 650    | 650         | 740    | 740         | 800    | 800         |
| <b>Выход:</b>                                | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> | -      | <b>1000</b> |

Основу для мусса (сироп с желатином), готовят так же, как для желе (с.460), охлаждают до 30-40°C и взбивают до тех пор, пока смесь не превратится в пышную массу. Затем быстро, не давая полностью застыть (при температуре 30-35°C), мусс разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с муссом на 2/3 объема опускают на несколько секунд в теплую воду.

Мусс нарезают на порции, выкладывают в креманку или вафельку и поливают соусом клюквенным (рец. №621) или сиропом плодовым или ягодным натуральным из расчета по 20 г на порцию.

Мусс не разрешается взбивать в алюминиевой посуде, так как от этого изменяется его цвет и появляется привкус металла.

### 661. Мусс лимонный

|               | I      |                  | II и III |                 |
|---------------|--------|------------------|----------|-----------------|
|               | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО   | НЕТТО           |
| Лимоны        | 238    | 100 <sup>1</sup> | 190      | 80 <sup>1</sup> |
| Сахар         | 100    | 300              | 250      | 250             |
| Желатин       | 27     | 27               | 27       | 27              |
| Вода          | 700    | 700              | 770      | 770             |
| <b>Выход:</b> | -      | <b>1000</b>      | -        | <b>1000</b>     |

С лимонов срезают цедру, нарезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горькой водой, варят 5-6 мин, процеживают. в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин, соединяют его с лимонным со-

<sup>1</sup> Массы сока

ком, охлаждают и взбивают. При отпуске мусс поливают сиропом сахарным, или сиропом плодовым, или ягодным натуральным (20 г на порцию)

### Сироп сахарный

|                  | НЕТТО       |
|------------------|-------------|
| Сахар            | 650         |
| Вода             | 400         |
| Кислота лимонная | 2           |
| <b>Выход:</b>    | <b>1000</b> |

Сахар растворяют в горячей воде, раствор процеживают и дают прокипеть при постоянном помешивании. В конце варки добавляют кислоту лимонную и охлаждают.

### 662. Мусс яблочный (на крупе манной)

|                  | БРУТТО   | НЕТТО       |
|------------------|----------|-------------|
| Яблоки           | 341      | 300         |
| Сахар            | 150      | 150         |
| Крупа манная     | 80       | 80          |
| Кислота лимонная | 1,5      | 1,5         |
| Вода             | 750      | 750         |
| <b>Выход:</b>    | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Яблоки после удаления семенных гнезд нарезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную и доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную крупу манную и варят, помешивая, 15-20 мин. Смесь охлаждают до 40°C и взбивают до образования густой пенообразной миссы, которую разливают в формы и охлаждают. Отпускают, как указано в рец. №660.

### 663. Мусс плодово-ягодный (на крупе манной)

|  | II       |             | III      |             |
|--|----------|-------------|----------|-------------|
|  | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Клюква                                   | -        | -           | 147      | 140         |
| Пюре яблочное или абрикосовое (консервы) | 200      | 200         | -        | -           |
| Сахар                                    | 150      | 150         | 150      | 150         |
| Крупа манная                             | 100      | 100         | 100      | 100         |
| Вода                                     | 600      | 600         | 700      | 700         |
| <b>Выход:</b>                            | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Приготавливают отвар из клюквы. В яблочное или абрикосовое пюре, разбавленное горячей водой, или в отвар из клюквы добавляют сахар и доводят до кипения. В остальном способ приготовления такой же, как описано в рец. 662.

#### 664. Мусс апельсиновый или мандариновый

|                  | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
|------------------|--------|------------------|--------|------------------|
| Апельсины        | 455    | 200 <sup>1</sup> | 341    | 150 <sup>1</sup> |
| или мандарины    | 351    | 200 <sup>1</sup> | 263    | 150 <sup>1</sup> |
| Сахар            | 160    | 160              | 140    | 140              |
| Желатин          | 27     | 27               | 27     | 27               |
| Кислота лимонная | 1      | 1                | 1      | 1                |
| Вода             | 735    | 735              | 805    | 805              |
| <b>Выход:</b>    | -      | <b>1000</b>      | -      | <b>1000</b>      |

Мусс готовят и отпускают так же, как описано в рец. №661.

#### 665. Мусс морковный

|   | БРУТТО | НЕТТО          |
|---|--------|----------------|
| Морковь                                     | 63     | 50             |
| Молоко                                      | 15     | 15             |
| Яблоки свежие                               | 23     | 20             |
| Изюм  | 20,4   | 20             |
| Сахар                                       | 2      | 2              |
| Орехи грецкие                               | 12     | 5 <sup>2</sup> |
| Кислота лимонная                            | 0,1    | 0,1            |
| Корица                                      | 0,1    | 0,1            |
| Желатин                                     | 3      | 3              |
| Вода (в том числе для замачивания желатина) | 30     | 30             |
| <b>Выход:</b>                               | -      | <b>100</b>     |

Очищенную нарезанную морковь припускают в молоке, протирают и охлаждают. Свежие яблоки с удаленным семенным гнездом также протирают. Морковное и яблочное пюре соединяют, добавляют подготовленный изюм, измельченные жаренные орехи, сахар, корицу, лимонную кислоту и перемешивают.

Подготовленный желатин растворяют в воде, доводят до кипения,

<sup>1</sup> Масса сока

<sup>2</sup> Масса жареных орехов грецких



процеживают, добавляют в полученную массу и взбивают до образования однородной пышной массы.

Мусс разливают в креманки и охлаждают.

Отпускают мусс с сиропом плодовым или ягодным ( по 20 г на порцию).

#### 666. Самбук яблочный или сливовый

|                     | БРУТТО   | НЕТТО       |
|---------------------|----------|-------------|
| Яблоки              | 795      | 700         |
| или слива           | 722      | 650         |
| Сахар               | 200      | 200         |
| Желатин             | 15       | 15          |
| Яйш (белки)         | 2 шт.    | 48          |
| Вода (для желатина) | 420      | 420         |
| <b>Выход:</b>       | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Яблоки (без семенного гнезда) 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 воданой мармит, помешивая, дают ему полностью раствориться и процеживают, затем вливают тонкой струей во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком.

Массу разливают в формы и охлаждают. Отпускают самбук так же, как мусс.

#### 667. Самбук абрикосовый

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Абрикосы                    | 756    | 650   |
| или курага                  | 250    | 250   |
| Вода (для желатина)         | 420    | 420   |
| или                         |        |       |
| Абрикосовое пюре (консервы) | 500    | 500   |
| Вода (для желатина)         | 285    | 285   |
| Сахар                       | 200    | 200   |
| Желатин                     | 15     | 15    |
| Яйш (белки)                 | 2 шт.  | 48    |

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Кислота лимонная <sup>1</sup> | 1      | 1     |
| Выход:                        | -      | 1000  |

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, кислоту лимонную. В остальном готовят и отпускают, как описано в рец №666.

При отпуске самбук поливают соусом абрикосовым (рец №619) 20 г на порцию.

### СУФЛЕ, ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Воздушный пирог (суфле), пудинги и гренки - сладкие горячие блюда. Взбитые белки - основа для всех видов суфле и пудингов. Они придают изделиям необходимую пышность и пористость.

Взбивать белки для этих блюд необходимо особенно тщательно. Для этого аккуратно отделяют белок от желтка (в присутствии желтка белки плохо взбиваются). Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену сначала медленно, а затем темп взбивания все время ускоряют. Соединяют белки с другими продуктами осторожно, помешивая их сверху вниз, чтобы белки не осели.

#### 668. Суфле ванильное, шоколадное, ореховое

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Яйца                                   | 2 шт.  | 80    |
| Сахар                                  | 40     | 40    |
| Молоко                                 | 40     | 40    |
| Мука пшеничная высшего сорта           | 8      | 8     |
| Масло сливочное                        | 2      | 2     |
| Ванилин                                | 0,02   | 0,02  |
| или какао-порошок, или шоколад         | 5      | 5     |
| или миндаль очищенный <sup>2</sup>     | 30     | 27    |
| Масса миндаля жареного                 | -      | 25    |
| Масса суфле ванильного или шоколадного | -      | 145   |
| Масса суфле орехового                  | -      | 170   |

<sup>1</sup> При приготовлении самбука из кураги кислоту лимонную не используют.

<sup>2</sup> Можно заменить миндалем и другими орехами.

|                                | БРУТТО | НЕТТО            |
|--------------------------------|--------|------------------|
| Рафинадная пудра               | 5      | 5                |
| Молоко                         | 158    | 150 <sup>1</sup> |
| или сливки                     | 150    | 150              |
| <b>Выход: суфле ванильного</b> |        |                  |
| <b>или шоколадного</b>         | -      | 300              |
| <b>суфле орехового</b>         | -      | 325              |

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 в белки взбитые. 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, посылав рафинадной пудрой.

Кипяченое колодное молоко или сливки подают в молочнице.

#### 669. Суфле фруктовое или ягодное

|                                       | БРУТТО    | НЕТТО           |
|---------------------------------------|-----------|-----------------|
| Яйца (белки)                          | 1 1/6 шт. | 28              |
| Сахар                                 | 13        | 13              |
| Масло сливочное                       | 0,7       | 0,7             |
| Пюре фруктовое или ягодное (консервы) | 17        | 17              |
| <b>Масса суфле</b>                    | -         | 48              |
| Рафинадная пудра                      | 2         | 2               |
| Молоко                                | 53        | 50 <sup>1</sup> |
| <b>Выход:</b>                         | -         | 100             |

Пюре фруктовое или ягодное проваривают с сахаром до загустения, смешивают с белками взбитыми. Далее выпекают и отпускают суфле, как описано в рещ. №668.

<sup>1</sup> Масса готовой выпечки

### 670. Пудинг сахарный

|                  | БРУТТО   | НЕТТО     |
|------------------|----------|-----------|
| Сухари ванильные | 20       | 20        |
| Молоко           | 40       | 40        |
| Яйца             | ¼ шт.    | 10        |
| Сахар            | 8        | 8         |
| Изюм             | 8        | 8         |
| Масло сливочное  | 3        | 3         |
| Масса пудинга    | —        | 70        |
| Соус №619        | —        | 15        |
| <b>Выход:</b>    | <b>—</b> | <b>85</b> |

Яичные желтки растирают с сахаром, разводят колотым 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. После этого массу перемешивают и раскладывают в смазанные маслом формочки и выпекают в жарочном шкафу.

Пудинг можно варить на пару. Формы, посыпанные сахаром, заполняют на 2/3 объема подготовленной массой и варят.

Пудинг поливают соусом вбрикосовым и подают горячим.

### 671. Пудинг яблочный с орехами (варовой)

|                                | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------------------|----------|------------|
| Яблоки свежие                  | 47       | 33         |
| Миндаль очищенный <sup>1</sup> | 15       | 14         |
| Масса миндаля жареного         | —        | 13         |
| Сахар                          | 8        | 8          |
| Молоко                         | 50       | 50         |
| Крупа манная                   | 4        | 4          |
| Яйца                           | ¼ шт.    | 10         |
| Масло сливочное                | 3        | 3          |
| Масса пудинга                  | —        | 100        |
| Соус №619                      | —        | 20         |
| <b>Выход:</b>                  | <b>—</b> | <b>120</b> |

Яблоки без кожуры и семенного гнезда нарезают кубиками. Очищенный и поджаренный с сахаром миндаль растирают, заливают молоком

<sup>1</sup> Можно использовать и другие орехи

и варят 2-3 мин. Затем в молоко всыпают постепенно манную крупу и вновь доводят до кипения. В приготовленную смесь, остывшую до температуры 60-70°C, вводят растертые с сахаром яичные желтки, яблоки, добавляют соль 0.1 г, размешивают, затем вводят взбитые белки и полученную смесь осторожно перемешивают.

Приготовленную смесь раскладывают в формы, смазанные сливочным маслом, и варят на пару.

К пудингу подают абрикосовый или другой сладкий соус.

### 672. Гренки с плодами и ягодами

|                                      | БРУТТО   | НЕТТО           |
|--------------------------------------|----------|-----------------|
| Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 50       | 36 <sup>1</sup> |
| Яйца                                 | 1/7 шт.  | 6               |
| Молоко                               | 25       | 25              |
| Сахар                                | 1,5      | 1,5             |
| Масло сливочное                      | 4        | 4               |
| Масса фрукт.                         | -        | 50              |
| Фрукты и ягоды консервированные      | 30       | 30              |
| Соус №619                            | -        | 20              |
| <b>Выход:</b>                        | <b>-</b> | <b>100</b>      |

С батона белого хлеба срезают корки. Нарезают его тонкими ломтиками (4-6 мм), пропитывают смесью из яиц, молока и сахара и обжаривают на масле сливочном с обеих сторон.

При отпуске на поджаренные ломтики хлеба кладут прогретые в сиропе плоды и ягоды и поливают соусом абрикосовым.

### 673. Галушки яблочные

|                       | БРУТТО   | НЕТТО     |
|-----------------------|----------|-----------|
| Яблоки                | 40       | 28        |
| Молоко                | 7        | 7         |
| Яйца                  | 1/4 шт.  | 10        |
| Мука пшеничная        | 20       | 20        |
| Сахар                 | 1        | 1         |
| Соль                  | 0,25     | 0,25      |
| Масса полуфабриката   | -        | 65        |
| Масса готовая галушек | -        | 75        |
| Сметана или варенье   | 10       | 10        |
| <b>Выход:</b>         | <b>-</b> | <b>85</b> |

<sup>1</sup> Масса хлеба — без шинного б. и корки

Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками, добавляют молоко, растертое с сахаром желтки, соль и перемешивают, постепенно всыпая муку. Белки взбивают и вводят в тесто. Подготовленное тесто чайной ложкой выкладывают в кипящую, слегка подсоленную воду и варят до готовности в течение 5-7 мин.

Отпускают со сметаной или вареньем по 5-6 шт. на порцию.

#### 674. Яблоки печеные

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Яблоки                        | 78     | 69    |
| Сахар                         | 10     | 10    |
| Масса печеных яблок с сахаром | -      | 65    |
| Рафинадная пудра              | 10     | 10    |
| <b>Выход:</b>                 | -      | 75    |

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 15-20 мин (в зависимости от сорта яблок). Отпускают яблоки горячими или холодными, посыпая рафинадной пудрой.

#### 675. Яблоки, фаршированные морковью

|               | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------|--------|-------|
| Яблоки        | 159    | 140   |
| Морковь       | 19     | 15    |
| Сахар         | 5      | 5     |
| Сметана       | 10     | 10    |
| <b>Выход:</b> | -      | 140   |

Из подготовленных яблок (не очищая их от кожицы) удаляют семенные гнезда, образовавшееся отверстие заполняют тонко нашинкованной морковью. Затем кладут их на противень, подливают небольшое количество воды, на морковь кладут сметану, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 15-20 мин.

Отпускают горячими или холодными.

### 676. Яблоки, фаршированные рисом и орехами

|                               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------|----------|------------|
| Яблоки свежие                 | 97       | 85         |
| Крупа рисовая                 | 7        | 7          |
| Молоко                        | 11       | 11         |
| Сахар                         | 4        | 4          |
| <b>Масса рассыпчатой каши</b> |          | 18         |
| Изюм                          | 5,1      | 5          |
| Миндаль                       | 9        | 6          |
| или дражис                    | 7        | 6          |
| <b>Масса жареных орехов</b>   |          | 5          |
| Яйца                          | 1/10 шт. | 4          |
| Масло сливочное               | 4        | 4          |
| <b>Масса фарша</b>            |          | 35         |
| <b>Масса полуфабриката</b>    |          | 120        |
| <b>Масса готовых яблок</b>    |          | 95         |
| Варенье                       | 15       | 15         |
| <b>Выход:</b>                 | -        | <b>110</b> |

У яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенное гнездо, образовавшееся отверстие заполняют фаршем. Фаршированные яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15-20 мин (в зависимости от сорта яблок).

Для фарша на молоке с сахаром варят рисовую кашу. В охлажденную до 60-70°C кашу добавляют подготовленный изюм, измельченные жареные орехи, яйца, размягченное масло сливочное и все тщательно перемешивают.

Отпускают яблоки горячими с вареньем.

### 677. Яблоки в слойке

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Яблоки                                  | 100      | 70         |
| Сахар                                   | 15       | 15         |
| Тесто слоеное №737                      | -        | 55         |
| Яйца                                    | 1/10 шт. | 4          |
| <b>Масса яблок, запеченных в слойке</b> | -        | 130        |
| Рафинированная пудра                    | 5        | 5          |
| <b>Выход:</b>                           | -        | <b>135</b> |

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.

Подготовленные яблоки (с удаленным семенным гнездом и очищенные от кожицы) кладут на тесто, заполняют образовавшееся углубление сахаром, заворачивают в тесто конвертом, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу. При подаче посыпают рафинированной пудрой.

### 678. Шарлотка с яблоками

|  | БРУТТО  | НЕТТО       |
|--|---------|-------------|
| Яблоки   | 500     | 350         |
| Хлеб пшеничный (из муки высшего или первого сорта) | 325     | 325         |
| Молоко   | 150     | 150         |
| Яйца   | 1 ¼ шт. | 50          |
| Сахар  | 100     | 100         |
| Корица   | 1       | 1           |
| Масло сливочное                                    | 50      | 50          |
| Масса готовой шарлотки с яблоками                  | -       | 850         |
| Соус №619  | -       | 150         |
| <b>Выход:</b>                                      | -       | <b>1000</b> |

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 образки 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 маслом 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 порцию в 170 г) или соус можно подать отдельно.



### 679. Яблоки, запеченные с орехами и черносливом

|                     | БРУТТО | НЕТТО              |
|---------------------|--------|--------------------|
| Яблоки свежие       | 106    | 93                 |
| Орехи грецкие       | 47     | 20                 |
| Чернослив           | 18     | 27/20 <sup>1</sup> |
| Масса печеных яблок |        | 110                |
| Выход:              | —      | 110                |

У подготовленных яблок удаляют семенное гнездо, образовавшееся отверстие заполняют фаршем, кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15-20 мин, затем охлаждают.

Для фарша грецкие орехи очищают, обжаривают и измельчают. Чернослив замачивают для набухания, вынимают косточки, мелко нарезают и соединяют с измельченными орехами.

При отпуске яблоки оформляют взбитыми сливками.

### 680. Корзиночки с яблоками

|                              | БРУТТО   | НЕТТО |
|------------------------------|----------|-------|
| Мука пшеничная высшего сорта | 25       | 25    |
| Масло сливочное              | 15       | 15    |
| Сахар                        | 10       | 10    |
| Яйца                         | 1/10 шт. | 4     |
| Соль                         | 0,1      | 0,1   |
| Масса корзиночек             | —        | 45    |
| Яблоки свежие                | 90       | 63    |
| Масса яблок вареных          | —        | 50    |
| Кислота лимонная             | 0,1      | 0,1   |
| Соус №619                    | —        | 30    |
| Выход:                       | —        | 125   |

Масло сливочное, сахар, яйца, соль перемешивают до однородной массы, затем добавляют муку и перемешивание продолжают еще 2-3 мин. температура теста 19-22°C. Тесто раскатывают до толщины 7-8 мм и вырезают из него выемкой кружки; кружки теста кладут в формочки так, чтобы тесто плотно прилегло ко дну и стенкам, и выпекают на листах. Выпечка теста производится при температуре 240-260°C в течение 12-14 мин.

<sup>1</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива, в знаменителе — масса чернослива без косточек

Яблоки, очищенные от кожуры, с удаленным семенным гнездом, нарезают дольками, варят в воде, подкисленной кислотой лимонной, и охлаждают. В корзиночки кладут яблоки и перед самым отпуском поливают соусом абрикосовым.

### 681. Корзиночки с ягодами

|                                    | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------------------|--------|------------|
| Корзиночки выпеченные <sup>1</sup> | -      | 45         |
| Земляника (садовая) или малина     | 59     | 50         |
| Соус №618                          | -      | 30         |
| <b>Выход:</b>                      | -      | <b>125</b> |

Подготовленные ягоды кладут в корзиночки и перед отпуском поливают соусом земляничным или малиновым.

### 682. Корзиночки с плодами и ягодами консервированными

|                                    | БРУТТО | НЕТТО      |
|------------------------------------|--------|------------|
| Корзиночки выпеченные <sup>1</sup> | -      | 45         |
| Плоды и ягоды консервированные     | 50     | 50         |
| Соус №619                          | -      | 30         |
| <b>Выход:</b>                      | -      | <b>125</b> |

В корзиночки кладут плоды и ягоды консервированные и перед отпуском поливают соусом абрикосовым.

### 683. Щербет из вишни

|               | БРУТТО | НЕТТО       |
|---------------|--------|-------------|
| Вишня         | 684    | 650         |
| Сахар         | 180    | 180         |
| Вода          | 650    | 650         |
| <b>Выход:</b> | -      | <b>1000</b> |

Перебранную и промытую свежую вишню заливают водой и варят в течение 5-10 мин. Затем отвар сливают, вишни протирают, предварительно удалив косточки.

В отвар добавляют сахар, соединяют с протертыми плодами, доводят до кипения и охлаждают. Отпускают охлажденным по 100 г на порцию.

<sup>1</sup> Норма расхода продуктов и технологии их выпечки даны в рецепте №680.

## НАПИТКИ

Напитки подразделяются на горячие и холодные. К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, шоколад; к холодным – молоко, молочные и сливочные прохладительные напитки, кисломолочные продукты, плодово-ягодные прохладительные напитки, коктейли молочные и десертные.

Нормы расхода воды, молока, молочных продуктов (за исключением молока сгущенного), соков, сиропов в миллилитрах, остальных продуктов – в граммах.

В рецептурах раздела выход напитков приведен в миллилитрах, а масса наполнителей – в граммах, кроме молока, сливок. В этом случае в числителе указывается выход напитков, в знаменателе – масса наполнителя.

## ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО

Напитки из чая, кофе, какао обладают тонким приятным ароматом, тонизирующими свойствами, благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофе и какао в распечатанных пачках, незакрытых банках и т.п.

Ароматические и акусовые вещества чая, кофе и какао очень летучи и разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков.

Готовить напитки надо по мере спроса небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогревания.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не ниже 75°C, холодных – не выше 14°C и не ниже 7°C.

## ЧАЙ

Для приготовления напитка используют следующие виды чая: байховый (черный, зеленый), плиточный черный, зеленый кирпичный. Наибольшим спросом пользуется чай краснодарский, индийский, цейлонский, грузинский. В ресторанах рекомендуется использовать чай не ниже высшего сорта, а на других предприятиях не ниже 1-го сорта.

В зависимости от типа предприятия подачу чая следует производить в стаканках с подставочниками либо без них (при массовом обслуживании).

чайных чашках, пивлах, пармн чайников.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебобулочных изделий: конфеты, шоколад, торты, пирожные, пряники, печенье, сухари, бублики, пироги и др.

#### 684. Чай-заварка

|                          | НЕТТО       |
|--------------------------|-------------|
| Чай высшего и 1-го сорта | 20          |
| Вода                     | 1080        |
| <b>Выход:</b>            | <b>1000</b> |

Чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. Зеленый плиточный чай перед завариванием измельчают.

Кромс 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 порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 1г сухого чая.

#### 685. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом

|                                   | НЕТТО         |
|-----------------------------------|---------------|
| Чай-заварка №684, мл              | 50            |
| Вода                              | 150           |
| Сахар                             | 15            |
| или варенье, или джем, или мед    | 20            |
| или повидло                       | 30            |
| <b>Выход: с сахаром</b>           | <b>200/15</b> |
| с вареньем, или джемом, или медом | 200/20        |
| с повидлом                        | 200/30        |

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар (допускается класть сахар в стакан с заваркой), варенье, джем, мед, повидло подают отдельно на розетке.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10°C. Чай можно готовить без сахара.

### 686. ЧАЙ с лимонном

|                      | НЕТТО            |
|----------------------|------------------|
| Чай-заварка №684, мл | 50               |
| Вода                 | 150              |
| Сахар                | 15               |
| Лимон                | 1/7 <sup>1</sup> |
| <b>Выход:</b>        | <b>200/15/7</b>  |

Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают на розетке. Чай отпускают, как указано в предыдущей рецептуре. Допускается класть сахар в стакан с заваркой, лимон – непосредственно перед отпуском.

### 687. Сбитень

|                     | БРУТТО   | НЕТТО            |
|---------------------|----------|------------------|
| Мед                 | 100      | 100              |
| Сахар               | 75       | 75               |
| Гвоздика            | 3        | 3                |
| Корица              | 5        | 5                |
| Кардамон или имбирь | 5        | 5                |
| Лавровый лист       | 1        | 1                |
| Облепиха            | 110      | 100 <sup>2</sup> |
| Вода                | 1000     | 1000             |
| <b>Выход:</b>       | <b>-</b> | <b>1000</b>      |

Гвоздику, корицу, кардамон или имбирь заливает горячей водой и кипятят в течение 10-12 мин. За 5 мин до окончания варки кладут лавровый лист. Отвар процеживают, добавляют в него сахар, мед, отжатый сок облепихи, соединенный с отваром из облепихи и доводят до кипения.

Для приготовления сока подготовленную облепиху протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят и процеживают.

Отпускают сбитень в горячем виде по 100-200 г на порцию.

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, а знаменатель – масса нетто.

<sup>2</sup> Приведены расчетные нормы отходов и потери при механической обработке.

### 688. Чай по-сверски

|                | НЕТТО           |
|----------------|-----------------|
| Сушеные травы: |                 |
| Липовый цвет   | 1               |
| Мята           | 1               |
| Душица         | 0,5             |
| Зверобой       | 0,5             |
| Вода           | 220             |
| Сахар          | 22,5            |
| <b>Выход:</b>  | <b>200/22,5</b> |

Смесь мелко шреданных сушеных трав кладут в подогретый фарфоровый чайник, заливают кипятком и настаивают в течение 35 мин.

Сахар к чаю подают отдельно.

### КОФЕ

Промышленность выпускает кофе жареный в зернах и молотый. Молотый кофе вырабатывается натуральным и с добавлением цикория. Кроме того, выпускают кофе натуральный растворимый, а также консервы «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром»

Из обжаренных и размолотых продуктов растительного происхождения (ячменя, желудей, сои и др.) вырабатывают кофейные напитки трех типов: с добавлением кофе натурального («Наша марка», «Новость», «Дружба», «Экстра», «Народный», «Артистик» и др.); без добавления кофе и с добавлением цикория («Кубань», «Ячменный», «Балтика» и др.); без добавления кофе и цикория («Золотой колос» и др.).

Для приготовления кофе в специальных кофейниках их предварительно ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе (по норме), заливают кипятком и дают отстояться в течение 5-8 мин.

Кофе на молоке, молоке сгущенном, из консервов, кофейный напиток отпускают по 200 мл.

### 689. Кофе на молоке

|                                 | I и II<br>НЕТТО | III<br>НЕТТО |
|---------------------------------|-----------------|--------------|
| Кофе натуральный                | 40              | 30           |
| или кофе натуральный с цикорием | 40              | 30           |
| Молоко                          | 375             | 250          |
| Вода                            | 715             | 840          |
| Сахар                           | 125             | 100          |
| <b>Выход:</b>                   | <b>1000</b>     | <b>1000</b>  |

Варят кофе черный (с.479), процеживают, добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения.

#### 690. Кофе на молоке сгущенном

|   | I и II<br>НЕТТО | III<br>НЕТТО |
|---|-----------------|--------------|
| Кофе натуральный                                | 40              | 30           |
| или кофе натуральный с цикорием                 | 40              | 30           |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)   | 140             | 95           |
| Сахар   | 60              | 55           |
| Вода  | 955             | 995          |
| или молоко сгущенное стерилизованное (консервы) | 170             | 115          |
| Сахар   | 125             | 100          |
| Вода  | 920             | 980          |
| <b>Выход:</b>                                   | <b>1000</b>     | <b>1000</b>  |

В сваренный, процеженный кофе черный (с.479) добавляют молоко сгущенное, сахар, размешивают и доводят до кипения.

#### 691. Кофе в консервах «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром»

|  | II<br>НЕТТО | III<br>НЕТТО |
|--|-------------|--------------|
| Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром (консервы) | 250         | 200          |
| Вода   | 850         | 900          |
| <b>Выход:</b>  | <b>1000</b> | <b>1000</b>  |

Кофе со сгущенным молоком и сахаром разводят горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

#### 692. Кофейный напиток

|   | НЕТТО       |
|---|-------------|
| Кофейный напиток «Дружба», «Экстра», «Народный» и др. | 40          |
| Вода  | 860         |
| Сахар   | 100         |
| Молоко  | 250         |
| <b>Выход:</b>   | <b>1000</b> |

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстояния (3-5 мин) напиток сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют горячее молоко и вновь доводят до кипения.

## КАКАО

Какао и шоколад готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Отпускают какао и шоколад по 200 мл в чашках или стаканах

### 693. Какао с молоком

|               | НЕТТО       |
|---------------|-------------|
| Какао-порошок | 20          |
| Молоко        | 500         |
| Вода          | 550         |
| Сахар-песок   | 100         |
| <b>Выход:</b> | <b>1000</b> |

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.

### 694. Какао с молоком сгущенным

|   | НЕТТО       |
|---|-------------|
| Какао-порошок                                   | 20          |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)   | 190         |
|   | НЕТТО       |
| Сахар   | 15          |
| Вода  | 880         |
| или молоко сгущенное стерилизованное (консервы) | 230         |
| Сахар   | 100         |
| Вода  | 820         |
| <b>Выход:</b>                                   | <b>1000</b> |

Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения. Напиток готовят, как указано в рец. №693



### 695. Какво из консервов «Какво со сгущенным молоком и сахаром»

|   | НЕТТО       |
|---|-------------|
| Какво со сгущенным молоком и сахаром (консервы) | 200         |
| Вода  | 900         |
| <b>Выход:</b>                                   | <b>1000</b> |

Какво со сгущенным молоком и сахаром разводит горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

### 696. Шоколад

|               | НЕТТО      |
|---------------|------------|
| Шоколад       | 10         |
| Сахар         | 25         |
| Молоко        | 130        |
| Вода          | 80         |
| <b>Выход:</b> | <b>200</b> |

Для приготовления напитка используют шоколад в порошке или в плитках, которые предварительно измельчают. Готовят так же, как и какво (реп. №693).

## МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

На предприятия общественного питания молоко поступает пастеризованное в бутылках или пакетах, а также разливное – во флягах.

Молоко, поступившее во флягах, перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5%. Из бутылок и пакетов молоко, кефир и другие кисломолочные продукты наливают непосредственно в стаканы. При этом потери при реализации составляют: кефира – 3,5%; ацидофилина – 7,5%; ряженки – 3%; простокваши – 5%.

Молоко и кисломолочные продукты подают в стаканах.

Кисломолочные продукты можно отпускать с сахаром по 5-10 г. а также с кукурузными или пшеничными хлопьями – по 15 г на порцию.

Простоквашу, ряженку, поступающие в банках (емкостью 0,2 л), отпускают в этой же посуде.

### 697. Молоко кипяченое

|        | БРУТТО | НЕТТО            |
|--------|--------|------------------|
| Молоко | 211    | 200 <sup>1</sup> |
| Выход: | -      | 200              |

### 698. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Кефир           | 207    | 200   |
| или ацидофилин  | 216    | 200   |
| или простокваша | 211    | 200   |
| или ряженка     | 206    | 200   |
| Выход:          | -      | 200   |

## ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Фруктово-ягодные прохладительные напитки готовят из лимонов, ревеня, клюквы, других плодов и ягод, а также из варенья и сиропов.

Отпускают напитки охлажденными в боюлах, фужерах, стаканах, а при групповом обслуживании – в кувшинах. Пищевой лед подают отдельно в количестве 10 г на порцию.

При приготовлении прохладительных напитков сахар рекомендуется предварительно растворить в воде и процедить.

### 699. Напиток апельсиновый или лимонный

|            | НЕТТО            |
|------------|------------------|
| Апельсины  | 110 <sup>2</sup> |
| Вода       | 1050             |
| или лимоны | 80 <sup>2</sup>  |
| Вода       | 1070             |
| Сахар      | 120              |
| Выход:     | 1000             |

Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для на-

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого

<sup>2</sup> Порция напитка в объеме массы нетто

ставания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

#### 700. Напиток клюквенный

|               |                      |
|---------------|----------------------|
|               | НЕТТО                |
| Клюква        | 132/125 <sup>1</sup> |
| Вода          | 1015                 |
| Сахар         | 120                  |
| <b>Выход:</b> | <b>1080</b>          |

Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 мин и процеживают.

В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.

#### 701. Напиток яблочный

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
|                     | НЕТТО                |
| Яблоки <sup>2</sup> | 142/125 <sup>3</sup> |
| Сахар               | 120                  |
| Вода                | 1040                 |
| <b>Выход:</b>       | <b>1000</b>          |

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, варят 10-15 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.

#### 702. Напиток из варенья

|  |             |
|--|-------------|
|  | НЕТТО       |
| Варенье брусничное, или черносмородиновое, или др. | 100         |
| Сахар  | 60          |
| Кислота лимонная                                   | 1           |
| Вода   | 1060        |
| <b>Выход:</b>                                      | <b>1000</b> |

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто

<sup>2</sup> При отсутствии яблок suitable сорта можно добавить 1 г кислоты лимонной

<sup>3</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто

Варенье разводят горячей водой и доводят до кипения, промешивают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения и охлаждают.

### 703. Напиток из сиропа

|   | НЕТТО       |
|---|-------------|
| Сироп малиновый, или вишневый, или<br>яблониновый, или яблочный | 175         |
| Вода кипяченая  | 825         |
| <b>Выход:</b>   | <b>1000</b> |

В сироп промышленного производствавливают небольшое количество теплой кипяченой воды (40°С), перемешивают, добавляют остальную кипяченую воду и охлаждают.

### 704. Напиток из кураги

|               | БРУТТО   | НЕТТО            |
|---------------|----------|------------------|
| Курага        | 77       | 140 <sup>1</sup> |
| Мед           | 125      | 125              |
| Вода          | 1000     | 1000             |
| <b>Выход:</b> | <b>-</b> | <b>1000</b>      |

Подготовленную курагу заливают горячей водой, варят, плоды протирают, соединяют с отваром, закрывают крышкой и настаивают в течение 25-30 мин. Затем добавляют мед и размешивают до полного его растворения, доводят до кипения и охлаждают.

### 705. Напиток из плодов шиповника

|                         | НЕТТО       |
|-------------------------|-------------|
| Плоды шиповника сушеные | 100         |
| Сахар                   | 100         |
| Вода                    | 1000        |
| <b>Выход:</b>           | <b>1000</b> |

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин и добавляют сахар

<sup>1</sup> Масса вареной кураги

Затем оставляют для настаивания на 2-4 ч. После этого отвар процеживают.

#### 706. Напиток «Янтарь»

|                  | НЕТТО       |
|------------------|-------------|
| Мед              | 150         |
| Вода             | 650         |
| Сок березовый    | 250         |
| Кислота лимонная | 1           |
| <b>Выход:</b>    | <b>1000</b> |

В кипяченой горячей воде растворяют мед, охлаждают, добавляют сок, лимонную кислоту.

#### 707. Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные

|   | НЕТТО      |
|---|------------|
| Сок томатный, или черносмородиновый<br>или сливовый, или яблочный<br>или вишневый, или апельсиновый<br>или абрикосовый, или виноградный | 100        |
| <b>Выход:</b>   | <b>100</b> |

### БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

В зависимости от используемых продуктов безалкогольные коктейли подразделяют на сливочные, молочные, молочные с мороженым, десертные.

Смешивание составных компонентов коктейлей производят следующим образом: в сосуд-смеситель коктейлевзбивалки типа «Воронез» вводятся сливки или молоко, затем сиропы и в последнюю очередь - мороженое.

Продукты отмеривают точно по объему или по массе, как указано в рецептурах. Затем сосуд-смеситель со смесью устанавливают под мешалку. Размешивание и взбивание коктейлей производят в течение 60 с при скорости вращения мешалки 13000 об/мин. Приготовленные коктейли немедленно разливают в бокалы или стаканы и отпускают. Температура их должна быть 5-8°C.

Для приготовления коктейлей используются сиропы и соки плодо-

вые и ягодные натуральные промышленного производства, молоко и сливки пастеризованные – в бутылках и пакетах.

### КОКТЕЙЛИ СЛИВОЧНЫЕ

| Наименование компонентов | 708                          |
|--------------------------|------------------------------|
|                          | Сливочно-шоколадный<br>NETTO |
| Сливки 10%-ной жирности  | 80                           |
| Сироп шоколадный №625    | 20                           |
| <b>Выход:</b>            | <b>100</b>                   |

### КОКТЕЙЛИ МОЛОЧНЫЕ

| Наименование компонентов   | 709                         | 710                       |
|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|                            | Молочно-шоколадный<br>NETTO | Молочно-плодовый<br>NETTO |
| Молоко                     | 80                          | 80                        |
| Сироп шоколадный №625      | 20                          | –                         |
| Сироп плодовый натуральный | –                           | 20                        |
| <b>Выход:</b>              | <b>100</b>                  | <b>100</b>                |

### КОКТЕЙЛИ МОЛОЧНЫЕ С МОРОЖЕНЫМ

| Наименование компонентов   | 711                                     | 712                                   | 713                                  |
|----------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
|                            | Молочно-шоколадный с мороженым<br>NETTO | Молочно-плодовый с мороженым<br>NETTO | Молочно-ягодный с мороженым<br>NETTO |
| Молоко                     | 70                                      | 70                                    | 70                                   |
| Мороженое                  | 15                                      | 15                                    | 15                                   |
| Сироп шоколадный №625      | 15                                      | –                                     | –                                    |
| Сироп плодовый натуральный | –                                       | 15                                    | –                                    |
| Сироп ягодный натуральный  | –                                       | –                                     | 15                                   |
| <b>Выход:</b>              | <b>100</b>                              | <b>100</b>                            | <b>100</b>                           |

## КОКТЕЙЛИ ДЕСЕРТНЫЕ

### 714. Фруктовый коктейль с мороженым

|  | НЕТТО        |
|--|--------------|
| Фрукты компота ассорти <sup>1</sup>      | 30           |
| Мороженое                                | 40           |
| Сироп фруктовый или ягодный натуральный  | 10           |
| Напиток фруктово-ягодный №№700, 701, 702 | 20           |
| <b>Выход:</b>                            | <b>70/30</b> |

## МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные 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 обонк сортов.

В настоящем разделе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий.

а) мучные блюда – пельмени, вареники, блины, блинчики и др.;

б) мучные кулинарные изделия – пирожки, расстегаи, ватрушки, кулебяки и др.;

в) мучные гарниры – клецки, лапша домашняя, профитролы, корзиночки и др.;

г) фарши для мучных изделий.

В рецептурах на мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даются без учета ее влажности.

В рецептурах на все мучные кулинарные изделия (пирожки, ватрушки, кулебяки и т.д.) расход пшеничной муки указан с базисной влажностью 14,5%. При использовании пшеничной муки с влажностью ниже 14,5% расход ее снижается в размере 1% на каждый процент снижения влажности муки. При этом на такое же количество увеличивается расход влаги (воды, молока)

В случае использования муки с влажностью выше 14,5% расход ее соответственно увеличивается, количество влаги, предусмотренное рецептурой, уменьшается

<sup>1</sup> Плоды компота ассорти добавляет в коктейль при отпуске сироп от компота ассорти не издается при приготовлении напитков

Так, при приготовлении 100 шт. пончиков расход пшеничной муки с базисной влажностью 14,5% должен составлять 2650 г. Поступившая на предприятие мука имеет влажность 12,5%

Согласно указанному выше для приготовления пончиков должно быть израсходовано муки на 2% меньше, чем это предусмотрено рецептурой для муки с базисной влажностью, т.е.

$$2650 - (2650 \times 2) / 100 = 2597 \text{ г.}$$

Количество воды при этом должно быть соответственно увеличено на 53 г и, наоборот, если мука поступила с влажностью 16,5%, то для приготовления указанного количества пончиков ее должно быть взято

$$2650 + (2650 \times 2) / 100 = 2703 \text{ г.}$$

При этом расход воды должен быть соответственно уменьшен на 53 г.

К сырью, используемому для приготовления мучных изделий, предъявляются следующие технологические требования:

1. В холодное время, если мука имеет низкую температуру, ее следует выдержать в теплом помещении, с тем чтобы температура муки повысилась не менее чем до 12°C.

2. Перед употреблением муку просеивают в специальных просеивателях или вручную, при этом, помимо того, что при просеивании удаляются комочки и посторонние предметы, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему. Потери при просеивании муки, составляющие 1%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий.

3. Прессованные дрожжи перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 30-35°C, замороженные - подвергаются постепенному размораживанию при температуре 4-6°C и пропеживают. Сухих дрожжей (в виде порошка, крупки или таблеток) берут по массе в три раза меньше, чем свежих, при этом дрожжи разводят теплой водой и дают 1 ч постоять, а затем пропеживают. Для приготовления опары рекомендуется смешать сухие дрожжи с мукой и развести в теплой воде (на 100 г дрожжей и 1 кг муки 3 л воды), а через 1 ч просеять.

4. Сахар, рафинированную пудру и соль просеивают через сито с размером ячеек 2-3 мм или их предварительно растворяют в воде и раствор пропеживают.

5. Углекислый аммоний измельчают и просеивают через сито с размером ячеек 1,5-2 мм или растворяют в воде с температурой не выше 25°C. На одну часть углекислого аммония растворяют четыре части воды.



6. Двууглекислый натрий (сода) просеивают через сито с размером ячеек не более 1,5-2 мм или растворяют в воде и процеживают через сито с размером ячеек 0,5 мм.

7. Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек не более 1 мм, а используемые в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.

8. Молоко цельное процеживают через сито с размером ячеек не более 1,0 мм, сухое – предварительно растворяют в воде, используемой для замеса.

9. Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими правилами для предприятий общественного питания.

Мороженый яичный меланж перед использованием размораживают, как указано на с.274. Для изделий, где при замесе теста применяется молоко или вода, перед процеживанием смешивают их с меланжем в соотношении 1:1.

10. Яйца или яичный меланж для смазывания изделий взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1:0,3.

## 715. Тесто для пельменей

|                             | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------|---------|-------|
| Мука пшеничная <sup>1</sup> | 700     | 700   |
| Яйца                        | 1 ½ шт. | 60    |
| Вода                        | 260     | 260   |
| Соль                        | 15      | 15    |
| Выход:                      | –       | 1000  |
| Влажность, %                | –       | 39    |

Муку засыпают в тестомесильную машину, добавляют нагретую до 30-35°C воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30-40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего используют для приготовления пельменей.

<sup>1</sup> И в соответствии с рецептурой количества муки (0-1,5%) используют эти раскладки теста и ингредиентов смеси.

## ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)

| Наименование                      | 716.<br>Пельмени<br>«Московские» |             | 717.<br>Пельмени из<br>говядины и<br>свинины |             | 718.<br>Пельмени<br>мясные |             |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------|--|-------------|----------------------------|-------------|
|                                   | БРУТТО                           | НЕТТО       | БРУТТО                                       | НЕТТО       | БРУТТО                     | НЕТТО       |
| Тесто для пельменей №715          | -                                | 370         | -  | 450         | -                          | 450         |
| Говядина (котлетное мясо)         | 313                              | 230         | 272  | 200         | 584                        | 430         |
| Свинина (нежирное котлетное мясо) | 310                              | 264         | 270  | 230         | -                          | -           |
| Лук репчатый                      | 57                               | 48          | 50   | 42          | 50                         | 42          |
| Соль                              | 9                                | 9           | 9  | 9           | 9                          | 9           |
| Сахар                             | 1                                | 1           | 0,5  | 0,5         | 0,5                        | 0,5         |
| Вода                              | 100                              | 100         | 90   | 90          | 90                         | 90          |
| Масса фарша                       | -                                | 640         | -  | 560         | -                          | 560         |
| Меланж или яйца для смазки        | 20                               | 20          | 20   | 20          | 20                         | 20          |
| <b>Выход:</b>                     | -                                | <b>1000</b> | -  | <b>1000</b> | -                          | <b>1000</b> |

Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар 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 середину 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 с 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 посыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0°С.

### 719. Пельмени отварные

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Пельмени (полуфабрикат) №№ 716, 717, 718                           | -      | 93    |
| или пельмени (полуфабрикат) промышленной производства замороженные | -      | 93    |

Пельмени замороженные ТУ 10 07 01 110-89

|                         | БРУТТО | НЕТТО          |
|-------------------------|--------|----------------|
| Масса вареных пельменей | —      | 100            |
| Масло сливочное         | 5      | 5              |
| или сметана             | 13     | 13             |
| или масло сливочное     | 5      | 5              |
| и сыр                   | 8,3    | 8 <sup>1</sup> |
| <b>Выход:</b> с маслом  | —      | 105            |
| со сметаной             | —      | 110            |
| с маслом и сыром        | —      | 108            |

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 7-9 шт. на порцию.

Пельмени рекомендуется отваривать по мере спроса небольшими партиями в широкой посуде. Использование ажурной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Пельмени при отпуске поливают маслом, прокипяченной сметаной или поливают маслом и посыпают тертым сыром. Пельмени можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (2-3 г нетто на порцию).

#### 720. Пельмени, запеченные в сметане

|                            | БРУТТО | НЕТТО          |
|----------------------------|--------|----------------|
| Пельмени отварные №719     | —      | 100            |
| Сметана                    | 20     | 20             |
| Сыр                        | 6      | 5 <sup>1</sup> |
| Масса запеченных пельменей | —      | 105            |
| Масло сливочное            | 5      | 5              |
| <b>Выход:</b>              | —      | 110            |

Пельмени кладут на сковороду, заливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом.

Масса тертого сыра

### 721. Тесто для мант

|                            | БРУТТО   | НЕТТО       |
|----------------------------|----------|-------------|
| Мука пшеничная             | 750      | 750         |
| в том числе мука на подпыл | 50       | 50          |
| Вода                       | 300      | 300         |
| Соль                       | 10       | 10          |
| <b>Выход:</b>              | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, накрывают влажной тканью и выдерживают в течение 40-60 мин для набухания клейковины.

### 722. Манты с тыквой

|  | БРУТТО   | НЕТТО              |
|--|----------|--------------------|
| Тесто №721                             | -        | 50                 |
| Мука на подпыл                         | 3        | 3                  |
| Для фарша:                             |          |                    |
| Тыква                                  | 115      | 80                 |
| Масло сливочное                        | 15       | 15                 |
| Лук репчатый                           | 21       | 17                 |
| Соль                                   | 0,75     | 0,75               |
| Масса фарша                            | -        | 110                |
| Масса полуфабриката                    | -        | 160                |
| Масло растительное (на смазку казкана) | 3        | 3                  |
| Масса готовых мант                     | -        | 150                |
| Сметана                                | 15       | 15                 |
| <b>Выход:</b>                          | <b>-</b> | <b>165 (3 шт.)</b> |

Приготавливают и отпускают манты с тыквой так же, как и манты с мясом (рецип №723).

Для фарша: тыкву нарезают мелкими кубиками (5-7 мм), добавляют сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук, перец, соль и перемешивают. Отпускают с прокипяченной сметаной.

### 723. Манты с мясом

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Тесто №721   | -      | 40    |
| Мука на подпыл                                       | 2      | 2     |
| Для фарша:   |        |       |
| Баранина нежирная (лопаточная и тазобедренная части) | 90     | 65    |

|  | БРУТТО | НЕТТО              |
|--|--------|--------------------|
| Лук репчатый                           | 30     | 25                 |
| Соль                                   | 0,5    | 0,5                |
| Вода                                   | 8      | 8                  |
| Масса фарша                            | —      | 98                 |
| Масса полуфабриката                    | —      | 135                |
| Масло растительное (на смазку каскана) | 2      | 2                  |
| Масса готовых мант                     | —      | 120                |
| Масло сливочное                        | 5      | 5                  |
| <b>Выход:</b>                          | —      | <b>125 (2 шт.)</b> |

Готовое тесто (см. рец. №721) закатывают тонкими жгутами, делят на куски массой по 20 г и раскатывают на круглые лепешки с уточненными краями. На середину лепешек укладывают фарш, края защипывают посередине, придавая изделию круглую или овальную форму.

Манты укладывают на смазанную маслом растительным маслом решетку, вставленную в специальный котел (каскан) и варят на пару в течение 30-40 мин.

Для фарша: нежирную баранину нарезают мелкими кубиками размером 5-7 мм, смешивают с мелко нарезанным репчатым луком, добавляют соль, воду и перемешивают до получения однородной массы.

Отпускают манты по 2 шт. на порцию с маслом сливочным. Можно отпускать с прокипяченной сметаной (20 г).

#### 724. Тесто для вареников

|                             | I         |                 | II        |                 |
|-----------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
|                             | БРУТТО    | НЕТТО           | БРУТТО    | НЕТТО           |
| Мука пшеничная <sup>1</sup> | 695       | 695             | 695       | 695             |
| Яйца                        | 1 1/3 шт. | 53 <sup>2</sup> | 1 1/3 шт. | 53 <sup>2</sup> |
| Молока                      | 245       | 245             | —         | —               |
| или вода                    | 245       | 245             | 270       | 270             |
| Сахар                       | 25        | 25              | —         | —               |
| Соль                        | 12        | 12              | 12        | 12              |
| <b>Выход:</b>               | —         | <b>1000</b>     | —         | <b>1000</b>     |
| <b>Влажность, %</b>         | —         | <b>37</b>       | —         | <b>40</b>       |

<sup>1</sup> Из указанного в расчете количества муки 1-1 5% используют для раскатки теста и вымешивания теста.

<sup>2</sup> В этом числе 10% для смазки теста при фаршировке вареников.

В муку добавляют нагретое до 30-35°C молоко или воду. Затем вводят яйца, соль, сахар и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают 30-40 мин.

### 725. Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем

|  | БРУТТО | НЕТТО           |
|--|--------|-----------------|
| Тесто для вареников <sup>1</sup>                     | 41     | 41              |
| Фарш №757, 758, 763, 764<br>или повидло <sup>3</sup> | -      | 52 <sup>2</sup> |
| Масса сырых вареников                                | 52     | 52              |
| Масса вареных вареников                              | -      | 93              |
| Масло сливочное                                      | 5      | 5               |
| или сметана  | 15     | 15              |
| или масло сливочное<br>и сметана                     | 5      | 5               |
|  | 10     | 10              |
| <b>Выход: с маслом</b>                               | -      | <b>105</b>      |
| с сметаной   | -      | 115             |
| с маслом и сметаной                                  | -      | 115             |

Вареники формируют так же, как и пельмени (с.492), но более крупных размеров (на 10-11 г теста 12-13 г фарша на 1 шт.). Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5-7 мин.

При отпуске вареники (5-6 шт. на порцию) поливают маслом, или прокипяченной сметаной, или маслом и прокипяченной сметаной. Вареники с фруктовым фаршем отпускают с прокипяченной сметаной.

### 726. Блявы

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная        | 50     | 50    |
| Сахар                 | 2      | 2     |
| Вода                  | 79     | 79    |
| Дрожжи (прессованные) | 2      | 2     |

<sup>1</sup> Для вареников с творожным и фруктовым фаршами или с повидлом используют 1-й вариант теста, с овощными фаршами - 2-й вариант.

<sup>2</sup> Здесь и далее в рецептах №№728, 738, 739, 741, 743, 745, 742 примеры потерь при порционировании указаны в рецептурах фирмелей и указаны на с.512.

<sup>3</sup> В случае использования жидкого повидла часть его (до 3%) заменяют мукой.

|                                | БРУТТО | НЕТТО      |
|--------------------------------|--------|------------|
| Соль                           | 1      | 1          |
| Масса теста                    | —      | 130        |
| Масло топлёное                 | 3      | 3          |
| или масло растительное         | 3      | 3          |
| Масса готовых блинов           | —      | 100        |
| Масло сливочное                | 5      | 5          |
| или сметана                    | 10     | 10         |
| или джем, или повидло          | 10,1   | 10         |
| или мёд                        | 10,1   | 10         |
| <b>Выход: с маслом</b>         | —      | <b>105</b> |
| со сметаной, или повидлом, или | —      |            |
| джемом                         | —      | 110        |
| с мёдом                        | —      | 110        |

В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35-40°C, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленное масло и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-35°C) на 3-4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных маслом; толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

### 727. Блинички-полуфабрикат (оболочка)

|                    | БРУТТО    | НЕТТО       |
|--------------------|-----------|-------------|
| Мука пшеничная     | 416       | 416         |
| Молоко или вода    | 1040      | 1040        |
| Яйца               | 2 1/4 шт. | 83          |
| Сахар              | 25        | 25          |
| Соль               | 8         | 8           |
| <b>Масса теста</b> | —         | <b>1538</b> |
| <b>Выход:</b>      | —         | <b>1000</b> |

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. Блинички выпекают на смазанных маслом и нагретых 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.

### 728. Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем

|  | I      |            | II     |           | III    |            |
|--|--------|------------|--------|-----------|--------|------------|
|  | БРУТТО | НЕЧЕТО     | БРУТТО | НЕЧЕТО    | БРУТТО | НЕЧЕТО     |
| Блинчики (полуфабрикат) №727                 | -      | 93         | -      | 50        | -      | 50         |
| или полуфабрикат <sup>1</sup>                | -      | -          | -      | 50        | -      | 50         |
| Фарш   | -      | 47         | -      | 25        | -      | 45         |
| или джем, повидло, варенье                   | -      | -          | 25     | 25        | -      | -          |
| Масса полуфабриката                          | -      | 140        | -      | 75        | -      | 95         |
| Масло топленое                               | 6      | 6          | 3      | 3         | 6      | 6          |
| или масло растительное                       | 5      | 5          | 3      | 3         | 5      | 5          |
| Масса жареных блинчиков с фаршем             | -      | 125        | -      | 68        | -      | 85         |
| Масло сливочное                              | 5      | 5          | 3      | 3         | 5      | 5          |
| или рафинадная пудра                         | 5      | 5          | 3      | 3         | 5      | 5          |
| или сметана                                  | 15     | 15         | 10     | 10        | 15     | 15         |
| <b>Выход: с маслом или рафинадной пудрой</b> | -      | <b>130</b> | -      | <b>70</b> | -      | <b>90</b>  |
| <b>с сметаной</b>                            | -      | <b>140</b> | -      | <b>78</b> | -      | <b>100</b> |

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, заворачивают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на разогретых с маслом противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5-6 мин.

Отпускают блинчики по 1 шт. на порцию. Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом, вареньем отпускают с рафинадной пудрой или с прокипяченной сметаной.

<sup>1</sup> Блинчики-полуфабрикат: приготовить можно на электрической жаровне или в жарочном шкафу.



### 729. Блинчики «Полесские»

|                         | БРУТТО  | НЕТТО     |
|-------------------------|---------|-----------|
| Блинчики №727           | -       | 60        |
| Яйца                    | 1/3 шт. | 14        |
| Сахар                   | 8       | 8         |
| Масло топлёное          | 5       | 5         |
| Масса жареных блинчиков | -       | 75        |
| Сметана                 | 10      | 10        |
| <b>Выход:</b>           | -       | <b>85</b> |

Яйца растирают с сахаром. Блинчики свертывают трубочкой (поджаренной стороной внутрь), смачивают в смеси яиц с сахаром и обжаривают.

Отпускают по 1-2 шт. на порцию с прокипяченной сметаной.

### 730. Блины со сладким соусом по-старорусски

|                      | БРУТТО  | НЕТТО     |
|----------------------|---------|-----------|
| Мука пшеничная       | 33      | 33        |
| Сметана              | 25      | 25        |
| Кефир                | 19      | 19        |
| Яйца                 | 1/2 шт. | 20        |
| Масло сливочное      | 5       | 5         |
| Сахар                | 1       | 1         |
| Соль                 | 1       | 1         |
| Натрий двууглекислый | 1       | 1         |
| Масса теста          | -       | 103       |
| Масло растительное   | 3       | 3         |
| Масса готовых блинов | -       | 75        |
| Соус:                |         |           |
| Мед                  | 5       | 5         |
| Масло сливочное      | 5       | 5         |
| Сметана              | 6       | 6         |
| Масса соуса          | -       | 15        |
| <b>Выход:</b>        | -       | <b>90</b> |

Кефир соединяют со сметаной, добавляют сахар, соль, подготовленный двууглекислый натрий, желтки яиц, растопленное сливочное масло. Затем всыпают просеянную муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы и процеживают. Белки взбивают и осторожно смешивают с тестом. Выпекают блины с обеих сторон на нагретых чугунных сковоро-

родах, смазанных растительным маслом. Толщина блинная должна быть не менее 3 мм.

Для соуса мед, масло сливочное, сметану перемешивают и доводят до кипения.

При отпуске блины нарезают, укладывают конвертиками. Соус подают отдельно.

### 731. Блины гречневые

|                                 | БРУТТО  | НЕТТО      |
|---------------------------------|---------|------------|
| Мука гречневая                  | 25      | 25         |
| Мука пшеничная                  | 8       | 8          |
| Молоко или вода                 | 53      | 53         |
| Дрожжи (прессованные)           | 2       | 2          |
| Яйца                            | 1/5 шт. | 8          |
| Сахар                           | 2       | 2          |
| Масло сливочное или маргарин    | 3       | 3          |
| Соль                            | 0,5     | 0,5        |
| Масса теста                     | -       | 98         |
| Масло топленое или растительное | 2       | 2          |
| Масса готовых блинов            | -       | 75         |
| Масло сливочное                 | 10      | 10         |
| или сметана                     | 15      | 15         |
| <b>Выход: с маслом</b>          | -       | <b>85</b>  |
| <b>со сметаной</b>              | -       | <b>100</b> |

Дрожжи разводят в теплом молоке или воде при температуре 30-35°C. Из пшеничной муки готовят опару: муку просеивают и всыпают в теплое молоко или воду (1/3 от нормы, предусмотренной рецептурой), предварительно разведя в нем дрожжи, и ставят в теплое место. После того как опара поднимется и осядет, вливают остальное молоко или воду, всыпают гречневую муку, перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-35°C), в процессе брожения тесто обминают. После того как тесто увеличится в объеме, добавляют яичные желтки, растопленное масло или маргарин, сахар, соль, перемешивают и вводят взбитые яичные белки. Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных маслом.

Подают в горячем виде с маслом или прокипяченной сметаной по 2 шт. на порцию

### 732. Тесто для оладий

|                       | БРУТТО   | НЕТТО       |
|-----------------------|----------|-------------|
| Мука пшеничная        | 481      | 481         |
| Яйца                  | 3/5 шт.  | 23          |
| Молоко или вода       | 481      | 481         |
| Дрожжи (прессованные) | 14       | 14          |
| Сахар                 | 17       | 17          |
| Соль                  | 9        | 9           |
| <b>Выход:</b>         | <b>-</b> | <b>1000</b> |

Тесто для оладий готовят так же, как для блинов (рец. №726), но более густой консистенции.

### 733. Оладьи

|   | БРУТТО   | НЕТТО     |
|---|----------|-----------|
| Тесто для оладий №732                       | -        | 88        |
| Масло сливочное                             | 5        | 5         |
| или масло растительное                      | 4        | 4         |
| Масса готовых оладий                        | -        | 75        |
| Масло сливочное                             | 5        | 5         |
| или сметана                                 | 10       | 10        |
| или джем, или повидло, или мед, или варенье | 7,6      | 7         |
| или сахар                                   | 8        | 8         |
| <b>Выход: с маслом</b>                      | <b>-</b> | <b>80</b> |
| со сметаной                                 | -        | 85        |
| с джемом, повидлом, медом, вареньем         | -        | 83        |
| с сахаром                                   | -        | 83        |

Оладьи выпекают на разогретых (чугунных) сковородах, толсто-стенных противнях или электросковородах так же, как блины. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм

Отпускают оладьи с маслом, пропихаченной сметаной, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром по 2 шт. на порцию.

### 734. Оладьи с изюмом

|                        | БРУТТО | НЕТТО     |
|------------------------|--------|-----------|
| Тесто для оладий №732  | 78     | 78        |
| Изюм                   | 10,2   | 10        |
| Масса полуфабриката    | —      | 88        |
| Масло сливочное        | 5      | 5         |
| или масло растительное | 4      | 4         |
| Масса готовых оладий   | —      | 75        |
| Масло сливочное        | 5      | 5         |
| или сметана            | 10     | 10        |
| <b>Выход: с маслом</b> | —      | <b>80</b> |
| <b>    со сметаной</b> | —      | <b>85</b> |

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют тщательно перебранный и промытый изюм.

Оладьи выпекают, как показано в рец. №733. При отпуске оладьи (2 шт на порцию) поливают маслом или прокипяченной сметаной

### 735. Оладьи с яблоками

|                        | БРУТТО | НЕТТО     |
|------------------------|--------|-----------|
| Тесто для оладий №732  | 80     | 80        |
| Яблоки свежие          | 11     | 8         |
| Масса полуфабриката    | —      | 88        |
| Масло сливочное        | 5      | 5         |
| или масло растительное | 4      | 4         |
| Масса готовых оладий   | —      | 75        |
| Масло сливочное        | 5      | 5         |
| или сметана            | 10     | 10        |
| или сахар              | 8      | 8         |
| <b>Выход: с маслом</b> | —      | <b>80</b> |
| <b>    со сметаной</b> | —      | <b>85</b> |
| <b>    с сахаром</b>   | —      | <b>83</b> |

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют предварительно очищенные от кожицы и семенистого гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки

Оладьи выпекают, как показано в рец. №733. При отпуске оладьи (2 шт на порцию) поливают маслом или прокипяченной сметаной, или посыплют сахаром.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В рецептурах указан расход сырья и полуфабрикатов (теста и фарша) на 100 шт. пирожков, чебуреков, расстегаев, ватрушек, а кулебяк - на 10 шт.

Рецептуры на различные виды теста даны с учетом потерь при брожении, замесе, хранении. Расход полуфабрикатов дан с учетом потерь при разделке. Количество муки, расходуемой для подпыла (подсыпки), указано в рецептурах (4-6% от общего количества муки).

### 736. Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое слоёное

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов    | Расход сырья на 1-кг в г |             |   |
|---|--------------------------|-------------|---|
|   | для пирожков печеных     |             | для ватрушек,<br>пирогов, ку-<br>лебяк и др. <sup>1</sup> |
|   | простых                  | слобных     |   |
| Мука пшеничная высшего<br>или 1-го сортов | 633                      | 640         | 641   |
| Сахар                                     | 44                       | 46          | 34  |
| Маргарин столовый                         | 19                       | 69          | 29  |
| Меланж                                    | -                        | 69          | 34  |
| Соль                                      | 10                       | 8           | 10  |
| Дрожжи (прессованные)                     | 19                       | 23          | 19  |
| Вода                                      | 300                      | 170         | 258   |
| <b>Выход:</b>                             | <b>1000</b>              | <b>1000</b> | <b>1000</b>   |
| Влажность, %                              | 40                       | 33          | 38  |

Дрожжевое тесто приготавливают двумя способами - опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто приготавливают преимущественно для изделий с малым содержанием слобы (сахара, маргарина), опарным - для изделий с большим содержанием слобы (тесто дрожжевое слоёное)

<sup>1</sup> Тесто для ватрушек, кулебяк и пирогов не должно размещаться поверх изделия высшего сорта.

## БЕЗОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35-40°C воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40°C и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленный маргарин, замешивают тесто до тех пор, пока оно приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч для брожения в помещении с температурой 35-40°C. 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 1 раз.

## ОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40°C воду (60-70% от 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 помещении с температурой 35-40°C 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.

### 737. Тесто слоистое пресное для мучных изделий

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья на 1 кг в г |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Мука пшеничная высшего сорта        | 531                      |
| в том числе:                        |                          |
| на подпыл при раскатке              | 27                       |
| на подготовку жиров                 | 22                       |
| Маргарин                            | 217                      |
| Меланж                              | 34                       |
| Соль                                | 10                       |
| Кислота лимонная                    | 1                        |
| Вода                                | 227                      |
| <b>Выход:</b>                       | <b>1080</b>              |
| Влажность, %                        | 35                       |

В дежу тестомесильной машины вливают холодную воду, раствор кислоты лимонной, добавляют меланж, соль, муку и замешивают тесто в течение 15 – 20 мин до получения однородной массы.

Замешанное тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и оставляют на 20-30 мин для набухания белков.

Подготовка маргарина. Параллельно с замесом теста производится подготовка маргарина. Для этого маргарин нарезают на небольшие куски, кладут в тестомесильную машину, всыпают муку (10% от массы маргарина) и перемешивают. Затем массу выкладывают на стол, придают форму прямоугольных плоских кусков (150 x 300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры 12-14°C.

Слоение теста. Тесто раскатывают в прямоугольные пласты (300 x 600 мм) толщиной в средней его части 20-25, 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 их. 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 через вальцы, 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 имеет 256 слоев.

Раскатка теста вручную. Подготовленное тесто формируют 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 сошлись в середине, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодильную камеру с температурой 2-4°C на 30-40 мин. Раскатку теста, свертывание в четыре слоя и охлаждение повторяют еще три раза.

### 738. Пирожки печеные из дрожжевого теста

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья и полуфабрикатов, г |                        |                        |             |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|
|                                     | Пирожки простые массой 75 г      | Сдобные пирожки        |                        |             |
|                                     |                                  | Массой 100 г           | Массой 60 г            | Массой 35 г |
| Тесто дрожжевое №736                | 5800                             | 6400                   | 4300                   | 2200        |
| Мука на подпыл                      | 174                              | 192                    | 129                    | 66          |
| Фарш №№748-764                      | 2500                             | 4500                   | 2500                   | 1800        |
| или повидло, джем                   | 2525/2500 <sup>1</sup>           | 4545/4500 <sup>1</sup> | 2525/2500 <sup>1</sup> | —           |
| Масло растительное                  | 25                               | 35                     | 20                     | 15          |
| Меланж для смазки пирожков          | 150                              | 200                    | 120                    | 70          |
| Выход (шт.)                         | 100                              | 100                    | 100                    | 100         |

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в вугт и делают на куски требуемой массы (58,43 и 32 г соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 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 (по 25, 25 и 18 г на пирожок) и зашипывают края, придавая пирожку форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом. Пирожки выпекают при температуре 200-240°C 8-10 мин.

*Примечание.* В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

### 739. Пирожки печеные из пресового-слоеного теста

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья и полуфабрикатов, г на пирожки |             |
|-------------------------------------|---|-------------|
|                                     | Массой 75 г                                 | Массой 60 г |
| Тесто слоеное №737                  | 5800  | 4400        |
| Мука на подпыл                      | 116   | 88          |
| Фарш №№748-764                      | 3000  | 2600        |
| Меланж для смазки пирожков          | 150   | 120         |
| Выход (шт.)                         | 100   | 100         |

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.



Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6-7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. На приготовление 1 пирожка массой 75 и 60 г расходуется 58 и 44 г теста и 30 и 26 г фарша соответственно.

Для пирожков круглой формы из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой кружки – по два на каждый пирожок. Половину вырезанных кружков кладут на лист и поверхность их смазывают 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 вырезают гладкой или гофрированной выемкой лепешки овальной формы, которые смазывают меланжем. На середину их кладут фарш, противоположные края лепешки соединяют и зажимают.

Для пирожков в форме треугольника из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность кусочков смазывают меланжем и на середину их кладут 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°C в течение 20-25 мин.

#### 740. Шанезки яблочные с ягодами

|                                 | БРУТТО | НЕТТО                           |
|---------------------------------|--------|---------------------------------|
| Мука пшеничная                  | 6200   | 6200                            |
| в том числе мука на подпыл      | 160    | 160                             |
| Дрожжи (прессованные)           | 185    | 185                             |
| Сахар                           | 433    | 433                             |
| Яйца                            | 4 шт.  | 160                             |
| Соль                            | 92     | 92                              |
| Вода                            | 3000   | 3000                            |
| Масса теста                     | —      | 10000                           |
| Яйца                            | 35 шт. | 1400                            |
| Сметана                         | 400    | 400                             |
| Масса яично-сметанной смеси     | —      | 1800                            |
| Масса полуфабриката             | —      | 11800                           |
| Масло растительное (для смазки) | 16     | 16                              |
| Рафинадная пудра                | 600    | 600                             |
| Выход:                          | —      | 100 шт. по 100 г<br>+ 6 г пудры |

Тесто готовят безопасным способом. В подогретую до температуры 35-40°C воду кладут предварительно разведенные в теплой воде и процеженные дрожжи, сахар, яйца, соль, всыпают просеянную муку и замешивают тесто до однородной консистенции. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч для брожения в помещении с температурой 35-40°C. В процессе брожения тесто обминают 2-3 раза.

Готовое тесто делят на куски массой 100 г и раскатывают на лепешки толщиной 10 мм. На смазанный растительным маслом кондитерский лист укладывают лепешки и ставят для расстойки.

Сваренные вкрутую яйца рубят, соединяют со сметаной и перемешивают.

Перед выпечкой поверхность лепешек смазывают яично-сметанной смесью и выпекают при температуре 230-240°C в течение 8-10 мин.

Готовые шанежки посыпают рафинадной пудрой.

#### 741. Ватрушки

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов | Расход сырья и полуфабрикатов, г          |   |
|--|---|---|
|  | из дрожжевого<br>теста                    | из пресного<br>слоеного<br>теста          |
| Тесто дрожжевое №736                   | 5800                                      | —   |
| Тесто слоеное №737                     | —   | 5800                                      |
| Мука на подпыл                         | 174                                       | 157                                       |
| Фарш №763                              | 3000                                      | 3000                                      |
| или повидло                            | 3030/3000 <sup>1</sup>                    | 3030/3000 <sup>1</sup>                    |
| Меланж для смазки листов               | 150                                       | 150                                       |
| Жир для смазки листов                  | 25  | —   |
| <b>Выход:</b>                          | 100 шт. по 75 г<br>или<br>200 шт. по 36 г | 100 шт. по 75 г<br>или<br>200 шт. по 36 г |

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят безопасным способом. Из теста формируют шарики массой 58 или 29 г, укладывают на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое закладывают начинкой по 30 или 15 г соответственно.

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе - масса нетто с учетом потерь при порционировании

После полной расстойки ватрушки смазывают меланжем и выпекают при температуре 230-240°C 6-8 мин.

При приготовлении 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 зашлифовывают с таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. Ватрушки смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 230-250°C в течение 15-20 мин.

#### 742. Кулебяки

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья и полуфабрикатов, г |                            |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|                                     | из дрожжевого теста              | из пресного слоеного теста |
| Тесто дрожжевое №736                | 6000                             | -                          |
| Тесто слоеное №737                  | -                                | 6300                       |
| Мука на подпыл                      | 180                              | 126                        |
| Фарш №748-762                       | 5300                             | 5300                       |
| Меланж для смазки кулебяк           | 100                              | 100                        |
| Жир для смазки листов               | 25                               | -                          |
| <b>Выход:</b>                       | <b>10000</b>                     | <b>10000</b>               |

Дрожжевое тесто для кулебяк готовят опарным способом. 600 г теста 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 зашлифовывают.

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, на нем сформовать кулебяку и выложить ее на смазанный жиром лист. Перед выпечкой ее смазывают меланжем и сверху прокалывают в 2-3 местах. Выпекают изделия при температуре 220-240°C 45-60 мин.

Слоеное тесто для кулебяк готовят так же, как описано на с.504, 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°C в течение 35-45 мин.

Кулебяки перед отпуском разрезают на порции по 100 или 150 г. Подают в горячем и холодном виде.

Кулебяки можно выпекать массой по 500 г и более.

| Наименование сырья и полуфабрикатов    | 743.<br>Расстеган с мясом или рыбой массой 50 г | 744.<br>Расстеган закусочные массой 50 г | 745.<br>Расстеган московские массой 100 г |
|--|---|--|---|
| Мука пшеничная высшего клн 1-го сортов | 2730  | 2950                                     | 4765                                      |
| в том числе мука на подпыл             | 109   | 118                                      | 190                                       |
| Сахар                                  | 105   | 110                                      | 240                                       |
| Маргарин столовый                      | 168   | 150                                      | 240                                       |
| Меланж                                 | 245   | 350                                      | —   |
| Соль                                   | 30  | 30                                       | 52  |
| Дрожжи (прессованные)                  | 49  | 90                                       | 72  |
| Вода для замеса теста                  | 980   | 1000                                     | 2050                                      |
| Масса теста (оболочки)                 | 4196  | 4500                                     | 7145                                      |
| Фарш №№748, 752                        | 1400  | 1500                                     | 3570                                      |
| или фарш №№749, 762                    | 1400  | —  | 3570                                      |
| Жир для смазки листов                  | 9   | 15                                       | 19  |
| Выход (шт.)                            | 100   | 100                                      | 100                                       |

Тесто для расстегив в влажность 38% готовят опарным способом (с.503). Из готового теста формируют шарики массой 45 или 70 г, расстаивают в течение 5-10 мин и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут фарш по 15 и 36 г соответственно. Затем края теста защипывают вперечку так, чтобы средняя пирожка осталась открытой.

Сформованные расстеган укладывают на смазанный жиром лист, дают расстояться, затем смазывают их меланжем и выпекают при температуре 230-240°C 8-10 мин.

## 746. Пироги закрытые

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья и полуфабрикатов, г, на пирог |                  |                    |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------------|
|                                     | с рыбой и картофелем                       | с рыбой и яйцами | с рыбой и капустой |
| Тесто дрожжевое №736                | 780  | 780              | 780                |
| Мука на подпыл                      | 23   | 23               | 23                 |
| Фарш (полуфабрикат):                |  |                  |                    |
| из рыбы и картофеля                 | 380  | —                | —                  |
| из рыбы и яиц                       | —  | 380              | —                  |
| из рыбы и капусты                   | —  | —                | 380                |
| Масло растительное                  | 4  | 4                | 4                  |
| Меланж для смазки пирогов           | 20   | 20               | 20                 |
| <b>Выход:</b>                       | <b>1000</b>                                | <b>1000</b>      | <b>1000</b>        |

Дрожжевое тесто, приготовленное безопасным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, нарезают от него кусок массой 760-800 г, делят его на две части и раскатывают их на пласты толщиной 1-1,5 см. На один пласт кладут равномерно по всей поверхности фарш (из рыбы и картофеля, или рыбы и яиц, или рыбы и капусты) массой 380 г, накрывают его вторым пластом и защипывают.

Пироги укладывают на кондитерский лист, предварительно смазанный жиром, для расстойки. За 5-10 мин перед выпечкой пироги смазывают меланжем, делают несколько проколов и выпекают при температуре 210-240°C в течение 30-45 мин.

## 747. Колбасные, мясные изделия, замеченные в тесте

| Наименование сырья и полуфабрикатов       | Расход сырья и полуфабрикатов, г |
|---|----------------------------------|
| Сосиски                                   | 5128/5000 <sup>1</sup>           |
| или сардельки                             | 5128/5000 <sup>1</sup>           |
| или колбаса вареная                       | 5728/5000 <sup>1</sup>           |
| или котлеты из говядины №451              | 5000                             |
| Тесто (для простых пирожков печеных) №736 | 5800                             |
| Мука на подпыл                            | 174                              |
| Масло растительное                        | 100                              |
| Яйца или меланж для смазки изделий        | 300                              |
| <b>Выход:</b>                             | <b>100 шт. по 100 г</b>          |

<sup>1</sup> Числитель указывает массу брутто в килограммах — масса готового продукта

Предварительно сваренные сосиски, сардельки, обжаренную колбасу или жареные котлеты 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.

## ФАРШИ

В разделе приводятся рецептуры фаршей из картофеля, овощей, риса, рыбы, мяса, творога, яблок. Эти фарши предназначены для приготовления мучных изделий – пирожков, ватрушек, кулебяк и др.

Нормы расхода продуктов в рецептурах даны на 1 кг выхода готового фарша с учетом потерь при порционировании: 1% - для мясных, овощных, творожных; 1,5% - для рисовых, яблочных и 2% - для рыбных фаршей.

Муку, указанную в рецептурах, используют для приготовления белого соуса, которым заправляют фарш. Соус готовят на бульоне, полученном при варке или тушении мяса, рыбы и других продуктов, из которых готовят фарш. Для 1 кг фарша используют 100-150 г соуса. При этом выход фаршей не изменяется.

При изготовлении фаршей допускается заменять: репчатый лук – зеленым или сушеным луком; яйца – сухим яичным порошком или меланжем; свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея – сушеной или соленой зеленью.

Коэффициенты замены репчатого лука, яиц, зелени приведены в табл. 25 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд» (Сборник, 1996г).

Сухой яичный порошок перед внесением в фарш смешивают с четырёхкратным количеством воды и запекают до готовности в жарочном шкафу. Полученный омлет мелко режут.

Фарши следует готовить в небольших количествах по мере их реализации. Готовые фарши следует немедленно охладить, не допуская заморозки.

Хранить фарши без охлаждения не разрешается. Оставлять фарши на следующий день не допускается.

| Наименование сырья и полуфабрикатов | 748. Фарш мясной с луком |             | 749. Фарш мясной с яйцом |             | 750. Фарш мясной с рисом |             | 751. Фарш мясной с рисом и яйцом |             |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|
|                                     | БРУТТО                   | НЕТТО       | БРУТТО                   | НЕТТО       | БРУТТО                   | НЕТТО       | БРУТТО                           | НЕТТО       |
| Говядина (котлетное мясо)           | 1709                     | 1258        | 1477                     | 1078        | 1359                     | 1000        | 1207                             | 888         |
| Масло сливочное                     | 40                       | 40          | 60                       | 60          | 60                       | 60          | 40                               | 40          |
| Лук репчатый                        | 119                      | 100         | 100                      | 84          | 100                      | 84          | 100                              | 84          |
| Масса пассерованного лука           | —                        | 50          | —                        | 42          | —                        | 42          | —                                | 42          |
| Крупа рисовая <sup>1</sup>          | —                        | —           | —                        | —           | 100                      | 100         | 75                               | 75          |
| Масса вареного риса                 | —                        | —           | —                        | —           | —                        | 280         | —                                | 210         |
| Мука пшеничная                      | 10                       | 10          | 10                       | 10          | 8                        | 8           | 9                                | 9           |
| Яйца                                | —                        | —           | 3 1/2 шт                 | 129         | —                        | —           | 2 1/2 шт                         | 86          |
| Соль                                | 10                       | 10          | 10                       | 10          | 10                       | 10          | 10                               | 10          |
| Петрушка (зелень) <sup>2</sup>      | 9                        | 7           | —                        | —           | 9                        | 7           | 9                                | 7           |
| <b>Выход:</b>                       | —                        | <b>1000</b> | —                        | <b>1000</b> | —                        | <b>1000</b> | —                                | <b>1000</b> |

*Первый способ приготовления мясного фарша с луком.* Котлетное мясо промывают, нарезают на куски и обжаривают на жире, после чего мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15-20% к массе мяса нетто) и тушат при слабом нагреве 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, мелко нарезанную зелень и перемешивают.

*Второй способ приготовления фарша.* 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, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

При приготовлении 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.

<sup>1</sup> При изготовлении фаршей для блинчиков крупу рисовую пропускается дважды через мясорубку и в результате или перловка с учетом их развариваемости

<sup>2</sup> Здесь и далее фарш можно приправлять без добавления перца

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов | 752.<br>Фарш<br>рыбный |       | 753.<br>Фарш<br>рыбный<br>с рисом |       |
|--|------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
|  | БРУТТО                 | НЕТТО | БРУТТО                            | НЕТТО |
| Из полуфабрикатов:                     |                        |       |                                   |       |
| Треска <sup>1</sup>                    | 1211                   | 1026  | 885                               | 750   |
| или окунь морской <sup>1</sup>         | 1262                   | 1026  | 923                               | 750   |
| или судак                              | 1426                   | 1026  | 1043                              | 750   |
| Филе выпускаемое промышленностью:      |                        |       |                                   |       |
| Треска                                 | 1088                   | 1026  | 795                               | 750   |
| или сом                                | 1112                   | 1026  | 813                               | 750   |
| или сайка                              | 1115                   | 1026  | 815                               | 750   |
| Масса готовой рыбы <sup>2</sup>        | —                      | 841   | —                                 | 615   |
| Крупа рисовая                          | —                      | —     | 120                               | 120   |
| Масса вареного риса                    | —                      | —     | —                                 | 336   |
| Лук репчатый                           | 150                    | 126   | 100                               | 84    |
| Масса пассерованного лука              | —                      | 63    | —                                 | 42    |
| Мука пшеничная                         | 10                     | 10    | 10                                | 10    |
| Масло сливочное                        | 100                    | 100   | 40                                | 40    |
| Петрушка (зелень)                      | 9                      | 7     | 9                                 | 7     |
| Соль                                   | 12                     | 12    | 12                                | 12    |
| Выход:                                 | —                      | 1000  | —                                 | 1000  |

Филе окуня морского, или трески, или сома, или судака без кожи и костей или с кожей без костей, или филе сайки промышленной выработки нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют пассерованный лук, зелень петрушки, белый соус и тщательно перемешивают.

При приготовлении фарша рыбного с рисом готовый рыбный фарш смешивают с рассыпчатым рисом.

<sup>1</sup> Нормы заквашивания или на окунь морской, треску потрошенные обезглавленные

<sup>2</sup> При приготовлении рыбных фаршей допускается использование рыбьих костей при условии их тщательного измельчения



| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов | 754.<br>Фарш<br>из рыбы<br>и картофеля |             | 755.<br>Фарш<br>из рыбы<br>и яиц |             | 756.<br>Фарш<br>из рыбы<br>и капусты |             |
|--|--|-------------|----------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
|  | БРУТТО                                 | НЕТТО       | БРУТТО                           | НЕТТО       | БРУТТО                               | НЕТТО       |
| Хек <sup>1</sup>                       | 887                                    | 630         | 887                              | 630         | 915                                  | 650         |
| Картофель                              | 333                                    | 250         | -                                | -           | -                                    | -           |
| Лук репчатый                           | 83                                     | 70          | 190                              | 160         | -                                    | -           |
| Маргарин или масло<br>сливочное        | 80                                     | 80          | 100                              | 100         | -                                    | -           |
| Яйца                                   | -                                      | -           | 6 шт.                            | 240         | -                                    | -           |
| Лук репчатый                           | -                                      | -           | -                                | -           | 190                                  | 160         |
| Масло растительное                     | -                                      | -           | -                                | -           | 100                                  | 100         |
| Масса пассерованного<br>лука           | -                                      | -           | -                                | 80          | -                                    | 80          |
| Капуста белокочанная<br>свежая         | -                                      | -           | -                                | -           | 482                                  | 386         |
| или                                    | -                                      | -           | -                                | -           | -                                    | -           |
| Капуста квашеная                       | -                                      | -           | -                                | -           | 551                                  | 386         |
| Масса готовой ка-<br>пусты             | -                                      | -           | -                                | -           | -                                    | 290         |
| Соль                                   | 12                                     | 12          | 12                               | 12          | 12                                   | 12          |
| <b>Выход:</b>                          | -                                      | <b>1000</b> | -                                | <b>1000</b> | -                                    | <b>1000</b> |

Для фарша из рыбы хек разделяют на филе без кожи и костей и нарезают на мелкие кусочки.

Для фарша из рыбы и картофеля нарезанные кусочки хека соединяют с сырым очищенным картофелем, нарезанным ломтиками, добавляют лук репчатый, нарезанный полукольцами, соль и перемешивают, сверху на фарш равномерно кладут рубленое масло сливочное.

Для фарша из рыбы и яиц нарезанные кусочки хека соединяют с рублеными яйцами, сваренными вкрутую, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль и перемешивают.

Для фарша из рыбы и капусты подготовленную свежую капусту шинкуют, кладут слоем не более 3 см на противень с растительным маслом и жарят до полуготовности. Затем капусту охлаждают, соединяют с нарезанными кусочками хека, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль и перемешивают.

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на чев тихоокеанский потреблением обезжиренный

Для фарша из рыбы и квашеной капусты капусту 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 маслом слоем не более 3-4 см и, периодически помешивая, жарят, затем окладывают, соединяют с нарезанными кусочками хмса, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль и перемешивают.

### 757. Фарш картофельный с луком

|                    | БРУТТО   | НЕТТО            |
|--------------------|----------|------------------|
| Картофель          | 1209     | 880 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 310      | 130 <sup>1</sup> |
| Масло растительное | 40       | 40               |
| Соль               | 10       | 10               |
| <b>Выход:</b>      | <b>-</b> | <b>1000</b>      |

Очищенный картофель варят, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным до готовности луком.

| Наименование сырья и полуфабрикатов | 758.<br>Фарш<br>из свежей<br>капусты |             | 759.<br>Фарш<br>из квашеной<br>капусты |             |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--|-------------|
|                                     | БРУТТО                               | НЕТТО       | БРУТТО                                 | НЕТТО       |
| Капуста белокочанная свежая         | 1500                                 | 1200        | -                                      | -           |
| Капуста квашеная                    | -                                    | -           | 1589                                   | 1112        |
| Масло сливочное                     | 70                                   | 70          | 48                                     | 48          |
| Масса готовой капусты               | -                                    | 900         | -                                      | 945         |
| Яйца                                | 2 ¼ шт.                              | 100         | -                                      | -           |
| или лук репчатый                    | 238                                  | 200         | 95                                     | 80          |
| Масло сливочное                     | 30                                   | 30          | 12                                     | 12          |
| Масса пассерованного лука           | -                                    | 100         | -                                      | 40          |
| Сахар                               | -                                    | -           | 15                                     | 15          |
| Петрушка (зелень)                   | 14                                   | 10          | 14                                     | 10          |
| Соль                                | 10                                   | 10          | 10                                     | 10          |
| <b>Выход:</b>                       | <b>-</b>                             | <b>1000</b> | <b>-</b>                               | <b>1000</b> |

<sup>1</sup> Масса чистой капусты после тепловой обработки

Свежую очищенную, промытую капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3 см на противень с растопленным маслом сливочным и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180-200°C. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные варутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Солят капусту до жаренья, а охлажденную после жаренья нельзя, так как при этом из нее выделится влага, что снижает качество фарша.

Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3-5 мин, откидывают, обсушивают, а затем обжаривают. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

Для приготовления фарша из квашеной капусты капусту перебирают, отжимают (если капуста очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым маслом сливочным слоем не более 3-4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, затем добавляют небольшое количество жидкости (вода, бульон) – 5-6% от массы капусты и при слабом нагреве тушат до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов   | 760.<br>Фарш<br>морковный |             | 761.<br>Фарш<br>морковный<br>с яйцом |             | 762.<br>Фарш<br>морковный<br>с рисом |             |
|--|---------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
|  | БРУТТО                    | НЕТТО       | БРУТТО                               | НЕТТО       | БРУТТО                               | НЕТТО       |
| Морковь                                  | 1359                      | 1087        | 1183                                 | 946         | 1019                                 | 815         |
| Масса готовой моркови                    | -                         | 1000        | -                                    | 870         | -                                    | 750         |
| Крупа рисовая                            | -                         | -           | -                                    | -           | 89                                   | 89          |
| Масса вареного риса                      | -                         | -           | -                                    | -           | -                                    | 250         |
| Яйца                                     | -                         | -           | 3 ¼ шт                               | 130         | -                                    | -           |
| Сахар                                    | 10                        | 10          | 10                                   | 10          | 10                                   | 10          |
| Мargarин столовый или<br>масло сливочное | 50                        | 50          | 80                                   | 80          | 80                                   | 80          |
| Соль                                     | 8                         | 8           | 8                                    | 8           | 8                                    | 8           |
| <b>Выход:</b>                            | -                         | <b>1000</b> | -                                    | <b>1000</b> | -                                    | <b>1000</b> |

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8-10% к массе нетто моркови) с маслом. К припущенной моркови добавляют соль, сахар, вареные рубленые яйца или рассыпчатый рис и перемешивают.

### 763. Фарш рисовый с яйцом

|                          | БРУТТО   | НЕТТО       |
|--------------------------|----------|-------------|
| Крупа рисовая            | 300      | 300         |
| Масса вареного риса      | —        | 840         |
| Яйца                     | 3 шт.    | 120         |
| Масло сливочное          | 80       | 80          |
| Укроп, петрушка (зелень) | 14       | 10          |
| Соль                     | 10       | 10          |
| <b>Выход:</b>            | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Готовят отварной рис, как описано на с.399. затем добавляют растопленное масло сливочное, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и осторожно перемешивают.

### 764. Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)

|                 | I        |             | II       |             | III      |             |
|-----------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|
|                 | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       | БРУТТО   | НЕТТО       |
| Творог          | 792      | 784         | 841      | 833         | 915      | 906         |
| Яйца            | 2 шт.    | 80          | 2 шт.    | 80          | 1 шт.    | 40          |
| Сахар           | 90       | 90          | 80       | 80          | 50       | 50          |
| Мука пшеничная  | 40       | 40          | 40       | 40          | 40       | 40          |
| Масло сливочное | 40       | 40          | —        | —           | —        | —           |
| Ванилин         | 0,1      | 0,1         | 0,1      | 0,1         | 0,1      | 0,1         |
| <b>Выход:</b>   | <b>—</b> | <b>1000</b> | <b>—</b> | <b>1000</b> | <b>—</b> | <b>1000</b> |

Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют яйца, муку, сахар, масло сливочное, ванилин и все тщательно перемешивают.

### 765. Фарш яблочный

|               | БРУТТО   | НЕТТО       |
|---------------|----------|-------------|
| Яблоки свежие | 1186     | 830         |
| Сахар         | 200      | 200         |
| <b>Выход:</b> | <b>—</b> | <b>1000</b> |

*1-й вариант.* 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 нагреве до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очищать от кожуры, соответственно увеличив массу брутто.

*2-й вариант.* У яблок удаляют семенное гнездо и кожуру, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром.

## СДОБНЫЕ БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Булочные изделия готовят из дрожжевого безопарного и опарного теста.

*Безопарное тесто* готовят для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина). В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 35-40° С воду, подготовленные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вливают растопленный маргарин и замешивают тесто, которое ставят на 3-4 ч для брожения в помещение с температурой 35-40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят его обминку и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают один-два раза.

*Опарное тесто* готовят для изделий с большим содержанием сдобы. В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 35-40° С воду (60-70% общего количества жидкости), добавляют подготовленные дрожжи, всыпают муку (35-60% общего количества муки, предусмотренной рецептурой) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой 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 оседать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, меланж или яйца, затем перемешивают, всыпают остальную муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленный маргарин и остальное сырье согласно рецептуре. Тесто оставляют на 2-2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают один-два раза.

Норма расхода жира для смазки листов составляет 25 г на 10 кг готовой продукции.

Кислотность изделий из дрожжевого теста не более 4,0°.

## 766. Сдобы обыкновенные

Масса 50 г

| Наименование сырья                 | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|------------------------------------|---|
| Мука пшеничная I сорта             | 3556,0  |
| Мука пшеничная I сорта (на подпыл) | 148,0   |
| Сахар-песок                        | 370,0   |
| Масло сливочное                    | 111,0   |
| Масло сливочное (для разделки)     | 148,0   |
| Меланж (для смазки)                | 133,0   |
| Соль                               | 56,0  |
| Дрожжи прессованные                | 56,0  |
| <b>Итого сырья</b>                 | <b>4578,0</b>                                       |
| Вода                               | 1560,0  |
| <b>Масса теста</b>                 | <b>5758,0</b>                                       |
| <b>Масса полуфабриката</b>         | <b>6030,0</b>                                       |
| <b>Выход</b>                       | <b>5000,0</b>                                       |
| Влажность не более 37,0 %          |   |
| Кислотность не более 2,5 град.     |   |

Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинарные, двойные и круглые). Дрожжевое тесто (с. 502) делят на куски, прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают жиром, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы.

При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные жиром, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 мин. За 15-20 мин до конца расстойки поверхность смазывают меланжем. Выпекают изделия в течение 12-16 мин при температуре 200-220° С.

Изделия можно готовить в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетенка, крученка, вензель и др.).

*Характеристика изделия.* Форма разнообразная, с четко выраженным рисунком. Поверхность глинистая. Окраска от светло-коричневой до темно-коричневой: в местах надрезов и складок более светлая. Мякиш хорошо пропечен, пористый.

### 767. Булочки ванильная

Масса 100 г

| Наименование сырья                       | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта             | 6555,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 200,0   |
| Сахар-песок                              | 1150,0  |
| Мargarин                                 | 855,0   |
| Меланж                                   | 395,0   |
| Меланж (для смазки)                      | 200,0   |
| Соль                                     | 95,0  |
| Дрожжи прессованные                      | 135,0   |
| Ванилин                                  | 5,0   |
| <b>Итого сырья</b>                       | <b>9590,0</b>                                       |
| Вода                                     | 3000,0  |
| <b>Масса полуфабриката</b>               | <b>11700,0</b>                                      |
| <b>Выход</b>                             | <b>10000,0</b>                                      |

Из дрожжевого теста (с. 502) с влажностью 37% формуют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков смазывают меланжем и выпекают 12-15 мин при температуре 230-240° С.

*Характеристика изделия.* Форма круглая. Поверхность гладкая, блестящая. Окраска от светло-коричневой до коричневой.

Булочку ванильную можно выпекать массой 50 г.

## 768. Булочка с орехами

Масса 100 г

| Наименование сырья                          | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего сорта                | 5065,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта<br>(на подпыл) | 200,0   |
| Сахар-песок                                 | 1315,0  |
| Маргарин                                    | 920,0   |
| Меланж                                      | 855,0   |
| Меланж (для смазки)                         | 200,0   |
| Молоко                                      | 1055,0  |
| Изюм  | 1280,0  |
| Ядра орехов (для отделки)                   | 105,0   |
| Соль  | 55,0  |
| Дрожжи прессованные                         | 265,0   |
| Ванилин                                     | 10,0  |
| <b>Итого сырья</b>                          | <b>11325,0</b>                                      |
| Вода  | 1200,0  |
| Масса полуфабриката                         | 11900,0   |
| Выход                                       | 10000,0   |

Приготавливают булочку с орехами из дрожжевого теста с влажностью 34% и выпекают так же, как булочку ванильную, но поверхность перед выпечкой посыпают дроблеными орехами.

*Характеристика изделия.* Форма круглая. Поверхность посыпана орехами. Окраска от золотистой до светло-коричневой.

Булочку с орехами можно выпекать массой 50 г.



## 769. Булочки домашняя

Масса 100 г

| Наименование сырья                          | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего сорта                | 6417,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта<br>(на подпыл) | 338,0   |
| Сахар-песок                                 | 1100,0  |
| Сахар-песок (для отделки)                   | 320,0   |
| Маргарин                                    | 1485,0  |
| Меланж (для смазки)                         | 190,0   |
| Соль  | 60,0  |
| Дрожжи прессованные                         | 170,0   |
| <b>Итого сырья</b>                          | <b>10080,0</b>                                      |
| Вода  | 2850,0  |
| Масса полуфабриката                         | 12080,0   |
| <b>Выход</b>                                | <b>10000,0</b>                                      |

Приготавливают булочку домашнюю из дрожжевого теста с влажностью 34% и выпекают так же, как булочку ванильную (с.520), но поверхность перед выпечкой посыпают сахаром-песком.

*Характеристика изделия.* Форма круглая. Поверхность посыпана сахаром-песком. Окраска от золотистой до светло-коричневой.

Булочку домашнюю можно выпекать массой 50 г.

## 770. Булочка дорожная

Масса 100 г

| Наименование сырья                 | Расход сырья на полуфабрикаты, г |              | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------|---|
|                                    | тесто                            | крошка       |   |
| Мука пшеничная I сорта             | 6100,0                           | 202,0        | 6302,0  |
| Мука пшеничная I сорта (на подпыл) | 200,0                            | 202,0        | 200,0   |
| Сахар-песок                        | 1200,0                           |              | 1200,0  |
| Маргарин                           | 1300,0                           |              | 1502,0  |
| Маргарин (для смазки)              | 200,0                            |              | 200,0   |
| Соль                               | 60,0                             |              | 60,0  |
| Дрожжи прессованные                | 150,0                            |              | 150,0   |
| <b>Итого сырья</b>                 | <b>9210,0</b>                    | <b>404,0</b> | <b>9614,0</b>                                       |
| Вола                               | 3050,0                           |              |   |
| <b>Масса полуфабриката</b>         | <b>11400,0</b>                   | <b>400,0</b> | <b>11800,0</b>                                      |
| <b>Выход</b>                       |                                  |              | <b>10000,0</b>                                      |

Дрожжевое тесто (с. 502) с влажностью 36% разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности 3-4 поперечных надреза, укладывают на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Затем смазывают жиром и посыпают крошкой. Выпекают 10-12 мин при температуре 230-240° С

Для приготовления крошки муку и жир тщательно перемешивают и протирают через сито

**Характеристика изделия.** Форма овальная. Поверхность с 3-4 неглубокими надрезами, отделана крошкой. Окраска от светло-коричневой до коричневой.

Булочку дорожную можно выпекать массой 50 г.

## 771. Булочка "Октябренок"

Масса 80 г

| Наименование сырья                 | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|------------------------------------|---|
| Мука пшеничная I сорта             | 5297,0  |
| Мука пшеничная I сорта (на подпыл) | 108,0   |
| Сахар-песок                        | 649,0   |
| Масло растительное                 | 162,0   |
| Молоко сухое обезжиренное          | 1081,0  |
| Дрожжи прессованные                | 162,0   |
| Соль                               | 81,0  |
| <b>Итого сырья</b>                 | <b>7540,0</b>                                       |
| Вода                               | 3290,0  |
| Масса полуфабриката                | 9400,0  |
| Выход                              | 8000,0  |
| Влажность не более 39,0 %          |   |
| Кислотность не более 4,0'          |   |

Из дрожжевого теста (с.502) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 50-70 мин. Выпекают в увлажненной камере 14-16 мин при температуре 180-190° С.

*Характеристика изделия* Форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью коричневого цвета. Мякиш слегка кремовый

## 772. Булочка с маком

Масса 100 г

| Наименование сырья                 | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|------------------------------------|---|
| Мука пшеничная I сорта             | 7500,0  |
| Мука пшеничная I сорта (на подпыл) | 313,0   |
| Сахар-песок                        | 469,0   |
| Маргарин                           | 234,0   |
| Дрожжи прессованные                | 117,0   |
| Соль                               | 117,0   |
| Мак (для отделки)                  | 55,0  |

| Наименование сырья         | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|----------------------------|---|
| <b>Итого сырья</b>         | <b>8805,0</b>                                       |
| Вода                       | 3700,0  |
| Масса теста                | 11900,0   |
| Масса полуфабриката        | 11950,0   |
| Выход                      | 10000,0   |
| Влажность не более 40,0 %  |   |
| Кислотность не более 3,0°. |   |

Из дрожжевого теста (с.502) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы на расстоянии 10 мм один от другого и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. Поверхность смачивают водой, посыпают маком. Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин при температуре 170-200°C.

*Характеристика изделия.* Форма квадратная с тремя-четырьмя притисками. Поверхность посыпана маком. Окраска от золотистой до коричневой.

### 773. Булочка "Веснушка"\*

Масса 50 г

| Наименование сырья                       | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта             | 3500,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 71,0  |
| Дрожжи прессованные                      | 107,0   |
| Соль                                     | 36,0  |
| Сахар-песок                              | 357,0   |
| Маргарин                                 | 321,0   |
| Меланж (для смазки)                      | 107,0   |
| Изюм                                     | 179,0   |
| <b>Итого сырья</b>                       | <b>4678,0</b>                                       |
| Вода                                     | 1430,0  |
| Масса теста                              | 5750,0  |
| Масса полуфабриката                      | 5850,0  |
| Выход                                    | 50000,0   |
| Влажность не более 35,0 %                |   |
| Кислотность не более 2,5°                |   |

Из дрожжевого теста (с.502) формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные жиром, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60-80 мин. Поверхность смазывают меланжем. Выпекают при температуре 185-215°C в течение 30-40 мин.

*Характеристика изделия.* Форма круглая или четырехугольная с тремя-четырьмя припусками. Окраска от светло-коричневой до коричневой.

#### 774. Булочка слобник с помидой

Масса 100 г

| Наименование сырья                              | Расход сырья на полуфабрикаты, г |                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|----------------------------------|---------------------|---|
|   | Выпеченная булочка               | Помога <sup>1</sup> |   |
| Мука пшеничная высшего сорта                    | 5731,0                           |                     | 5731,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)        | 117,0                            |                     | 117,0   |
| Сахар-песок                                     | 1023,0                           | 1023,0              | 2046,0  |
| Маргарин  | 877,0                            |                     | 877,0   |
| Меланж  | 702,0                            |                     | 702,0   |
| Меланж (для смазки)                             | 234,0                            |                     | 234,0   |
| Соль  | 58,0                             |                     | 58,0  |
| Дрожжи прессованные                             | 234,0                            |                     | 234,0   |
| Ванилин   | 2,9                              |                     | 2,9   |
| Молоко  | 760,0                            |                     | 760,0   |
| <b>Итого сырья на полуфабрикаты</b>             | <b>9738,9</b>                    | <b>1023,0</b>       | —   |
| Вода  | 2260,0                           | —                   | —   |
| <b>Масса полуфабриката</b>                      | <b>10700,0</b>                   | —                   | —   |
| <b>Выход полуфабрикатов в готовой продукции</b> | <b>9000,0</b>                    | <b>1000,0</b>       | —   |
| <b>Итого сырья</b>                              | —                                | —                   | <b>10761,9</b>                                      |
| <b>Выход готовой продукции</b>                  | —                                | —                   | <b>10000,0</b>                                      |
| Влажность не более 35,0 %                       |                                  |                     |   |
| Кислотность не более 2,5°                       |                                  |                     |   |

<sup>1</sup> См. Сборник рецептов для кондитерских предприятий, выпущенный в 1966 г. под редакцией В.И. Смирнова, с. 59.

Из дрожжевого теста (с. 502) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы на расстоянии не более 10 мм один от другого и ставят в теплое место для расстойки на 80-100 мин. Поверхность смазывают меланжем. Выпекают 20-22 мин при температуре 170-180° С. Выпеченные изделия глазируют помадой, подогретой до температуры 50-60° С.

**Характеристика изделия.** Форма четырехугольная с тремя-четырьмя притисками. Поверхность выпуклая, покрыта помадой.

Булочку сдобную с помадой можно выпекать массой 50 г (продолжительность выпечки 18-20 мин).

### 775. Булочка российская

Масса 60 г

| Наименование сырья                       | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта             | 3400,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 100,0   |
| Сахар-песок                              | 10000,0   |
| Сахар-песок (для отделки)                | 200,0   |
| Мargarin                                 | 500,0   |
| Молоко                                   | 500,0   |
| Меланж                                   | 200,0   |
| Меланж (для смазки)                      | 150,0   |
| Дрожжи прессованные                      | 100,0   |
| Соль                                     | 35,0  |
| Ванилин                                  | 2,0   |
| <b>Итого сырья</b>                       | <b>6187,0</b>                                       |
| Вода                                     | 1150,0  |
| Масса полуфабриката                      | 7100,0  |
| <b>Выход</b>                             | <b>6000,0</b>                                       |

Приготавливают булочку российскую из дрожжевого теста с влажностью 35% и выпекают так же, как булочку ванильную (с. 520), но перед выпеч-

кой на поверхности делают крестообразный надрез, посыпают сахаром-песком и выпекают в течение 10-12 мин.

**Характеристика изделия** Форма круглая. Поверхность с неглубоким крестообразным надрезом в середине, посыпана сахаром-песком. Окраска от золотистой до светло-коричневой.

## ИЗДЕЛИЯ Пониженной калорийности

Изделия пониженной калорийности могут быть рекомендованы для диетического (диеты № 5, 7, 10, 11, 15) и рационального питания.

Калорийность (энергетическая ценность) изделий снижена за счет замены части жира, сахара и яиц отварными протертыми овощами (капуста, морковь, свекла). Овощи моют, очищают (капусту зачищают), варят и протирают на машине для тонкого измельчения вареных продуктов.

Наряду с обычным способом варки овощей можно рекомендовать варку на пару. В рецептурах изделий указана масса отварных протертых овощей, а в сноске – масса сырых очищенных овощей.

Нормы потери овощей при первичной и тепловой обработке соответствуют действующим нормативам Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (издания 1994-96 гг.). При протирании овощей на машине для тонкого измельчения вареных продуктов потери составляют 1,0 %.

### 776. Булочка "Розовая"

Масса 60 г

| Наименование сырья и полуфабрикатов          | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта                 | 4300,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)     | 150,0   |
| Дрожжи прессованные                          | 130,0   |
| Сахар-песок                                  | 200,0   |
| Соль   | 70,0  |
| Масса свеклы отварной протертой <sup>1</sup> | 340,0   |
| Маргарин                                     | 130,0   |
| Яйца (для смазки)                            | 95,0  |

<sup>1</sup> Масса сырых очищенной свеклы 361 г.

*Продолжение*

| Наименование сырья и полуфабрикатов | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|-------------------------------------|---|
| Итого сырья                         | 5415,0  |
| Вода                                | 1800,0  |
| Масса полуфабриката                 | 6800,0  |
| Выход                               | 6000,0  |
| Влажность не более 38,00%           |   |
| Кислотность не более 3,0°           |   |

Дрожжевое тесто готовят опарным способом (с. 502) с добавлением отварной протертой свеклы. Из готового теста влажностью 40% формируют шарики массой 68 г и оставляют для расстойки на 40-50 мин. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают яйцом. Выпекают при температуре 230-240° С в течение 10-12 мин. Готовые изделия можно посыпать рафинадной пудрой из расчета 2 г на 1 шт.

*Характеристика изделия.* Форма круглая, не расплывчатая. Поверхность равномерно обсыпана рафинадной пудрой.

#### 777. Булочка "Алтайская"

Масса 50 г

| Наименование сырья и полуфабрикатов           | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего сорта                  | 3800,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)      | 100,0   |
| Дрожжи пресованные                            | 95,0  |
| Масса моркови отварной протертой <sup>1</sup> | 380,0   |
| Соль  | 40,0  |
| Масло растительное                            | 200,0   |
| Яйца (для смазки)                             | 95,0  |
| Итого сырья                                   | 4710,0  |
| Вода  | 1400,0  |
| Масса полуфабриката                           | 5800,0  |
| Выход   | 5000,0  |
| Влажность не более 38,00%                     |   |
| Кислотность не более 2,5°                     |   |

<sup>1</sup>Масса сырой (омытой) моркови 286 г



Готовят тесто и выпекают булочку "Алтайскую" так же, как булочку "Розовую", но в тесто вместо свеклы добавляют отварную протертую морковь.

*Характеристика изделия.* Форма круглая, не расплывчатая. Поверхность гладкая, глянцевая. Окраска золотисто-желтая.

### 778. Булочки "Осенние"

Масса 60 г

| Наименования сырья и полуфабрикатов           | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего сорта                  | 1690,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта<br>(на подпыл)   | 150,0   |
| Дрожжи пресованные                            | 80,0  |
| Сахар-песок                                   | 600,0   |
| Соль  | 40,0  |
| Масса моркови отварной протертой <sup>1</sup> | 250,0   |
| Маргарин                                      | 700,0   |
| Яйца (для смазки)                             | 95,0  |
| <b>Итого сырья</b>                            | <b>5605,0</b>                                       |
| Вода  | 1650,0  |
| <b>Масса полуфабриката</b>                    | <b>6800,0</b>                                       |
| <b>Выход</b>                                  | <b>6000,0</b>                                       |

Влажность не более 35,00%

Кислотность не более 3,0°.

Дрожжевое тесто готовят опарным способом (с. 502) с добавлением в опару отварной протертой моркови. Из готового теста влажностью 37,0% формируют шарики массой 68 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, делают разрез от середины до края заготовки и ставят в теплос место для расстойки на 40-50 мин. Поверхность изделий перед выпечкой смазывают яйцом. Выпекают при температуре 230-240° С в течение 10-12 мин

<sup>1</sup> Масса сырой очищенной моркови 254,0 г

*Характеристика изделия.* Форма "листика". Поверхность гладкая, глящевая. Окраска от золотисто-желтой до светло-коричневой.

### 779. Булочка молочная

Масса 50 г

| Наименование сырья и полуфабрикатов      | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта             | 3850,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 150,0   |
| Дрожжи прессованные                      | 48,0  |
| Молоко                                   | 2000,0  |
| Соль                                     | 48,0  |
| Итого сырья                              | 6096,0  |
| Масса полуфабриката                      | 5800,0  |
| Выход                                    | 5000,0  |

Влажность не более 38,8%

Кислотность не более 2,5°

Из дрожжевого теста (с.502) с влажностью 40% формируют шарики массой 58 г, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 20-25 мин. Перед выпечкой на поверхности делают три-четыре косых надреза. Выпекают 10-12 мин при температуре 230-240° С.

*Характеристика изделия.* Форма круглая. Поверхность с тремя-четырьмя косыми неглубокими надрезами. Окраска бледно-желтая.

## БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

### 780. Булочка "К завтраку"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3650,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Масло растительное                     | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 333,0   |
| Творог                                 | 715,0 <sup>1</sup>                                  |
| Картофель отварной протертый           | 700,0 <sup>2</sup>                                  |
| Меланж (для смазки)                    | 106,0   |
| Соль                                   | 40,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 150,0   |
| Тмин                                   | 20,0  |
| Вода                                   | 1800,0  |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7714,0</b>                                       |
| <b>Масса полуфабриката</b>             | <b>7100,0</b>                                       |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |

Влажность 41,4±2,0%

Кислотность не более 3°Н

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог, вареный протертый картофель. Приливая воду при температуре 70-100° С (40-50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду температурой 35-40° С, сахар, соль, тмин, муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

<sup>1</sup> Повешенная к сырью здесь и далее приведены в примечании на с. 547

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают два раза.

Разделку производят машинным способом\* или вручную.

**Формование.** Из готового теста формируют шарики массой 71 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, ставят для расстойки на 30-35 мин. Поверхность заготовки смазывают личной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают\*\* при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 781. Булочка "Закусочная"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3750,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 200,0   |
| Картофель отварной протертый           | 1400,0 <sup>2</sup>                                 |
| Масло растительное                     | 100,0   |
| Молоко (для смазки)                    | 80,0  |
| Соль                                   | 30,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 90,0  |
| Тмин                                   | 20,0  |
| Вода                                   | 1900,0  |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7750,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 7100,0  |

**Выход**

**6000,0**

Влажность 42,5±2,0%

Кислотность не более 1,5°Н

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом. В дежу тестомесительной машины загружают вареный протертый картофель. Приливая воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества) доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увели-

\* Делку подразделяется использовать делитель-обручник-формовальную машину

\*\* Делку подразделяется осуществлять процесс выпечки в электрической печи

чения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду температурой 35-40° С, сахар, соль, тмин, муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Из готового теста формируют шарики массой 71 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, делают разрез от середины до края заготовки и расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яично-молочной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

## 782. Булочка "Янтарная"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3270,0  |
| В том числе на заварку                 | 33,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 190,0   |
| Сахар-песок                            | 600,0   |
| Масло растительное                     | 170,0   |
| Меланж                                 | 240,0   |
| Творог                                 | 1020,0 <sup>1</sup>                                 |
| Морковь отварная                       | 660,0 <sup>1</sup>                                  |
| Дрожжи прессованные                    | 165,0   |
| Соль                                   | 30,0  |
| Меланж (для смазки)                    | 160,0   |
| Ванилин                                | 2,0   |
| Вода                                   | 1000,0  |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7587,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 7000,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |
| Влажность 37,5±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 2,8°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом

В дежу тестомесильной машины загружают протертую вареную морковь и протертый творог. Приливая горячую воду температурой 70-100° С (40-50 % рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20 % рецептурного количества), муку (2-4 % рецептурного количества), подготовленные дрожжи и заварку муки.

Для приготовления заварки муку (1 % рецептурного количества) заливают трехкратным количеством горячей воды (95-100° С), перемешивают и охлаждают до 35-40° С.

Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, ванилин, меланж, муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Из теста формируют жгуты массой 70 г, придают им форму улиток, укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают в течение 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 783. Булочка с корицей

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 4050,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 200,0   |
| Маргарин                               | 300,0   |
| Меланж                                 | 100,0   |
| Напиток тыквенный                      | 1540,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 150,0   |
| Соль                                   | 40,0  |
| Корица                                 | 40,0  |
| Меланж (для смазки)                    | 120,0   |

| Наименование сырья         | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|----------------------------|---|
| Вода                       | 840,0   |
| Итого сырья                | 7480,0  |
| Масса полуфабриката        | 7000,0  |
| Выход                      | 6000,0  |
| Влажность 35,0±2,0%        |   |
| Кислотность не более 2,2°Н |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленные дрожжи, сахар (15-20 % рецептурного количества), муку (2-4 % рецептурного количества), вливают воду при температуре 35-40° С (30-40 % рецептурного количества), тыквенный напиток и перемешивают. Смесь выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре сахар, соль, муку, воду и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вливают 1/3 всего количества расплавленного маргарина, замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную

**Формование.** Готовое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски массой 70 г и раскатывают в виде удлиненной лепешки. Пласт теста смазывают оставшимся жиром и посыпают корицей, свертывают в виде рулета, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. Затем рулет разрезают вдоль на две части. При укладке на диск изделия разворачивают в стороны по линии разреза. Расстаивают в течение 30-35 мин при температуре 35-40° С. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

## 784. Булочка "Полезная"

Масса 64 г

| Наименование сырья                      | Расход сырья на полуфабрикаты, г |                 | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---|----------------------------------|-----------------|---|
|   | Выпеченная булочка               | Помощь яблочная |   |
| Мука пшеничная высшего сорта            | 3270,0                           |                 | 3270,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта и подпыл   | 190,0                            |                 | 190,0   |
| Сахар-песок                             | 490,0                            | 357,0           | 847,0   |
| Напиток тыквенный                       | 1430,0                           |                 | 1430,0  |
| Творог                                  | 847,0 <sup>1</sup>               |                 | 847,0   |
| Дрожжи прессованные                     | 165,0                            |                 | 165,0   |
| Соль                                    | 30,0                             |                 | 30,0  |
| Ванилин                                 | 2,0                              |                 | 2,0   |
| Меланж (для смазки)                     | 160,0                            |                 | 160,0   |
| Маргарин                                | 300,0                            |                 | 300,0   |
| Пюре яблочное                           |                                  | 83,0            | 83,0  |
| Вода                                    | 600,0                            |                 | 600,0   |
| Итого сырья                             | 7484,0                           | 440,0           | 7924,0  |
| Масса полуфабриката                     | 6900,0                           |                 |   |
| Выход полуфабриката в готовой продукции | 6000,0                           | 416,0           |   |
| <b>Выход</b>                            |                                  | <b>400,0</b>    | <b>6400,0</b>                                       |
| Влажность                               | 40,8±2,0 %                       | 13,0±1,0%       |   |
| Кислотность не более 3,0°Н              |                                  |                 |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают творог, сахар (15-20 % рецептурного количества), вливают воду температурой 70-100° С (40-50 % рецептурного количества), тыквенный напиток, подготовленные дрожжи, муку (2-4 % рецептурного количества). Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин



Затем вводят расплавленный маргарин и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Из теста формируют шарики массой 69 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы и расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

На охлажденные изделия наносится помада легкими штрихами.

### 785. Булочка "Деревенская"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 4000,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 120,0   |
| Масло растительное                     | 112,0   |
| Напиток тыквенный                      | 1500,0  |
| Картофель отаарной протертый           | 750,0 <sup>2</sup>                                  |
| Меланж (для смазки)                    | 80,0  |
| Молоко (для смазки)                    | 80,0  |
| Соль                                   | 40,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 90,0  |
| Вода                                   | 750,0   |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7622,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 7100,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |
| Влажность 39,0±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 2,3°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом

В дежу тестомесильной машины загружают вареный протертый картофель, сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-1% рецептурного количества), вливают воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного

количества), тыквенный напиток, подготовленные дрожжи и перемешивают. Смесь выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто делят на куски массой 71 г, раскатывают их в виде прямоугольника. Затем пласт теста перегибают пополам и по краю делают несколько надрезов и укладывают на смазанные жиром листы. Расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яично-молочной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 786. Булочка "Творожная"

Масса 50 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 2930,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 160,0   |
| Сахар-песок                            | 420,0   |
| Мargarин                               | 100,0   |
| Меланж                                 | 450,0   |
| Молоко                                 | 860,0   |
| Творог                                 | 1327,0 <sup>5</sup>                                 |
| Дрожжи прессованные                    | 125,0   |
| Соль                                   | 30,0  |
| Ванилин                                | 3,0   |
| Меланж (для смазки)                    | 100,0   |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>6505,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 5900,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>5000,0</b>                                       |
| Влажность 38,5±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 3,0°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог. Приливля молоко температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре молоко (35-40° С), сахар, соль, муку, меланж, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят расплавленный маргарин и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Из теста формируют жгуты массой 59 г. Заготовки сворачивают с обоих концов к середине в виде улиток. Укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 787. Булочка "Украинская"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3970,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 260,0   |
| Маргарин                               | 180,0   |
| Напиток тыквенный                      | 1430,0  |
| Белок молочный икшевой                 | 847,0 <sup>1</sup>                                  |
| Соль                                   | 12,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 120,0   |
| Ванилин                                | 2,0   |
| Меланж (для смазки)                    | 126,0   |
| Вода                                   | 600,0   |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7667,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 7000,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |
| Влажность 38,5=2,0%                    |   |
| Кислотность не более 2,3°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают протертый молочный белок, тыкваемый напиток. Приливая воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растопленный маргарин и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто делят на куски массой 70 г. Куски закатывают в жгут и сворачивают в виде кренделя. Заготовки укладывают на подготовленные листы и расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

#### 788. Булочка "К чаю"

Масса 50 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре. 1 |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3000,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на полпыл | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 390,0   |
| Маргарин                               | 140,0   |
| Меланж                                 | 240,0   |
| Белок молочный лишевой                 | 1327,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 100,0   |
| Ванилин                                | 3,0   |
| Соль                                   | 35,0  |
| Меланж (для смазки)                    | 120,0   |
| Вода                                   | 1180,0  |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>6635,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 5900,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>5000,0</b>                                       |
| Влажность 38,0±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 2,6°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный блок. Приливая воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку, меланж, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят расплавленный маргарин и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто делят на куски массой 59 г. Куски теста закатывают в жгут, переплетая концы жгута, придают изделию форму венка. Сформованные изделия укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 789. Булочка "Харьковчанка"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3270,0  |
| В том числе на заварку                 | 33,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 190,0   |
| Сахар-песок                            | 600,0   |
| Масло растительное                     | 170,0   |
| Меланж                                 | 240,0   |
| Белок молочный пищевой                 | 1020,0 <sup>1</sup>                                 |
| Морковь отварная протертая             | 660,0 <sup>1</sup>                                  |
| Дрожжи прессованные                    | 165,0   |
| Соль                                   | 30,0  |
| Меланж (для смазки)                    | 160,0   |
| Ванилин                                | 2,0   |
| Вода                                   | 1000,0  |
| Итого сырья                            | 7507,0  |

| Наименование сырья         | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|----------------------------|---|
| Масса полуфабриката        | 7000  |
| Выход                      | 6000,0  |
| Влажность 17,5±2,0%        |   |
| Кислотность не более 2,0°Н |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный белок, протертую вареную морковь. Приливая воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи и заварку муки. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

Для приготовления заварки муку (1% рецептурного количества) заливают трехкратным количеством горячей воды (95-100° С), перемешивают и охлаждают.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто разделяют в виде жгутиков массой 70 г, перегибают и придают им форму плетеных палочек. Сформованные изделия укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30-35 мин. Поверхность смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

## 790. Булочка "Новинка"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3270,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 190,0   |
| Сахар-песок                            | 500,0   |
| Соль                                   | 30,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 160,0   |
| Ванилин                                | 2,0   |
| Меланж                                 | 200,0   |
| Белок молочный пищевой                 | 1020,0 <sup>1</sup>                                 |
| Морковь отварная протертая             | 660,0 <sup>1</sup>                                  |
| Масло растительное                     | 150,0   |
| Метицеллюлоза                          | 20,0  |
| Меланж (для смазки)                    | 160,0   |
| Вода                                   | 1000,0 <sup>1</sup>                                 |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7362,0</b>                                       |
| <b>Масса полуфабриката</b>             | <b>7100,0</b>                                       |

**Выход**

**6000,0**

Влажность 39,0±2,0%

Кислотность не более 2,0°Н

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный блок, протертую вареную морковь, приливают воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), добавляют сахар (15-20% от рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, ванилин, муку, подготовленную метицеллюлозу (раствор) и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто делят на куски массой 71 г. Куски закатывают в жгут и сворачивают в виде кренделя. Заготовки укладывают на

подготовленные листы и расстилают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

### 791. Булочка "Космическая"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3270,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 190,0   |
| Сахар-песок                            | 500,0   |
| Творог                                 | 1020,0 <sup>1</sup>                                 |
| Морковь отварная протертая             | 660,0 <sup>3</sup>                                  |
| Масло растительное                     | 150,0   |
| Соль                                   | 30,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 160,0   |
| Ванилин                                | 2,0   |
| Меланж                                 | 200,0   |
| Меланж (для смазки)                    | 160,0   |
| Метилцеллюлоза                         | 20,0  |
| Вода                                   | 1000,0 <sup>5</sup>                                 |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7362,0</b>                                       |
| <b>Масса полуфабриката</b>             | <b>7100,0</b>                                       |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |
| Влажность 39,0±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 2,8°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог протертую вареную морковь, приливают воду температурой 70-100° С (40-50% рецептурного количества), добавляют сахар (15-20 % рецептурного количества), муку (2-4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, ванилин, меланж, подготовленную метилцеллюлозу (раствор 2%-ной концентрации), муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной кон-



систенци и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто делят на куски массой 71 г, концы жгутов переплетают и соединяют в кольцо. Укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают 30-35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смазкой.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

## 792. Булочка "Студенческая"

Масса 60 г

| Наименование сырья                     | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта           | 3640,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта на подпыл | 100,0   |
| Масло растительное                     | 100,0   |
| Сахар-песок                            | 300,0   |
| Белок молочный пищевой                 | 715,0 <sup>1</sup>                                  |
| Картофель отварной протертый           | 700,0 <sup>2</sup>                                  |
| Меланж (для смазки)                    | 166,0   |
| Соль                                   | 60,0  |
| Дрожжи прессованные                    | 120,0   |
| Мак (для отделки)                      | 33,0  |
| Вода                                   | 1630,0  |
| <b>Итого сырья</b>                     | <b>7564,0</b>                                       |
| Масса полуфабриката                    | 7000,0  |
| <b>Выход</b>                           | <b>6000,0</b>                                       |
| Влажность 38,0±2,0%                    |   |
| Кислотность не более 3,0°Н             |   |

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный белок и протертый вареный картофель. Приливая воду температурой 70-100°С (40-50% рецептурного количества) доводят температуру смеси до 35-40° С, добавляют сахар (15-20% рецептурного количества), муку (2-4 % рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают

и выдерживают при температуре 35-40° С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40° С), сахар, соль, муку, перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 ч при температуре 35-40° С. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

**Формование.** Готовое тесто разделяют в виде жгутиков массой 70 г, перегибают и придают форму плетеных палочек. Сформованные изделия укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 35 мин. Поверхность заготовок смазывают яичной смесью, посыпают маком.

**Выпечка.** Выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

#### **Примечания:**

Настоящие указания являются неотъемлемой частью рецептур, и применение их не может рассматриваться как отклонение от рецептуры.

1. В рецептурах творог и молочный пищевой белок приведены массой брутто, в непротертом виде. Потери массы при протирании составляют 1%.

2. В рецептурах 780, 792 масса сырого очищенного картофеля - 736 г; в рецептуре 781 - 1473 г, в рецептуре 785 - 789 г (т.е. потери массы при варке картофеля составляют 3%, потери массы при протирании вареного картофеля составляют 2%).

3. В рецептурах 782, 789, 790, 791 масса отварной или гарнирной моркови составляет 680 г, т.е. потери массы при протирании отварной моркови составляют 3%.

4. В рецептурах 784 вместо яблочной помады можно использовать черничную свежую, тыквенную, томатную помады в том же количестве.

5. В рецептурах 791 и 791 часть воды (2/5 всего количества, предусмотренной рецептурой) используется для растворения метилселенита и приготовления 2%-ного раствора (см. раздел 4.2.1 в Сборнике рецептур блюд и закусок, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сладкие булочные изделия, 2000).

6. Раскол эссенции указан в рецептурах, исходя из 0,10-процентной концентрации. При применении эссенции другой концентрации производится соответствующий перерасчет.

7. При изготовлении помад применяются следующие эссенции: лимонная, апельсиновая, малиново-ягодная, интросовая, ванильная, миндальная, ирисовая, кофейная, арахисовая.

8. Смазка листов и форм для выпечных полуфабрикатов производится кондитерским или фритюрным жирами, растительным маслом в смеси с другими жирами в соотношении 1:2,5 или другими специальными смесями, разрешенными Минздравом России.

9. Яйца без скорлупы и желтка взаимозаменяются в соотношении 1:1. Для приготовления яичной смазки к смеси белка и желтка (мелнгу) добавляют воду (на 800 г яиц и 100 г желтка - 200 г воды) и взбивают.

## КЕКСЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, КОРЖИКИ

### 793. Кекс "Столичный"

Масса 75 г

| Наименование сырья           | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта | 2339,0  |
| Сахар-песок                  | 1755,0  |
| Масло сливочное              | 1754,0  |
| Меланж                       | 1404,0  |
| Соль                         | 7,1   |
| Изюм                         | 1754,0  |
| Пудра рафинадная             | 82,0  |
| Эссенция                     | 7,1   |
| Аммоний углекислый           | 7,1   |
| <b>Итого</b>                 | <b>9109,3</b>                                       |
| <b>Выход</b>                 | <b>7500,0</b>                                       |
| Влажность 12,00 ± 2,0%       |   |

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар-песок и взбивают еще 5-7 мин, постепенно вливая меланж. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, аммоний и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто.

Влажность готового теста 23-25%.

Тесто раскладывают в формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215° С в течение 25-30 мин. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

*Характеристика изделия.* Кекс прямоугольной или другой формы. Поверхность посыпана рафинадной пудрой. На разрезе виден равномерно распределенный изюм. Мякоть плотная, желтого цвета.

## 794. Кекс "Творожный"

Весовой

| Наименование сырья           | Расход сырья на 10 кг готовых изделий в натуре, г |
|------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта | 2886,0  |
| Масло сливочное              | 1546,0  |
| Сахар-песок                  | 3298,0  |
| Творог 18 %-ной жирности     | 2574,0  |
| Меланж                       | 1649,0  |
| Пудра рафинадная             | 102,0   |
| Натрий двууглекислый         | 5,2   |
| Аммоний углекислый           | 9,9   |
| <b>Итого</b>                 | <b>12070,1</b>                                    |
| <b>Выход</b>                 | <b>10000,0</b>                                    |
| Влажность 20,00 ± 3,0%       |   |

Размягченное сливочное масло и сахар-песок взбивают 10-15 мин, добавляют творог и продолжают взбивание до получения однородной массы. Затем добавляют меланж, соду, аммоний, тщательно перемешивают, всыпают муку и замешивают тесто в течение 3-5 мин.

Влажность готового теста 30%.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185°C в течение 55-60 мин. Готовые кексы посыпают рафинадной пудрой.

*Характеристика изделия.* Форма прямоугольная. Поверхность выпуклая, посыпана рафинадной пудрой. Мякиш плотный, желтого цвета.

## 795. Кекс "Весенний"

Масса 100 г

| Наименование сырья              | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий в натуре, г |
|---------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта    | 5592,0  |
| Сахар-песок                     | 1594,0  |
| Масло сливочное                 | 1230,0  |
| Меланж                          | 1118,0  |
| Дрожжи прессованные             | 224,0   |
| Соль                            | 16,8  |
| Изюм                            | 559,0   |
| Цукаты                          | 280,0   |
| Ядра орехов (сырые) для обсыпки | 112,0   |
| Пудра ванильная                 | 37,7  |
| Пудра рафинадная                | 112,0   |
| <b>Итого</b>                    | <b>10875,5</b>                                      |
| <b>Выход</b>                    | <b>10000,0</b>                                      |
| Влажность 18,00 ± 3,0%          |   |

Кексы готовят из дрожжевого опарного теста (с.503) с влажностью 31-32 % и кислотностью 3-3,5°. Его раскладывают в формы, смазанные жиром, и ставят для расстойки на 40-60 мин. Перед выпечкой поверхность теста смазывают меланжем, посыпают орехами. Выпекают при температуре 210-220°C. Готовые изделия посыпают рафинадной пудрой.

*Характеристика изделия.* Форма круглая. Поверхность посыпана рафинадной пудрой и измельченными орехами. Мякиш желтого цвета, пористый, на разрезе равномерно распределены изюм и цукаты.

## 796. Ромовая баба

## Полуфабрикаты, г:

|                                   |          |                |
|-----------------------------------|----------|----------------|
| выпеченный полуфабрикат           | -        | 7400,0         |
| сироп № 56 <sup>1</sup>           | -        | 500,0          |
| повида сахарная № 59 <sup>1</sup> | -        | 2100,0         |
| <b>Выход</b>                      | <b>-</b> | <b>10000,0</b> |

Масса 100 г

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов                      | Расход сырья на полуфабрикаты, г     |                   |                            | Расход<br>сырья<br>на 100 шт.<br>готовых<br>изделий<br>в натуре, г |
|---|--------------------------------------|-------------------|----------------------------|--|
|   | Выпечен-<br>ный<br>полуфаб-<br>рикат | Сироп<br>№56      | Повида<br>сахарная<br>№ 59 |  |
| Мука пшеничная выс-<br>шего сорта                           | 4118,0                               |                   |                            | 4118,0   |
| Сахар-песок   | 1029,0                               | 262,0             | 1762,0                     | 3053,0   |
| Масло сливочное   | 1029,0                               |                   |                            | 1029,0   |
| Меланж  | 823,0                                |                   |                            | 823,0  |
| Изюм  | 515,0                                |                   |                            | 515,0  |
| Пудра ванильная   | 20,6                                 |                   |                            | 20,6   |
| Соль  | 12,4                                 |                   |                            | 12,4   |
| Дрожжи прессованные   | 206,0                                |                   |                            | 206,0  |
| Эссенция ромовая  |                                      | 1,0               |                            | 1,00   |
| Коньяк или вино<br>десертное                                |                                      | 24,4              |                            | 24,4   |
| Пшеница крахмальная   |                                      |                   | 176,0                      | 176,0  |
| <b>Итого сырья на<br/>полуфабрикаты</b>                     | <b>7753,0</b>                        | <b>287,4</b>      | <b>1938,0</b>              | <b>—</b>   |
| <b>Выход</b>  | <b>7535,0</b>                        | <b>509,0</b>      | <b>2138,0</b>              | <b>—</b>   |
| <b>полуфабрикатов</b>                                       | <b>—</b>                             | <b>—</b>          | <b>—</b>                   | <b>9978,4</b>  |
| <b>Итого сырья</b>  | <b>7400,0</b>                        | <b>500,0</b>      | <b>2100,0</b>              | <b>—</b>   |
| <b>Выход полуфабри-<br/>катов в готовой про-<br/>дукции</b> | <b>—</b>                             | <b>—</b>          | <b>—</b>                   | <b>10000,0</b>   |
| <b>Выход готовой<br/>продукции</b>                          | <b>—</b>                             | <b>—</b>          | <b>—</b>                   | <b>10000,0</b>   |
| <b>Влажность</b>  | <b>22,00±3,0%</b>                    | <b>50,00±4,0%</b> | <b>12,00±1,0%</b>          |  |

<sup>1</sup> См. Сборник рецептов блюд из тортов, пирожных, кексов, рулетов, печенье, пряники, вафлячки и сладкие булочные изделия. 2010

Изделие выпекают из дрожжевого опарного теста (с.503) с влажностью 31-33 % и кислотностью 3-3,5°. Тесто раскладывают в смазанные жиром формы, ставят для расстойки на 40-60 мин и выпекают при температуре 210-220°C в течение 45-50 мин. Выпеченный полуфабрикат охлаждают 6-8 ч, затем пропитывают сиропом и глазируют помадой с узкой стороны.

*Характеристика изделия.* Форма усеченного конуса с ребристой или гладкой боковой поверхностью. Изделие пропитано сиропом и глазировано помадой. Мякиш желтого цвета, пористый.

### 797. Печенье "Детское"

Затяжное печенье из муки высшего сорта. Имеет круглую или квадратную форму. Выпускается весовым и фасованным. В 1 кг содержится не менее 94 штук.

| Наименование сырья             | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заверточных материалов), кг |
|--------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта   | 763,39  |
| Сахар-песок                    | 152,68  |
| Инвертный сироп                | 34,36   |
| Масло сливочное                | 80,15   |
| Молоко коровье пастеризованное | 187,22  |
| Меланж                         | 30,52   |
| Пудра ванильная                | 0,92  |
| Соль                           | 5,70  |
| Сода питьевая                  | 7,64  |
| Углекислотная соль             | 0,60  |
| Эссенция                       | 0,92  |
| Пятюка                         | 19,08   |
| <b>Итого</b>                   | <b>1283,18</b>  |
| <b>Выход</b>                   | <b>1000,0</b>   |
| Влажность 6,0 ± 1,0%           |   |

### 798. Печенье "Студенческое"

Затяжное печенье из муки высшего сорта. Имеет квадратную, прямоугольную, круглую и фигурную форму. Выпускается весовым и фасованным. В 1 кг содержится не менее 70 штук.

| Наименование сырья             | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заверточных материалов), кг |
|--------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта   | 761,32  |
| Крахмал кукурузный             | 57,84   |
| Сахар-песок                    | 76,17   |
| Инвертный сироп                | 45,69   |
| Жир кулинарный                 | 121,80  |
| Молоко коровье пастеризованное | 55,56   |
| Меланж                         | 26,78   |
| Соль                           | 4,58  |
| Сода питьевая                  | 5,22  |
| Углекислотная соль             | 7,31  |
| Эссенция                       | 0,61  |
| Пиросульфит натрия             | 0,23  |
| <b>Итого</b>                   | <b>1163,21</b>  |
| <b>Выход</b>                   | <b>1000,0</b>   |
| Влажность 6,0 ± 1,0%           |   |

### 799. Печенье "Школьное"

Затяжное диетическое печенье из муки высшего сорта. Имеет круглую или квадратную форму. Выпускается весовым и фасованным. В 1 кг содержится не менее 115 штук печенья круглой формы и не менее 100 штук квадратной формы.



| Наименование сырья             | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заверточных материалов), кг |
|--------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта   | 782,87  |
| Сахар-песок                    | 133,05  |
| Инвертный сироп                | 19,57   |
| Масло сливочное                | 121,35  |
| Молоко коровье пастеризованное | 192,00  |
| Пудра ванильная                | 3,53  |
| Соль                           | 6,25  |
| Сода питьевая                  | 3,92  |
| Углекислотная соль             | 1,22  |
| <b>Итого</b>                   | <b>1263,76</b>  |
| <b>Выход</b>                   | <b>1000,0</b>   |
| Влажность 6,0 ± 1,0%           |   |

#### 800. Печенье "Нарезное"

Печенье типа сладких сухариков из муки высшего сорта. Имеет круглую форму. Входит в состав набора «Крымская смесь». В 1 кг содержится не менее 150 штук.

| Наименование сырья             | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заверточных материалов), кг |
|--------------------------------|---|
| Мука пшеничная высшего сорта   | 578,13  |
| Пудра сахарная                 | 173,70  |
| Масло сливочное                | 289,06  |
| Молоко коровье пастеризованное | 90,52   |
| Меланж                         | 87,78   |
| Пудра ванильная                | 2,89  |
| Паука                          | 57,82   |
| <b>Итого</b>                   | <b>1279,90</b>  |
| <b>Выход</b>                   | <b>1000,0</b>   |
| Влажность 5,5 ± 1,5%           |   |

### 801. Печенье "Ромашка"

Песочно-отсадочное слоеное печенье из муки высшего сорта. Имеет круглую узорчатую форму. Середина поверхности гладкая, коричневого цвета. Входит в состав набора «Крымская смесь». В 1 кг содержится не менее 150 штук.

| Наименование сырья             | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заворачивочных материалов), кг |
|--------------------------------|--|
| Мука пшеничная высшего сорта   | 508,98   |
| Пудра сахарная                 | 305,33   |
| Масло сливочное                | 244,18   |
| Молоко коровье пастеризованное | 53,13  |
| Меланж                         | 101,78   |
| Сода питьевая                  | 1,02   |
| Эссенция                       | 2,04   |
| Желтка                         | 10,44  |
| Итого                          | 1226,90  |
| Выход                          | 1000,0   |
| Влажность 6.0 ± 1.5%           |  |

### 802. Печенье "Листики"

Песочно-выемное слоеное печенье из муки высшего сорта. Имеет форму листиков. Поверхность смазана яйцом. Выпускается весовым и фасованным. В 1 кг содержится не менее 70 штук.

| Наименование сырья           | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заворачивочных материалов), кг |
|------------------------------|--|
| Мука пшеничная высшего сорта | 546,14   |
| Пудра сахарная               | 218,46   |
| Масло сливочное              | 327,68   |
| Меланж                       | 98,30  |
| Пудра ванильная              | 3,67   |
| Углекислая аммонийная соль   | 1,09   |
| Меланж (на смазку)           | 27,30  |
| Итого                        | 1222,64  |
| Выход                        | 1000,0   |
| Влажность 5.0 ± 1.5%         |  |

### 803. Печенье "Песочное"

Песочно-выемное сдобное печенье из муки высшего сорта. Имеет различную форму. Поверхность обсыпана сахаром и орехами. Выпускается весовым и фасованным. В 1 кг содержится не менее 60 штук.

| Наименование сырья              | Расход сырья на 1 т готовой продукции в штуре (без заверточных материалов), кг |
|---------------------------------|--|
| Мука пшеничная высшего сорта    | 520,67   |
| Пудра сахарная                  | 208,27   |
| Сахар-песок (на обсыпку)        | 36,44  |
| Масло сливочное                 | 312,40   |
| Меланж                          | 72,89  |
| Соль                            | 0,54   |
| Ядро ореха жареное (на обсыпку) | 15,65  |
| <b>Итого</b>                    | <b>1166,86</b>   |
| <b>Выход</b>                    | <b>1000,0</b>  |
| Влажность 6,0 ± 1,5%            |  |

### 804. Пряники "Школьные"

Заварные пряники из муки 1 сорта. Имеют круглую форму. Поверхность глазированная. Выпускаются весовыми. В 1 кг содержится не менее 30 штук.

| Наименование сырья и полуфабрикатов                        | Расход сырья на полуфабрикат для 1 т готовой продукции в штуре (без заверточных материалов), кг |
|--|---|
| <i>Рецептура готовых пряников из полуфабрикатов на 1 т</i> |   |
| Пряники  | 875,02  |
| Сироп  | 145,85  |
| <b>Итого</b>   | <b>1020,87</b>  |
| <b>Выход</b>   | <b>1000,0</b>   |

Продолжение

*Рецептура полуфабриката - пряники на 875,02 кг*

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Мука пшеничная I сорта | 481,49        |
| Сахар-песок            | 145,40        |
| Мед искусственный      | 147,33        |
| Маргарин               | 53,93         |
| Меланж                 | 16,37         |
| Сода питьевая          | 1,34          |
| Углеаммонийная соль    | 4,69          |
| Сухие духи             | 2,65          |
| Мед натуральный        | 77,51         |
| <b>Итого</b>           | <b>930,71</b> |
| <b>Выход</b>           | <b>875,02</b> |

*Рецептура полуфабриката — сироп на 145,85 кг*

|              |               |
|--------------|---------------|
| Сахар-песок  | 115,66        |
| <b>Выход</b> | <b>145,85</b> |

**СВОДНАЯ РЕЦЕПТУРА**

| Наименование сырья     | Расход сырья на 1 т готовой продукции в натуре (без заворачивных материалов), кг |
|------------------------|--|
| Мука пшеничная I сорта | 487,71   |
| Сахар-песок            | 264,44   |
| Мед искусственный      | 149,24   |
| Маргарин               | 54,63  |
| Меланж                 | 16,59  |
| Сода питьевая          | 1,36   |
| Углеаммонийная соль    | 4,76   |
| Сухие духи             | 2,68   |
| Мед натуральный        | 78,51  |
| <b>Итого</b>           | <b>1531,16</b>   |
| <b>Выход</b>           | <b>1000,00</b>   |
| Влажность 12,5% ± 2,5% |  |

## 805. Пряники "Детские"

### Весовые

| Наименование сырья и полуфабрикатов  | Расход сырья на 10 кг готовой продукции в натуре, г |
|--------------------------------------|---|
| Мука пшеничная I сорта               | 3455,0  |
| Мука пшеничная I сорта (но подпыл)   | 270,0   |
| Обрезки от тортов, пирожных и кексов | 2868,0  |
| Яйшв (в тесто)                       | 795,0   |
| Яйца (для смазки)                    | 138,0   |
| Жженка № 66 <sup>1</sup> (в тесто)   | 111,0   |
| Сахар-песок                          | 3179,0  |
| Сухие духи № 72 <sup>1</sup>         | 58,7  |
| Аммоний углекислый                   | 24,2  |
| <b>Итого</b>                         | <b>10898,9</b>                                      |
| <b>Выход</b>                         | <b>10000,00</b>                                     |

Влажность 14,00± 1,5%

В 1 кг не менее 20 шт

Приготавливают пряники из сырного пряничного теста. Сахар-песок растворяют в воде с температурой 75° С, сироп процеживают и охлаждают до температуры 35-40° С, перемешивают в течение 2-3 мин с жженкой, яйшвами, сухими духами, добавляют аммоний, муку, измельченную крошку и замешивают тесто в течение 10-15 мин. Готовое тесто имеет влажность 23-25,5%

Тесто раскатывают в пласт толщиной 8-10 мм и разрезают с помощью двух резов. Расстояние между дисками у одного реза 65 мм, у другого — 120 мм. При прокатке одним резом по пласти вдоль, а другим поперек получаются пряники одинакового размера и определенной массы. Сформированные пряники укладывают на листы, смазывают яйшвами, наносят рисунок и выпекают при температуре 200-240° С в течение 7-12 мин.

**Характеристика изделия.** Форма прямоугольная. Поверхность блестящая, коричневого цвета, с рисунком на поверхности. На изломе видны мелкие поры.

<sup>1</sup> См. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, выпущенный в 2000 г.

**806. Коржики молочные**

Масса 75 г

| Наименование сырья                       | Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г в натуре |
|--|---|
| Мука пшеничная высшего сорта             | 4000,0  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 230,0   |
| Сахар-песок                              | 2115,0  |
| Маргарин                                 | 960,0   |
| Меланж                                   | 210,0   |
| Меланж (для смазки)                      | 90,0  |
| Молоко                                   | 755,0   |
| Натрий двууглекислый                     | 19,1  |
| Аммоний углекислый                       | 38,1  |
| Ванилин                                  | 1,9   |
| <b>Итого</b>                             | <b>8419,1</b>                                       |
| <b>Масса полуфабриката</b>               | <b>6200,0</b>                                       |
| <b>Выход</b>                             | <b>7500,0</b>                                       |

Влажность 14,50%

Размягченный маргарин взбивают с сахаром-песком до полного его растворения, добавляют меланж и молоко, растворенные разрыхлители и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 мин. Влажность готового теста 20 %.

Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают меланжем и выпекают при температуре 200-220° С в течение 10-12 мин.

*Характеристика изделия.* Форма круглая с рифленой блестящей поверхностью. Структура рассыпчатая. Цвет светло-желтый.

**Пищевая и энергетическая  
ценность блюд и  
кулинарных изделий**

**ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА  
(БУТЕРБРОДЫ, ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ И КОНСЕРВЫ)  
(ПОРЦИЯМИ)**

| Наименование блюда                                       | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| 1  | 2           | 3           | 4          | 5              | 6                                |
| <b>Бутерброды</b>  |             |             |            |                |                                  |
| Бутерброды с маслом (сливочным)                          | 25          | 1,1         | 9          | 6,8            | 115                              |
| Бутерброды с маслом (сырным)                             | 25          | 1,3         | 8,2        | 6,9            | 108                              |
| Бутерброды с повидлом                                    | 40          | 1,2         | 3,1        | 21             | 118                              |
| Бутерброды с джемом                                      | 40          | 1,7         | 2,8        | 19,7           | 111                              |
| Бутерброды с сыром (русский)                             | 35          | 4,7         | 7,9        | 7,3            | 123                              |
| Бутерброды с сыром (голландский)                         | 35          | 5,2         | 7,5        | 7,3            | 122                              |
| Бутерброды с сыром (костромский)                         | 35          | 5,1         | 7,5        | 7,3            | 120                              |
| Бутерброды с сыром (советский)                           | 35          | 4,9         | 7,0        | 7,2            | 115                              |
| Бутерброды с сыром (ярославский)                         | 35          | 5,1         | 6,4        | 7,2            | 110                              |
| Бутерброды с отварными мясными продуктами (говядина)     | 35          | 7,3         | 5,5        | 6,5            | 108                              |
| Бутерброды с отварными мясными продуктами (язык говяжий) | 35          | 6,8         | 4,5        | 6,5            | 95                               |
| Бутерброды с колбасой вареной любительской               | 35          | 3,7         | 6,2        | 6,5            | 110                              |
| Бутерброды с колбасой полукопченой полтавской            | 35          | 4,4         | 7,7        | 7,2            | 118                              |
| Бутерброды с колбасой варено-копченой московской         | 35          | 4,9         | 7,2        | 7,2            | 117                              |
| Бутерброды с ветчиной в форме                            | 35          | 5,8         | 4,6        | 6,5            | 93                               |



| 1   | 2  | 3    | 4     | 5     | 6   |
|---|----|------|-------|-------|-----|
| Бутерброды с сельдью  | 60 | 6,4  | 7     | 10,5  | 134 |
| Закрытые бутерброды с сыром (российским)  | 60 | 6,9  | 12,7  | 15    | 207 |
| Закрытые бутерброды с сыром (голландским)   | 60 | 7,7  | 12,2  | 15    | 206 |
| Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты или шницели из говядины) | 90 | 11,0 | 7,6   | 26,7  | 219 |
| Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями (бифштексы рубленные)             | 90 | 12,6 | 17,8  | 18,7  | 287 |
| <b>Горячие бутерброды</b>   |    |      |       |       |     |
| Бутерброд горячий с сыром   | 55 | 8,08 | 12,27 | 14,98 | 206 |
| Бутерброд горячий с котлетной вареной и сыром   | 60 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 235 |
| Чизбургер с сыром и яйцом   | 80 | 8,07 | 6,21  | 32,15 | 220 |
| <b>Гастрономические товары и консервы (порциями)</b>                                  |    |      |       |       |     |
| Масло сливочное (порциями)  | 10 | 0,01 | 8,3   | 0,06  | 77  |
| Масло сырное (порциями)   | 10 | 0,5  | 7,2   | 0,1   | 69  |
| Масло килечное или сельдочное (порциями)  | 10 | 0,5  | 7,3   | 0,1   | 69  |
| Сыр плавленый российский  | 10 | 0,5  | 7,1   | 0,13  | 69  |
| Сыр советский (порциями)  | 30 | 7,6  | 7,6   | 9,7   | 120 |
| Сыр костромской (порциями)  | 30 | 8,0  | 8,0   | 8,2   | 108 |
| Рыба холодного копчения (скумбрия) (порциями)   | 50 | 11,7 | 3,2   | 0,0   | 77  |
| Рыбные консервы (шпроты) (порциями)   | 50 | 8,7  | 16,2  | 0,2   | 184 |
| Рыбные консервы (сайра) (порциями)  | 50 | 9,1  | 11,7  | 0,0   | 143 |
| Рыбные консервы (скумбрия натуральная) (порциями)                                     | 50 | 8,2  | 10,7  | 0,0   | 131 |
| Рыбные консервы (хребты натуральные) (порциями)                                       | 50 | 9,3  | 0,5   | 0,1   | 45  |

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6  |
|--|----|-----|-----|-----|----|
| Консервы овоидные закусочные (баклажаны, фаршированные овощами, в томатном соусе) (порциями) | 50 | 0,9 | 4,0 | 4,4 | 59 |
| Консервы овоидные закусочные (томаты, фаршированные овощами, в томатном соусе) (порциями)    | 50 | 0,7 | 3,3 | 0,0 | 35 |
| Консервы овощные закусочные (икра из баклажанов) (порциями)                                  | 50 | 0,9 | 6,7 | 2,6 | 76 |
| Консервы овоидные закусочные (икра из кабачков) (порциями)                                   | 50 | 1,0 | 4,5 | 0,0 | 48 |

### САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ И ДРУГИЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

| Наименование блюда                                  | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | Витамин<br>С,<br>мг | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|----------|----------|---------|------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4       | 5                | 6                   | 7                                   |
| Салат зеленый (со сметаной)                         | 100      | 1,8      | 4,2     | 2,3              | 12,2                | 55                                  |
| Салат зеленый с огурцами (со сметаной)              | 100      | 1,5      | 4,1     | 2,6              | 10,2                | 54                                  |
| Салат зеленый с огурцами (с заправкой)              | 100      | 0,9      | 7,1     | 2,9              | 10,2                | 80                                  |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами (со сметаной) | 100      | 1,5      | 4,1     | 3,0              | 13,2                | 56                                  |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами (с заправкой) | 100      | 0,9      | 7,1     | 3,2              | 13,2                | 82                                  |
| Салат из свежих огурцов (со сметаной)               | 100      | 1,2      | 4,1     | 2,7              | 8,2                 | 53                                  |
| Салат из свежих огурцов (с заправкой)               | 100      | 0,6      | 7,1     | 3,0              | 8,1                 | 79                                  |

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7   |
|---|-----|------|------|------|------|-----|
| Салат из соленых огурцов с луком (с растительным маслом)  | 100 | 0,12 | 12,9 | 2,4  | 7,9  | 104 |
| Салат из зеленого лука (со сметаной)                      | 100 | 1,6  | 4,0  | 3,5  | 24,4 | 57  |
| Салат из свежих помидоров (со сметаной)                   | 100 | 1,5  | 4,1  | 3,7  | 21,3 | 59  |
| Салат из свежих помидоров (с заправкой)                   | 100 | 0,9  | 7,1  | 3,9  | 21,3 | 85  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов (со сметаной)         | 100 | 1,4  | 4,1  | 3,3  | 16,3 | 57  |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем (с заправкой) | 100 | 1,0  | 7,1  | 4,2  | 45,8 | 86  |
| Салат из свежих помидоров с яблоками (с заправкой)        | 100 | 0,9  | 7,4  | 8,2  | 45,6 | 99  |
| Салат «Весна»   | 100 | 2,7  | 5,2  | 2,8  | 13,2 | 69  |
| Салат из сырых овощей (со сметаной)                       | 100 | 1,5  | 4,1  | 4,2  | 15,7 | 61  |
| Салат из редиса (со сметаной)                             | 100 | 3,2  | 5,7  | 3,3  | 17,3 | 77  |
| Редис с огурцами и яйцом                                  | 100 | 2,6  | 5,2  | 3,2  | 14,8 | 70  |
| Салат из редиса   | 100 | 1,3  | 5,1  | 9,6  | 13,7 | 89  |
| Салат «Летний»  | 100 | 2,4  | 4,8  | 5,1  | 14,5 | 75  |
| Салат картофельный (со сметаной)                          | 100 | 2,4  | 3,3  | 15,2 | 22,5 | 102 |
| Салат картофельный с сельдью (со сметаной)                | 100 | 5,3  | 4,4  | 13,1 | 15,6 | 115 |
| Салат картофельный с огурцами (со сметаной)               | 100 | 1,7  | 5,8  | 9,1  | 11,5 | 116 |
| Салат картофельный с огурцами и капустой (со сметаной)    | 100 | 1,8  | 5,8  | 9,2  | 14,0 | 116 |
| Салат картофельный с огурцами и капустой (с заправкой)    | 100 | 1,4  | 5,4  | 9,9  | 14,0 | 95  |
| Салат картофельный с яблоками (с заправкой)               | 100 | 1,8  | 7,9  | 14,1 | 13,2 | 138 |
| Салат картофельный с редькой и яблоками                   | 100 | 3,8  | 4,6  | 13,1 | 12,4 | 91  |

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    | 7   |
|---|-----|-----|------|------|------|-----|
| Салат из овиней<br>(со сметаной)  | 100 | 3,4 | 5,6  | 3,5  | 24,0 | 79  |
| Салат овощной с редькой<br>и яблоками                                   | 100 | 4,9 | 5,4  | 7,1  | 24,1 | 96  |
| Салат из овощей<br>(с заправкой)  | 100 | 2,8 | 8,6  | 3,8  | 24,0 | 105 |
| Салат овощной с сельдью   | 100 | 4,9 | 8,6  | 8,4  | 13,2 | 133 |
| Салат из белокачанной<br>капусты с яблоками и<br>сельдереем             | 100 | 1,3 | 4,0  | 11,4 | 35,8 | 84  |
| Салат из белокачанной<br>капусты с морковью и<br>яблоками (со сметаной) | 100 | 1,4 | 2,0  | 10,8 | 35,6 | 66  |
| Салат из белокачанной<br>капусты, помидоров и<br>огурцов (со сметаной)  | 100 | 2,6 | 4,9  | 3,5  | 35,5 | 70  |
| Салат из белокачанной<br>капусты со свеклой и<br>морковью               | 100 | 1,7 | 3,0  | 3,6  | 35,6 | 68  |
| Салат из белокачанной<br>капусты  | 100 | 1,4 | 5,1  | 8,9  | 35,0 | 88  |
| Салат из краснокочанной<br>капусты                                      | 100 | 0,8 | 3,0  | 10,4 | 62,9 | 90  |
| Салат из квашеной<br>капусты  | 100 | 1,3 | 5,0  | 8,0  | 24,1 | 84  |
| Салат витаминный<br>(1-й вариант)                                       | 100 | 1,3 | 4,2  | 7,1  | 13,8 | 73  |
| Салат витаминный<br>(2-й вариант)                                       | 100 | 1,2 | 3,3  | 11,7 | 16,0 | 82  |
| Салат из свеклы<br>с яблоками   | 100 | 1,5 | 3,0  | 10,5 | 7,9  | 74  |
| Салат из свеклы с<br>сыром и чесноком                                   | 100 | 5,4 | 14,2 | 7,2  | 7,7  | 178 |
| Салат из свеклы<br>(со сметаной)  | 100 | 1,7 | 3,0  | 8,4  | 7,8  | 67  |
| Салат из свеклы<br>(с заправкой)  | 100 | 1,3 | 7,4  | 8,5  | 7,7  | 106 |
| Салат из свеклы с мясом   | 100 | 1,7 | 3,0  | 15,2 | 7,5  | 93  |
| Редька с маслом<br>(растительным)                                       | 100 | 1,8 | 7,2  | 6,4  | 25,7 | 96  |
| Редька со сметаной  | 100 | 2,2 | 3,7  | 6,4  | 22,7 | 67  |
| Салат из редьки<br>с яблоками   | 100 | 2,4 | 4,6  | 11,0 | 22,1 | 86  |

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7   |
|---|-----|------|------|------|------|-----|
| Салат из редьки и моркови                 | 100 | 1,8  | 2,8  | 7,1  | 22,8 | 68  |
| Салат из редьки (со сметаной)             | 100 | 1,4  | 2,7  | 4,0  | 19,6 | 53  |
| Салат из моркови                          | 100 | 1,5  | 4,0  | 11,0 | 6,1  | 86  |
| Салат из моркови с орехами                | 100 | 2,3  | 7,1  | 19,6 | 6,3  | 102 |
| Салат из моркови с орехами и медом        | 100 | 2,1  | 7,1  | 14,6 | 6,4  | 104 |
| Салат из моркови с яблоками               | 100 | 1,3  | 3,1  | 9,1  | 6,8  | 70  |
| Салат из моркови с черносливом            | 100 | 1,7  | 3,1  | 18,8 | 3,9  | 109 |
| Салат овощной с капустой морской          | 100 | 2,6  | 3,1  | 4,8  | 37   | 63  |
| Салат из белокочанной и морской капусты   | 100 | 1,4  | 5,1  | 9,6  | 38   | 92  |
| Салат рыбный (окунь морской)              | 100 | 5,8  | 16,6 | 5,5  | 11,3 | 195 |
| Салат рыбный деликатесный (окунь морской) | 100 | 6,3  | 15,5 | 5,7  | 10,2 | 188 |
| Салат мясной (говядина)                   | 100 | 9,1  | 23,4 | 6,1  | 37,5 | 272 |
| Салат мясной (язык говяжий)               | 100 | 8,7  | 22,4 | 6,1  | 37,5 | 261 |
| Салат мясной с черносливом (говядина)     | 100 | 8,3  | 19,7 | 6,2  | 37,7 | 241 |
| Салат мясной с черносливом (с телятиной)  | 100 | 8,3  | 19,8 | 6,2  | 37,4 | 235 |
| Салат столичный (курица)                  | 100 | 17,9 | 27,1 | 4,4  | 5,1  | 334 |
| Салат с птицей (индейка)                  | 100 | 11,4 | 13,9 | 4,7  | 14,4 | 190 |
| Винегрет овощной (зправка)                | 100 | 1,4  | 3,6  | 7,2  | 16,2 | 68  |
| Винегрет овощной (масло растительное)     | 100 | 1,4  | 10,1 | 6,8  | 16,2 | 124 |
| Винегрет с сельдью (масло растительное)   | 100 | 5,1  | 9,7  | 5,2  | 12,4 | 129 |
| Икра белужья                              | 50  | 1,1  | 2,9  | 4,7  | 5,4  | 51  |
| Икра из кабачков                          | 50  | 0,7  | 2,7  | 4,5  | 12,2 | 47  |
| Перец фаршированный овощами               | 100 | 2,3  | 6,7  | 14,5 | 15,9 | 129 |
| Кабачки фаршированные овощами             | 100 | 2,5  | 11,0 | 7,7  | 22,1 | 141 |

Продолжение приложения 1

| 1                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Баялжаны, фаринированные овощами | 100 | 2,1 | 6,5 | 8,0 | 9,7 | 102 |
| Икра свекольная                  | 50  | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 8,3 | 66  |
| Икра морковная                   | 50  | 1,1 | 3,8 | 5,7 | 6,4 | 64  |
| Икра овощная                     | 50  | 0,9 | 2,6 | 4,3 | 6,5 | 45  |

**БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ,  
МЯСНЫХ И РЫБНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ**

| Наименование блюда                                       | Масса, г | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал |
|--|----------|------------|------------|-------------|---------------|-------------------------------|
| 1  | 2        | 3          | 4          | 5           | 6             | 7                             |
| <b>Блюда из рыбы и рыбных гастрономических продуктов</b> |          |            |            |             |               |                               |
| Сельдь с гарниром  | 25<br>50 | 3,0<br>3,1 | 3,9<br>3,5 | 0,3<br>2,8  | 0,1<br>2,9    | 51<br>57                      |
| Сельдь с картофелем и маслом (растительным)              | 25<br>75 | 6,0        | 14,6       | 10,1        | 12,6          | 199                           |
| Сельдь с луком   | 55       | 3,5        | 5,5        | 2,0         | 5,1           | 74                            |
| Сельдь с яблоками (с заправкой)                          | 50       | 4,2        | 4,3        | 1,9         | 5,3           | 64                            |
| Сельдь с яблоками (с маслом растительным)                | 50       | 4,6        | 7,2        | 1,9         | 5,2           | 89                            |
| Сельдь по-деревенски                                     | 50       | 5,9        | 8,8        | 5,2         | 5,4           | 119                           |
| Кильда с луком и маслом (растительным)                   | 50       | 3,0        | 5,4        | 1,2         | 1,3           | 67                            |
| Кильда с отварным картофелем и жареным луком             | 95       | 3,8        | 12,3       | 10,5        | 12,7          | 171                           |
| Кильда с отварным картофелем и маслом                    | 85       | 3,4        | 9,7        | 8,6         | 10,5          | 137                           |
| Хамса с отварным картофелем и маслом                     | 85       | 3,6        | 9,7        | 8,6         | 10,5          | 139                           |
| Тюлька с отварным картофелем и маслом                    | 85       | 3,5        | 10,5       | 8,6         | 10,5          | 140                           |
| Кильда с яйцом и луком (заправка)                        | 50       | 5,7        | 5,6        | 1,2         | 0,8           | 80                            |
| Жареная рыба под маринадом (окунь морской)               | 105      | 11,9       | 10,2       | 7,7         | 7,1           | 173                           |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7   |
|--|-----|------|------|------|------|-----|
| <b>Блюда из мяса и мясных гастрономических продуктов</b> |     |      |      |      |      |     |
| Мясо отварное (говядина)                                 | 50  | 15   | 12,9 | 0    | 0    | 178 |
| с гарниром и соусом                                      | 100 | 13,1 | 10,8 | 2,3  | 10,2 | 163 |
| Язык отварной (говяжий)                                  | 50  | 13,5 | 10,2 | 0    | 0    | 140 |
| с гарниром и соусом                                      | 100 | 11,8 | 8,6  | 2,3  | 10,2 | 137 |
| Птица отварная (курица) с гарниром и соусом              | 50  | 9,6  | 3,7  | 0,3  | 0    | 75  |
|  | 100 | 8,6  | 3,2  | 3,6  | 10,2 | 76  |
| Птица отварная (индейка) с гарниром и соусом             | 50  | 10,2 | 5,7  | 0,4  | 0    | 95  |
|  | 100 | 9,1  | 4,8  | 2,6  | 10,2 | 94  |
| Кролик отварной с гарниром и соусом                      | 50  | 10,9 | 5,7  | 0    | 0,4  | 97  |
|  | 100 | 9,7  | 4,8  | 2,3  | 10,6 | 95  |
| Мясо жареное (говядина) с гарниром и соусом              | 50  | 14,3 | 12,3 | 0    | 0    | 169 |
|  | 100 | 12,6 | 20,1 | 1,8  | 7,1  | 241 |
| Птица жареная (курица) с гарниром и соусом               | 50  | 12,7 | 4,9  | 0,3  | 0    | 99  |
|  | 100 | 11,3 | 14,6 | 2,1  | 7,1  | 198 |
| Птица жареная (индейка) с гарниром и соусом              | 50  | 13   | 7,3  | 0,5  | 0    | 121 |
|  | 100 | 11,6 | 16,5 | 2,2  | 7,1  | 206 |
| Кролик жареный с гарниром и соусом                       | 50  | 14,1 | 7,4  | 0    | 0,5  | 125 |
|  | 100 | 12,5 | 16,2 | 1,8  | 7,6  | 209 |
| Печень тертая  | 50  | 9,6  | 9,8  | 0,75 | 17,6 | 130 |

**СУПЫ**

| Наименование блюда                            | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Бульон костный                                | 100      | 0,4      | 0,1     | 0,0         | 3                             |
| Борщ (с капустой свежей)                      | 250      | 1,7      | 5,1     | 10,3        | 93                            |
| Борщ (с капустой квашеной)                    | 250      | 1,7      | 5,1     | 9,8         | 91                            |
| Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая) | 250      | 2,0      | 5,2     | 13,1        | 106                           |
| Борщ с картофелем                             | 250      | 2,2      | 5,3     | 16,2        | 121                           |
| Борщ с фасолью                                | 250      | 3,7      | 5,3     | 13,5        | 116                           |
| Борщ с фасолью и картофелем                   | 250      | 3,9      | 5,4     | 16,7        | 131                           |
| Борщ сибирский                                | 250      | 3,9      | 4,3     | 16,0        | 118                           |
| Фрикадельки мясные (из говядины)              | 25       | 5,4      | 3,1     | 0,3         | 52                            |
| Борщ с клецками (капуста свежая)              | 250      | 2,0      | 5,0     | 13,1        | 105                           |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|-----|------|------|-----|
| Борщ зеленый  | 250 | 3,6 | 5,9  | 16,0 | 132 |
| Борщ украинский   | 250 | 2,5 | 7,6  | 16,7 | 145 |
| Борщ полтавский с галушками (украинское национальное блюдо) | 250 | 4,0 | 5,5  | 24,4 | 164 |
| Щи зеленые  | 250 | 3,9 | 5,9  | 12,2 | 119 |
| Щи из шавеля  | 250 | 4,1 | 5,5  | 5,2  | 121 |
| Щи из свежей капусты  | 250 | 2,0 | 4,3  | 6,9  | 73  |
| Щи из свежей капусты с картофелем                           | 250 | 2,0 | 4,3  | 10,0 | 88  |
| Щи из квашеной капусты                                      | 250 | 2,1 | 5,1  | 6,2  | 81  |
| Щи из квашеной капусты с картофелем                         | 250 | 2,4 | 5,2  | 10,3 | 100 |
| Щи по-уральски (с крупной)                                  | 250 | 2,3 | 5,2  | 7,9  | 89  |
| Рассольник  | 250 | 2,1 | 4,5  | 13,6 | 104 |
| Рассольник домашний   | 250 | 2,2 | 4,5  | 12,7 | 100 |
| Рассольник ленинградский                                    | 250 | 3,0 | 4,5  | 20,1 | 135 |
| Суп картофельный  | 250 | 2,8 | 3,0  | 20,5 | 121 |
| Суп крестьянский с крупной                                  | 250 | 2,6 | 5,3  | 14,3 | 116 |
| Суп из овощей   | 250 | 2,2 | 4,4  | 12,4 | 99  |
| Суп картофельный с крупной (пшено)                          | 250 | 2,5 | 3,0  | 18,3 | 113 |
| Суп полевой   | 250 | 3,4 | 10,8 | 21,6 | 272 |
| Суп картофельный с бобовыми                                 | 250 | 6,2 | 5,6  | 22,3 | 167 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                    | 250 | 2,9 | 2,5  | 21,0 | 120 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 250 | 2,0 | 2,4  | 14,8 | 90  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                    | 250 | 2,0 | 4,9  | 14,3 | 110 |
| Фрикадельки рыбные (из окуня морского)                      | 25  | 4,5 | 0,9  | 0,5  | 28  |
| Фрикадельки рыбные (из трески)                              | 25  | 4,0 | 0,3  | 0,5  | 21  |
| Фрикадельки рыбные (из сома)                                | 25  | 4,1 | 2,8  | 0,5  | 45  |
| Фрикадельки рыбные (из минтая)                              | 25  | 4,0 | 0,4  | 0,5  | 21  |



## Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Суп картофельный с пельменями                     | 250 | 1,8  | 2,4  | 14,1 | 87  |
| Суп из овощей с фасолью (клубута белокочанная)    | 250 | 3,9  | 4,6  | 14,6 | 116 |
| Суп с макаронными изделиями                       | 250 | 2,4  | 5,3  | 15,7 | 121 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем          | 250 | 2,7  | 2,9  | 9,9  | 77  |
| Суп-лапша домашняя                                | 250 | 2,8  | 5,8  | 13,9 | 120 |
| Суп с крупой (рисовой)                            | 250 | 1,8  | 5,2  | 16,5 | 122 |
| Суп с крупой (пшено)                              | 250 | 3,3  | 5,9  | 18,9 | 143 |
| Суп рисовый с мясом                               | 250 | 1,8  | 2,7  | 14,7 | 91  |
| Суп рисовый с мясом (кулеш)                       | 250 | 3,1  | 3,2  | 18,0 | 114 |
| Суп с крупой и мясными фрикадельками              | 250 | 1,7  | 2,7  | 16,2 | 97  |
| Суп с крупой (рисовой) и томатом                  | 250 | 1,8  | 4,0  | 17,0 | 116 |
| Суп с пельменями (мясными)                        | 250 | 8,4  | 5,7  | 17,1 | 153 |
| Суп с бобовыми                                    | 250 | 7,6  | 5,7  | 20,0 | 163 |
| Солянка из птицы (курица)                         | 250 | 14,5 | 11,2 | 4,6  | 178 |
| Солянка из птицы (индейка)                        | 250 | 14,0 | 13,3 | 4,5  | 194 |
| Солянка рыбная (из судака)                        | 250 | 10,4 | 6,7  | 4,2  | 119 |
| Суп молочный с макаронными изделиями              | 250 | 7,0  | 7,9  | 24,7 | 141 |
| Суп молочный с лапшой домашней                    | 250 | 7,4  | 8,5  | 22,9 | 197 |
| Суп молочный с крупой (рисовой)                   | 250 | 6,2  | 7,9  | 23,2 | 188 |
| Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес») | 250 | 6,6  | 8,6  | 18,3 | 176 |
| Суп молочный с крупой (пшено)                     | 250 | 7,2  | 8,3  | 24,1 | 200 |
| Суп молочный с овощами                            | 250 | 5,9  | 6,4  | 16,4 | 147 |
| Суп молочный с крупой (манной)                    | 250 | 6,6  | 7,8  | 21,5 | 182 |
| Суп молочный с крупой (гречневой)                 | 250 | 7,4  | 8,3  | 23,8 | 200 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Суп молочный с тыквой и крупой (мяжной)                     | 250 | 5,5  | 6,8  | 18,3 | 157 |
| Суп молочный с картофелем и клецками                        | 250 | 5,8  | 8,4  | 29,1 | 205 |
| Суп молочный овсяный (с яйцом)                              | 250 | 9,3  | 10,5 | 29,5 | 251 |
| Суп-пюре из картофеля                                       | 250 | 4,0  | 6,1  | 21,4 | 158 |
| Суп-пюре из моркови   | 250 | 3,4  | 5,8  | 11,7 | 116 |
| Суп-пюре из разных овощей                                   | 250 | 3,5  | 5,8  | 12,9 | 118 |
| Суп-пюре из кабачков  | 250 | 3,2  | 6,0  | 12,2 | 115 |
| Суп-пюре из тыквы   | 250 | 3,5  | 5,8  | 11,8 | 113 |
| Суп-пюре из цветной капусты                                 | 250 | 3,5  | 10,0 | 10,7 | 147 |
| Суп-пюре из зеленого горошка                                | 250 | 6,3  | 5,8  | 14,4 | 135 |
| Суп-пюре из птицы (курица)                                  | 250 | 10,5 | 13,0 | 9,7  | 198 |
| Суп-пюре из птицы (индейка)                                 | 250 | 10,7 | 14,4 | 9,8  | 212 |
| Суп-пюре из птицы (бройлер-цыпленок)                        | 250 | 10,0 | 14,1 | 9,6  | 206 |
| Суп-пюре из мяса  | 250 | 7,8  | 8,9  | 12,8 | 166 |
| Бульон мясной прозрачный                                    | 250 | 1,9  | 0,7  | 0,0  | 13  |
| Бульон из кур прозрачный                                    | 250 | 6,5  | 2,6  | 0,2  | 50  |
| Рис запаренный  | 50  | 2,8  | 5,8  | 12,2 | 115 |
| Овощи   | 50  | 1,0  | 4,3  | 4,0  | 58  |
| Овощи и яйца  | 50  | 2,9  | 1,8  | 2,5  | 37  |
| Капуста цветная   | 50  | 1,4  | 0,2  | 2,5  | 17  |
| Омлет натуральный   | 40  | 3,2  | 3,9  | 1,3  | 53  |
| Рыбный бульон (уха) с фрикадельками                         | 250 | 1,3  | 0,1  | 0,0  | 6   |
| Уха с расстегами  | 250 | 1,4  | 0,3  | 0,3  | 10  |
| Борщ холодный   | 250 | 2,4  | 1,3  | 8,2  | 53  |
| Борщ холодный мясной  | 250 | 10,2 | 2,7  | 8,2  | 97  |
| Щи зеленые с яйцом  | 250 | 3,4  | 1,3  | 5,8  | 48  |
| Щи зеленые с мясом  | 250 | 11,2 | 2,7  | 5,8  | 93  |
| Ботвинья  | 250 | 2,6  | 0,2  | 14,9 | 74  |
| Гарнир к сладким супам (на порцию 250 г) (из крупы рисовой) | 25  | 0,7  | 0,1  | 6,4  | 32  |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| Гарнир к сладким супам (на порцию 250 г) (из лапши, вермишели, рожков, фигурных изделий) | 25  | 0,9 | 0,1 | 5,9  | 31  |
| Гарнир к сладким супам (на порцию 250 г) (из хлопьев кукурузных)                         | 25  | 3,8 | 0,3 | 18,3 | 93  |
| Гарнир к сладким супам (на порцию 250 г) (запеканка манная)                              | 25  | 1,2 | 1,0 | 6,9  | 43  |
| Суп из плодов свежих (яблоки, груши)   | 250 | 0,4 | 0,3 | 37,2 | 148 |
| Суп из яблок с клецками  | 250 | 0,6 | 0,2 | 34,0 | 137 |
| Суп из черники с клецками  | 250 | 0,3 | 0,3 | 34   | 138 |
| Суп из смеси сухофруктов   | 250 | 0,9 | 0,0 | 47,4 | 189 |
| Суп из плодов сушеных (из яблок)   | 250 | 0,6 | 0,0 | 41,0 | 161 |
| Суп из плодов сушеных (из кураги)  | 250 | 1,6 | 0,0 | 29,0 | 119 |
| Суп-пюре из плодов свежих (из вишни)   | 250 | 0,6 | 0,4 | 35,7 | 145 |
| Суп-пюре из плодов свежих (из слив)  | 250 | 0,6 | 0,0 | 35,2 | 139 |
| Суп-пюре из плодов свежих (из абрикосов)   | 250 | 0,6 | 0,1 | 29,0 | 116 |
| Суп-пюре из ягод свежих (из клюквы)  | 250 | 0,2 | 0,0 | 30,1 | 119 |
| Суп-пюре из плодов сушеных   | 250 | 2,1 | 0,1 | 56,6 | 228 |

## НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ НА ПОРЦИЮ СУПА И БУЛЬОНА

| Наименование блюда  | Мясо, г         | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2               | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| <i>Нормы закладки продуктов на порцию супа (250 г)</i>        |                 |          |         |             |                               |
| <b>Мясные продукты</b>  |                 |          |         |             |                               |
| Говядина (лопаточная, поллопаточная, грудная части, покрывка) | 25 <sup>1</sup> | 7,8      | 1,4     | 0,0         | 46                            |

<sup>1</sup> Масса готового продукта

Продолжение приложения 1

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|----|-----|-----|------|-----|
| Телятина (грудная часть)                             | 25 | 7,6 | 0,5 | 0,0  | 32  |
| Телятина (крупные куски)                             | 25 | 7,6 | 0,5 | 0,0  | 37  |
| Язык говяжий (мороженый)                             | 25 | 6,7 | 5,1 | 0,0  | 75  |
| Сосиски молочные                                     | 30 | 3,3 | 7,2 | 0,5  | 82  |
| Сардельки говяжьи                                    | 30 | 3,5 | 5,3 | 0,5  | 67  |
| Паштеты мясные                                       | 50 | 5,3 | 2,4 | 10,2 | 87  |
| <b>Консервы</b>                                      |    |     |     |      |     |
| Мясо тушеное (говядина)                              | 35 | 5,9 | 6,0 | 0,0  | 77  |
| Баранина отварная в собственном соку                 | 35 | 8,6 | 5,8 | 0,0  | 87  |
| Фасоль с мясом                                       | 50 | 3,7 | 1,5 | 5,2  | 51  |
| Горох с мясом  | 50 | 3,7 | 1,5 | 5,2  | 51  |
| Горбуша в томатном соусе                             | 35 | 5,1 | 1,8 | 2,4  | 46  |
| Горбуша натуральная                                  | 35 | 7,3 | 2,0 | 0,0  | 48  |
| Скумбрия атлантическая                               | 35 | 5,7 | 7,5 | 0,0  | 90  |
| <b>Птица</b>   |    |     |     |      |     |
| Куры   | 25 | 4,8 | 1,9 | 0,2  | 38  |
| Цыплята  | 25 | 4,2 | 2,1 | 0,1  | 27  |
| Индюшки  | 25 | 4,5 | 2,5 | 0,2  | 43  |
| Фрикадельки из кур                                   | 50 | 8,8 | 5,8 | 4,4  | 105 |
| Фрикадельки из бройлеров-циплят                      | 50 | 8,3 | 6,9 | 4,4  | 113 |
| <b>Рыба</b>  |    |     |     |      |     |
| Сом (кроме океанического) (филе без кожи и костей)   | 35 | 7,3 | 2,2 | 0,0  | 48  |
| Филе диктуса необсохшее, выпускаемое промышленностью | 35 | 5,4 | 6,7 | 0,0  | 84  |
| Сметана (для отпуска блюду)                          | 10 | 0,3 | 2,0 | 0,3  | 21  |
| Петрушка (зелень)                                    | 1  | 0,0 | 0,0 | 0,1  | 0,1 |
| Укроп (зелень)                                       | 1  | 0,0 | 0,0 | 0,1  | 0,1 |
| Масло сливочное несоленое                            | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1  | 75  |
| <b>Гарниры на порцию бульона (250 г)</b>             |    |     |     |      |     |
| Греники из пшеничного хлеба                          | 10 | 1,2 | 0,2 | 7,7  | 40  |
| Греники с сыром                                      | 20 | 3,7 | 3,7 | 12,0 | 94  |
| Пюре картофельное                                    | 50 | 4,8 | 6,5 | 8,5  | 114 |
| Хлопья кукурузные                                    | 25 | 3,8 | 0,3 | 18,3 | 93  |

## БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

| Наименование блюда                         | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| 1  | 2           | 3           | 4          | 5              | 6                                |
| Картофель отварной (с маслом)              | 100         | 2,0         | 5,1        | 15,9           | 121                              |
| Картофель отварной (со сметаной)           | 100         | 2,1         | 2,5        | 15,4           | 97                               |
| Картофель (молодой) отварной (с маслом)    | 100         | 2,5         | 5,1        | 11,8           | 106                              |
| Картофель (молодой) отварной (со сметаной) | 100         | 2,6         | 2,5        | 11,5           | 82                               |
| Картофель отварной с луком                 | 100         | 2,1         | 4,8        | 16,7           | 121                              |
| Картофель в молоке                         | 100         | 2,2         | 3,5        | 13,1           | 96                               |
| Картофельное пюре с сыром                  | 100         | 2,8         | 3,2        | 13,6           | 100                              |
| Картофельное пюре (с маслом)               | 100         | 2,1         | 5,5        | 14,5           | 126                              |
| Картофельное пюре (с яйцом и маслом)       | 100         | 2,9         | 4,5        | 13,5           | 110                              |
| Капуста (белокочанная) отварная (с маслом) | 100         | 1,9         | 5,9        | 4,8            | 81                               |
| Капуста (белокочанная) отварная (с соусом) | 100         | 2,1         | 0,2        | 5,1            | 30                               |
| Капуста (цветная) отварная (с маслом)      | 100         | 2,2         | 1,9        | 5,9            | 51                               |
| Капуста (брюссельская) отварная (с маслом) | 100         | 2,6         | 6,0        | 4,7            | 85                               |
| Капуста (брюссельская) отварная (с маслом) | 100         | 5,3         | 5,8        | 6,5            | 101                              |
| Тыква отварная (с маслом)                  | 100         | 1,9         | 5,9        | 4,8            | 81                               |
| Фасоль овощная отварная (с маслом)         | 100         | 3,2         | 7,8        | 3,2            | 98                               |
| Фасоль овощная отварная (с соусом)         | 100         | 3,3         | 1,9        | 4,6            | 51                               |
| Тыква припущенная (с маслом)               | 100         | 1,3         | 6,5        | 5,3            | 81                               |
| Капачки припущенные (с маслом сливочным)   | 100         | 0,8         | 6,2        | 6,0            | 86                               |

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
|---|-----|-----|------|------|------|
| Тыква припущенная с яблоками и изюмом   | 100 | 1,2 | 5,9  | 7,0  | 87   |
| Капуста белокачанная припущенная (с маслом сливочным)   | 100 | 1,9 | 6,2  | 5,3  | 84   |
| Капуста белокачанная с соусом   | 100 | 2,0 | 2,2  | 5,3  | 51   |
|   | 100 | 2,1 | 4,4  | 5,2  | 36,4 |
| Морковь с зеленым горошком (консервированным) в молочном соусе                                  | 100 | 2,2 | 7,6  | 7,5  | 109  |
| Каша из тыквы (с маслом)  | 100 | 2,1 | 5,0  | 15,5 | 101  |
| Овощи припущенные (лук репчатый и тыква) и молочном соусе                                       | 100 | 1,8 | 6,6  | 8,2  | 101  |
|   | 100 | 2,1 | 6,6  | 8,2  | 100  |
| Сосиски, тушеная в сметане  | 100 | 1,9 | 4,9  | 9,6  | 91   |
| Свиная тушеная с яблоками   | 100 | 1,4 | 7,5  | 10,6 | 116  |
| Морковь, тушеная с рисом и черносливом  | 100 | 1,3 | 6,6  | 14,6 | 124  |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе  | 100 | 2,4 | 7,9  | 18,8 | 160  |
|   | 100 | 3,0 | 8,7  | 23,1 | 177  |
| Картофель тушеный   | 100 | 2,1 | 6,4  | 18,5 | 121  |
| Картофель тушеный с луком   | 100 | 2,1 | 9,3  | 10,4 | 136  |
|   | 100 | 2,0 | 8,3  | 11,5 | 125  |
| Рагу из овощей  | 100 | 3,5 | 11,1 | 17,5 | 187  |
| Рагу овощное с бифштексами  | 100 | 2,1 | 9,3  | 10,4 | 136  |
| Картофель, жаренный ломтиками (из отварного), (с маслом сливочным)                              | 100 | 2,6 | 12,9 | 19,6 | 209  |
| Картофель, жаренный ломтиками (из отварного) (со сметаной)                                      | 100 | 2,5 | 10,8 | 19,0 | 188  |
| Картофель, жаренный брусочками, или ломтиками, или кубиками, или ломтиками (с маслом сливочным) | 100 | 2,8 | 13,3 | 10,8 | 229  |

| 1  | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|-----|------|------|-----|
| Картофель жаренный брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками (со сметаной) | 100 | 2,9 | 11,1 | 22,1 | 206 |
| Картофельные шваши (со сметаной)   | 100 | 3,4 | 9,1  | 21,7 | 187 |
| Котлеты картофельные (с маслом сливочным)  | 100 | 3,2 | 9,5  | 20,8 | 186 |
| Котлеты картофельные (со сметаной)   | 100 | 3,2 | 7,1  | 20,0 | 161 |
| Котлеты картофельные (с соусом)  | 100 | 3,2 | 5,9  | 21,6 | 156 |
| Картофельные оладьи с сыром  | 100 | 3,1 | 5,6  | 18,0 | 138 |
| Картофельные оладьи с сыром  | 100 | 4,8 | 11,4 | 19,4 | 201 |
| Картофельные оладьи со свежей капустой   | 100 | 5,2 | 9,9  | 24,1 | 199 |
| Картофельные оладьи  | 100 | 4,5 | 9,7  | 22,6 | 197 |
| Картофельный пудинг (со сметаной)  | 100 | 7,8 | 8,0  | 12,9 | 159 |
| Зразы картофельные (с маслом)  | 100 | 4,1 | 12,6 | 19,8 | 212 |
| Зразы картофельные (со сметаной)   | 100 | 4,1 | 9,9  | 19,1 | 186 |
| Зразы картофельные (с соусом)  | 100 | 4,3 | 8,9  | 20,8 | 184 |
| Котлеты морковные (с маслом)   | 100 | 3,8 | 7,8  | 17,3 | 138 |
| Котлеты морковные (с сметаной)   | 100 | 6,6 | 16,5 | 18,0 | 252 |
| Котлеты морковные (с соусом)   | 100 | 7,0 | 12,1 | 19,1 | 217 |
| Котлеты морковные (со сметаной)  | 100 | 5,6 | 10,3 | 15,4 | 179 |
| Котлеты морковные (с сметаной)   | 100 | 6,4 | 13,3 | 16,9 | 215 |
| Котлеты свекольные (с соусом)  | 100 | 7,4 | 14,5 | 23,4 | 256 |
| Котлеты свекольные (со сметаной)   | 100 | 5,8 | 11,9 | 18,3 | 205 |
| Котлеты свекольные (со сметаной)   | 100 | 6,9 | 15,2 | 21,1 | 250 |
| Котлеты капустные (с маслом)   | 100 | 4,5 | 15,2 | 18,4 | 232 |
| Котлеты капустные (со сметаной)  | 100 | 4,3 | 12,1 | 17,0 | 197 |
| Котлеты капустные с морковью   | 100 | 4,9 | 12,3 | 16,4 | 199 |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2                 | 3                 | 4                 | 5                   | 6                 |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| Котлеты капустные с яблоками                           | 100               | 4,9               | 12,1              | 16,3                | 200               |
| Котлеты из овощей (со сметаной)                        | 100               | 4,9               | 12,4              | 15,3                | 182               |
| Шницель из капусты (с маслом)                          | 100               | 4,1               | 12,8              | 13,9                | 188               |
| Шницель из капусты (со сметаной)                       | 100               | 4,1               | 9,0               | 13,4                | 154               |
| Шницель из капусты (с соусом)                          | $\frac{100}{100}$ | $\frac{4,3}{3,8}$ | $\frac{7,5}{7,2}$ | $\frac{14,7}{12,3}$ | $\frac{147}{133}$ |
| Блины из вареного картофеля                            | 100               | 4,5               | 9,7               | 22,5                | 197               |
| Блины из капусты                                       | 100               | 4,4               | 12,3              | 10,4                | 172               |
| Блины из тыквы   | 100               | 3,3               | 7,4               | 14,5                | 140               |
| Оладьи из капусты с сыром                              | 100               | 4,8               | 13,3              | 10,4                | 175               |
| Оладьи из тыквы  | 100               | 4,1               | 9,0               | 21,3                | 184               |
| Оладьи из кабачков                                     | 100               | 3,3               | 7,4               | 14,5                | 146               |
| Капуста жареная (белокочанная)                         | 100               | 2,9               | 6,0               | 9,3                 | 105               |
| Баклажаны жареные (со сметаной)                        | 100               | 1,9               | 7,4               | 7,8                 | 107               |
| Баклажаны жареные (с соусом)                           | $\frac{100}{100}$ | $\frac{1,8}{2,0}$ | $\frac{6,2}{6,3}$ | $\frac{8,2}{8,1}$   | $\frac{98}{99}$   |
| Кабачки жареные (со сметаной)                          | 100               | 1,3               | 7,7               | 8,5                 | 110               |
| Тыква жареная (со сметаной)                            | 100               | 1,6               | 7,4               | 6,6                 | 101               |
| Тыква с яблоками жареная                               | 100               | 1,1               | 6,4               | 11,5                | 108               |
| Драники (белорусское национальное блюдо) (с маслом)    | 100               | 2,6               | 7,8               | 21,0                | 169               |
| Драники (белорусское национальное блюдо) (со сметаной) | 100               | 2,8               | 6,9               | 19,1                | 154               |
| Драники по-домашнему                                   | 100               | 2,9               | 10,5              | 23,6                | 201               |
| Драники любительские                                   | 100               | 2,8               | 10,4              | 21,1                | 191               |
| Картофель запеченный в сметанном соусе                 | 100               | 2,9               | 6,5               | 13,4                | 128               |
| Картофель (молочной), запеченный в сметанном соусе     | 100               | 3,2               | 6,5               | 10,5                | 116               |



| 1   | 2                 | 3                 | 4                 | 5                   | 6                 |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| Картофель (сырой), запеченный с яйцом   | 100               | 6.6               | 13.3              | 17.5                | 220               |
| Картофель, запеченный с яйцом и помидорами  | 100               | 2,7               | 8.2               | 14.2                | 144               |
| Картофельное пюре запеченное  | 100               | 2.9               | 6,0               | 16.4                | 134               |
| Рулет картофельный с яйцом  | 100               | 4,6               | 4,8               | 19,3                | 141               |
| Картофельные котлеты, запеченные под сметанным соусом                                     | 100               | 3,8               | 9,7               | 8,3                 | 137               |
| Капуста белокочанная, запеченная под соусом   | 100               | 3,8               | 9,7               | 8,3                 | 137               |
| Рулет или запеканка картофельные с овощами (с капустой свежей белокочанной) (с соусом)    | $\frac{100}{100}$ | $\frac{2,5}{2,5}$ | $\frac{5,0}{4,9}$ | $\frac{18,4}{15,6}$ | $\frac{136}{123}$ |
| Рулет или запеканка картофельные с овощами (с капустой свежей белокочанной) (со сметаной) | 100               | 2,7               | 6,4               | 17,0                | 140               |
| Запеканка капустная (со сметаной)   | 100               | 4,3               | 9,3               | 14,2                | 161               |
| Морковная запеканка с творогом  | $\frac{100}{100}$ | $\frac{9,7}{7,8}$ | $\frac{8,7}{8,1}$ | $\frac{18,9}{15,9}$ | $\frac{193}{168}$ |
| Запеканка морковная без творога   | 100               | 9,6               | 9,3               | 20,1                | 183               |
| Запеканка овощная (со сметаной)   | 100               | 3,6               | 8,9               | 17,6                | 168               |
| Запеканка овощная (с маслом)  | 100               | 3,5               | 11,0              | 18,6                | 191               |
| Запеканка из тыквы (со сметаной)  | 100               | 4,7               | 8,5               | 17,1                | 167               |
| Запеканка тыква-яблочная (со сметаной)  | 100               | 4,8               | 8,4               | 18,1                | 171               |
| Запеканка тыква-яблочная (с соусом)   | 100               | 4,7               | 7,3               | 17,5                | 157               |
| Салатка из сборных овощей   | 100               | 2,3               | 5,4               | 5,2                 | 83                |
| Суфле из моркови  | 100               | 7,4               | 11,1              | 10,8                | 174               |
| Суфле из моркови и творога (паровое)  | 100               | 6,5               | 7,0               | 8,5                 | 127               |

| 1   | 2                 | 3                 | 4                   | 5                   | 6                 |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| Суфле морковно-яблочное (паровое)                               | 100               | 5,7               | 5,8                 | 8,9                 | 112               |
| Суфле из овощей (паровое)                                       | 100               | 4,0               | 6,7                 | 10,9                | 117               |
| Суфле из картофеля и моркови (паровое)                          | 100               | 3,3               | 7,8                 | 13,8                | 141               |
| Суфле из кабачков (паровое)                                     | 100               | 3,2               | 6,3                 | 13,8                | 126               |
| Суфле из тыквы (паровое)  | 100               | 3,5               | 5,9                 | 14,6                | 128               |
| Суфле морковно-яблочное   | 100               | 7,0               | 5,2                 | 12,8                | 115               |
| Пудинг овощной (со сметаной)                                    | 100               | 4,2               | 6,4                 | 11,4                | 122               |
| Пудинг из моркови (со сметаной)                                 | 100               | 3,7               | 6,4                 | 14,1                | 131               |
| Пудинг из тыквы и яблок   | 100               | 2,8               | 7,3                 | 16,1                | 142               |
| Пудинг из кабачков и яблок                                      | 100               | 2,6               | 7,5                 | 15,7                | 141               |
| Пудинг из моркови и яблок (с маслом)                            | 100               | 2,6               | 7,1                 | 14,4                | 132               |
| Пудинг из тыквы и яблок с творогом (паровой)                    | 100               | 6,4               | 5,0                 | 15,7                | 134               |
| Голубцы овощные   | 100               | 3,1               | 8,1                 | 10,9                | 131               |
| Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом                |                   | 3,7               | 9,0                 | 8,9                 | 133               |
| Капуста цветная, запеченная под соусом                          | 100               | 4,0               | 10,1                | 8,3                 | 142               |
| Кабачки, запеченные под соусом                                  | $\frac{100}{100}$ | $\frac{2,5}{3,1}$ | $\frac{11,4}{14,2}$ | $\frac{10,4}{11,4}$ | $\frac{156}{188}$ |
| Баклажаны запеченные под соусом                                 | 100               | 3,4               | 11,3                | 11,5                | 163               |
| Баклажаны фаршированные рисом и морковью (со сметаной)          | 100               | 3,8               | 5,3                 | 16,3                | 131               |
| Салат фаршированный овощами, под соусом (молочным для заправки) | $\frac{100}{100}$ | $\frac{1,9}{2,5}$ | $\frac{5,2}{7,3}$   | $\frac{10,8}{11,5}$ | $\frac{99}{123}$  |
| Перец, фаршированный овощами                                    | 100               | 2,0               | 9,2                 | 16,0                | 155               |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|-----|------|------|-----|
| Перец, фаршированный овощами и рисом (с соусом) | 100 | 1,8 | 6,2  | 10,2 | 107 |
|   | 100 | 2,6 | 9,3  | 12,9 | 136 |
| Резь, фаршированная овощами и рисом (с соусом)  | 100 | 3,4 | 7,5  | 12,2 | 132 |
|   | 100 | 3,2 | 7,2  | 11,1 | 124 |
| Кабачки, фаршированные овощами (с соусом)       | 100 | 2,2 | 11,0 | 9,1  | 145 |
|   | 100 | 2,3 | 10,8 | 8,0  | 139 |
| Кабачки, фаршированные овощами (со сметаной)    | 100 | 2,3 | 12,2 | 8,3  | 153 |
|   |     |     |      |      |     |
| Баклажаны, фаршированные овощами (с соусом)     | 100 | 2,5 | 8,3  | 8,6  | 120 |
|   | 100 | 2,5 | 8,8  | 7,6  | 121 |
| Тыква, запеченная с яйцом                       | 100 | 4,4 | 11,0 | 4,8  | 136 |
|   |     |     |      |      |     |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| Наименование блюда                     | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1                                      | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом  | 100      | 5,6      | 7,2     | 27,5        | 202                           |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом  | 100      | 4,3      | 6,9     | 24,8        | 183                           |
| Каша рассыпчатая (рисовая) с маслом    | 100      | 2,4      | 6,0     | 23,8        | 163                           |
| Каша рассыпчатая (перловая) с маслом   | 100      | 2,9      | 6,1     | 20,7        | 153                           |
| Каша рассыпчатая (ячменная) с маслом   | 100      | 3,1      | 6,1     | 20,6        | 154                           |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом  | 100      | 4,1      | 6,2     | 25,5        | 179                           |
| Каша рассыпчатая (гречневая) с сахаром | 100      | 5,5      | 1,4     | 36,0        | 181                           |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с сахаром | 100      | 4,2      | 1,2     | 33,3        | 163                           |
| Каша рассыпчатая (рисовая) с сахаром   | 100      | 2,2      | 0,32    | 32,2        | 143                           |
| Каша рассыпчатая (перловая) с сахаром  | 100      | 2,8      | 0,32    | 29,2        | 133                           |
| Каша рассыпчатая (ячменная) с сахаром  | 100      | 3,1      | 0,44    | 29,1        | 134                           |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| Каша рассыпчатая (гречневая) с молоком       | 100 | 4,4 | 2,4 | 17,4 | 112 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с молоком       | 100 | 3,7 | 2,2 | 15,9 | 102 |
| Каша рассыпчатая (рисовая) с молоком         | 100 | 2,6 | 1,7 | 15,4 | 92  |
| Каша рассыпчатая (перловая) с молоком        | 100 | 3,0 | 1,7 | 13,6 | 85  |
| Каша рассыпчатая (ячневая) с молоком         | 100 | 3,1 | 1,8 | 13,6 | 86  |
| Каша рассыпчатая (кукурузная) с молоком      | 100 | 2,8 | 1,8 | 14,5 | 88  |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с молоком       | 100 | 4,0 | 1,8 | 16,7 | 102 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом            | 100 | 2,2 | 6,8 | 33,7 | 203 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) с луком и жиром | 100 | 5,5 | 8,0 | 27,3 | 208 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с луком и жиром | 100 | 4,3 | 7,8 | 24,7 | 190 |
| Каша рассыпчатая (ячневая) с луком           | 100 | 3,3 | 7,9 | 20,7 | 171 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с луком         | 100 | 4,6 | 7,8 | 25,5 | 195 |
| Каша рассыпчатая (рисовая) с луком           | 100 | 2,4 | 7,7 | 24,5 | 181 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) с яйцом         | 100 | 6,4 | 7,2 | 25,8 | 198 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с яйцом         | 100 | 5,4 | 6,8 | 22,3 | 176 |
| Каша рассыпчатая (перловая) с яйцом          | 100 | 4,1 | 6,2 | 18,8 | 149 |
| Каша рассыпчатая (ячневая) с яйцом           | 100 | 4,3 | 6,2 | 18,7 | 152 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) с яйцом         | 100 | 5,6 | 6,1 | 23,3 | 175 |
| Каша рассыпчатая (рисовая) с яйцом           | 100 | 3,6 | 6,0 | 22,3 | 161 |
| Каша вязкая (гречневая) с маслом             | 100 | 3,0 | 4,7 | 15,5 | 120 |
| Каша вязкая (гречневая) с сахаром            | 100 | 3,0 | 0,8 | 20,2 | 102 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|---|-----|-----|-----|------|-----|
| Каше вязкая (рисовая) с маслом                            | 100 | 1,3 | 4,0 | 15,8 | 109 |
| Каша вязкая (рисовая) с сахаром                           | 100 | 1,5 | 0,1 | 20,5 | 92  |
| Каша вязкая («Геркулес») с маслом                         | 100 | 2,8 | 5,2 | 13,2 | 115 |
| Каша вязкая («Геркулес») с сахаром                        | 100 | 2,8 | 7,3 | 18   | 97  |
| Каша вязкая (пшеничная) с маслом                          | 100 | 3,0 | 4,1 | 16,6 | 119 |
| Каша вязкая (пшеничная) с сахаром                         | 100 | 3,0 | 0,2 | 21,3 | 102 |
| Каша вязкая (манная) с маслом                             | 100 | 2,4 | 4,1 | 15,2 | 111 |
| Каше вязкая (манная) с сахаром                            | 100 | 2,4 | 0,1 | 19,8 | 93  |
| Каша вязкая (саго) с маслом                               | 100 | 0,3 | 4,1 | 20,3 | 123 |
| Каша вязкая (саго) с сахаром                              | 100 | 0,2 | 0,1 | 25,0 | 105 |
| Каша вязкая (пшеница) с маслом                            | 100 | 2,9 | 4,6 | 15,9 | 120 |
| Каша вязкая (пшеница) с сахаром                           | 100 | 3,0 | 0,7 | 20,6 | 102 |
| Каша вязкая (овсяная) с маслом                            | 100 | 3,0 | 5,6 | 13,2 | 119 |
| Каша вязкая (овсяная) с сахаром                           | 100 | 3,0 | 1,7 | 18,0 | 101 |
| Каша вязкая (пшеница) с тыквой                            | 100 | 3,7 | 5,4 | 18,8 | 142 |
| Каше вязкая (пшеничная) с тыквой                          | 100 | 3,8 | 5,0 | 19,4 | 141 |
| Каша вязкая (рисовая) с тыквой                            | 100 | 3,0 | 7,5 | 18,9 | 158 |
| Каша вязкая (пшеница) с черносливом                       | 100 | 2,5 | 0,9 | 22,5 | 103 |
| Каше вязкая (рисовая) с черносливом                       | 100 | 1,5 | 0,2 | 2,1  | 94  |
| Каша вязкая (из хлопьев овсяных «Геркулес») с черносливом | 100 | 2,2 | 1,6 | 17,4 | 90  |
| Каша вязкая (пшеница) с морковью                          | 100 | 3,7 | 7,9 | 19,1 | 166 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5     | 6   |
|---|-----|------|------|-------|-----|
| Каша вязкая (пшеничная) с морковью            | 100 | 3,8  | 7,5  | 20,0  | 165 |
| Каша вязкая (овсяная) с морковью              | 100 | 3,6  | 8,8  | 17,1  | 165 |
| Каша вязкая (манная) с морковью               | 100 | 3,3  | 7,5  | 18,8  | 158 |
| Каша вязкая (рисовая) с морковью              | 100 | 2,5  | 7,5  | 19,4  | 157 |
| Каша вязкая (рисовая) с яблоком               | 100 | 1,6  | 4,0  | 23,9  | 141 |
| Каша вязкая (манная) с яблоком                | 100 | 2,4  | 4,0  | 23,6  | 142 |
| Клецки манные со сметаной                     | 100 | 5,5  | 6,7  | 22,5  | 177 |
| Каша жидкая (пшеничная) с маслом              | 100 | 2,2  | 4,6  | 12,7  | 104 |
| Каша жидкая (рисовая) с маслом                | 100 | 1,1  | 4,1  | 10,5  | 86  |
| Каша жидкая (манная) с маслом                 | 100 | 1,5  | 4,1  | 10,0  | 86  |
| Каша жидкая (пшеничная) с маслом              | 100 | 2,1  | 4,2  | 13,1  | 101 |
| Каша жидкая (пшеничная) с сахаром             | 100 | 2,2  | 0,6  | 18,7  | 91  |
| Каша жидкая (рисовая) с сахаром               | 100 | 1,1  | 0,2  | 17,0  | 73  |
| Каша жидкая (манная) с сахаром                | 100 | 1,5  | 0,2  | 16,0  | 73  |
| Крутеник гречневый с маслом                   | 100 | 10,4 | 10,1 | 24,6  | 235 |
| Крутеник гречневый со сметаной                | 100 | 9,9  | 8,6  | 23,2  | 214 |
| Крутеник пшеничный с маслом                   | 100 | 9,7  | 9,4  | 21,8  | 213 |
| Крутеник пшеничный со сметаной                | 100 | 9,0  | 7,5  | 21,0  | 188 |
| Запеканка рисовая с творогом, соусом яблочным | 100 | 5,61 | 4,32 | 37,72 | 213 |
| Запеканка манная с яблоком, маслом сливочным  | 100 | 4,74 | 8,09 | 27,36 | 201 |
| Запеканка (рисовая) со сметаной               | 100 | 3,8  | 6,0  | 25,0  | 172 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|-----|------|------|-----|
| Запеканка (манная) со сметаной                    | 100 | 4,5 | 6,0  | 24,2 | 171 |
| Запеканка (пшеничная) со сметаной                 | 100 | 4,9 | 6,6  | 25,4 | 182 |
| Запеканка (пшеничная) со сметаной                 | 100 | 4,8 | 6,1  | 25,8 | 180 |
| Запеканка (рисовая) с маслом                      | 100 | 3,8 | 7,7  | 26,9 | 194 |
| Запеканка (манная) с маслом                       | 100 | 4,5 | 7,7  | 26,1 | 193 |
| Запеканка (пшеничная) с маслом                    | 100 | 5,0 | 8,3  | 27,4 | 206 |
| Запеканка (пшеничная) с маслом                    | 100 | 4,9 | 7,8  | 27,8 | 203 |
| Запеканка (рисовая) с соусом                      | 100 | 4,0 | 4,0  | 28,2 | 166 |
|   | 100 | 3,3 | 3,2  | 35,7 | 184 |
| Запеканка (манная) с соусом                       | 100 | 4,7 | 4,0  | 27,4 | 166 |
|   | 100 | 3,9 | 3,2  | 35,1 | 184 |
| Запеканка (пшеничная) с соусом                    | 100 | 5,3 | 4,6  | 28,7 | 179 |
|   | 100 | 4,3 | 3,6  | 36,2 | 194 |
| Запеканка рисовая с творогом (с маслом)           | 100 | 5,4 | 10,6 | 32,1 | 247 |
| Запеканка рисовая с творогом (с соусом)           | 100 | 5,7 | 7,0  | 33,6 | 220 |
|   | 100 | 4,2 | 5,1  | 28,5 | 178 |
| Запеканка рисовая с тыквой (с маслом)             | 100 | 3,3 | 6,3  | 22,9 | 164 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (с маслом)           | 100 | 4,7 | 6,9  | 24,9 | 184 |
| Запеканка манная со свежими плодами (с соусом)    | 100 | 3,9 | 3,8  | 22,2 | 141 |
|   | 100 | 3,1 | 3,0  | 32,3 | 168 |
| Запеканка рисовая со свежими плодами (с соусом)   | 100 | 3,2 | 3,8  | 22,9 | 142 |
|   | 100 | 2,6 | 3,0  | 32,8 | 168 |
| Запеканка пшеничная со свежими плодами (с соусом) | 100 | 4,4 | 4,4  | 23,5 | 154 |
|   | 100 | 3,5 | 3,4  | 33,3 | 177 |
| Запеканка рисовая с творогом (со сметаной)        | 100 | 6,4 | 8,3  | 23,5 | 199 |
| Запеканка пшеничная с творогом (с маслом)         | 100 | 8,2 | 11,4 | 24,5 | 238 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4   | 5    | 6   |
|---|-----|------|-----|------|-----|
| Запеканка пшеничная с творогом (со сметаной)  | 100 | 8,0  | 8,9 | 23,6 | 212 |
| Запеканка пшеничная с творогом (с соусом)     | 100 | 6,9  | 6,2 | 34,0 | 222 |
| Запеканка рисовая с тыквой (со сметаной)      | 100 | 3,4  | 4,6 | 24,1 | 154 |
| Запеканка рисовая с тыквой (с маслом)         | 100 | 4,9  | 7,4 | 25,2 | 189 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (со сметаной)    | 100 | 4,8  | 5,2 | 24,3 | 166 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (с маслом)       | 100 | 4,9  | 6,9 | 25,9 | 186 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (со сметаной)    | 100 | 5,0  | 4,7 | 25,7 | 165 |
| Пудинг рисовый с яблоками                     | 100 | 3,1  | 7,1 | 30,4 | 199 |
| Пудинг манный с консервированными плодами     | 100 | 2,6  | 2,2 | 28,4 | 144 |
| Пудинг рисовый с консервированными плодами    | 100 | 2,0  | 2,2 | 28,2 | 141 |
| Пудинг рисовый (с соусом)                     | 100 | 4,5  | 7,3 | 31,7 | 213 |
|   | 100 | 3,6  | 5,8 | 28,3 | 182 |
| Пудинг манный (с соусом)                      | 100 | 5,3  | 7,3 | 30,8 | 212 |
|   | 100 | 4,2  | 5,8 | 27,6 | 182 |
| Пудинг пшеничный (с соусом)                   | 100 | 5,95 | 7,9 | 32,9 | 229 |
|   | 100 | 4,8  | 6,3 | 29,2 | 196 |
| Пудинг рисовый (варенный на пару) с маслом    | 100 | 3,1  | 6,5 | 26   | 118 |
| Пудинг рисовый (варенный на пару) со сметаной | 100 | 3,2  | 4,3 | 27   | 155 |
| Пудинг манный (варенный на пару) с маслом     | 100 | 4,2  | 6,6 | 25,3 | 180 |
| Пудинг манный (варенный на пару) со сметаной  | 100 | 4,3  | 4,4 | 24,4 | 157 |
| Запеканка пшеничная с творогом (со сметаной)  | 100 | 8,0  | 8,9 | 23,6 | 212 |
| Запеканка пшеничная с творогом (с соусом)     | 100 | 6,9  | 6,2 | 34,0 | 222 |
| Запеканка рисовая с творогом (со сметаной)    | 100 | 3,4  | 4,6 | 24,1 | 154 |



| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Запеканка пшеничная с тыквой (со сметаной)  | 100 | 4.8  | 5.2  | 24.3 | 166 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (с маслом)     | 100 | 4.9  | 6.9  | 25.9 | 186 |
| Запеканка пшеничная с тыквой (со сметаной)  | 100 | 5.0  | 4.7  | 25.1 | 163 |
| Пудинг рисовый с яблоками                   | 100 | 3.1  | 7.1  | 30.4 | 199 |
| Оладьи манные (с маслом)                    | 100 | 4.9  | 10.6 | 25.3 | 219 |
| Оладьи манные (со сметаной)                 | 100 | 4.9  | 7.5  | 24.2 | 186 |
| Оладьи манные (с соусом)                    | 100 | 4.1  | 4.4  | 27.3 | 167 |
| Оладьи манные (с вареньем)                  | 100 | 4.4  | 4.9  | 33.5 | 195 |
| Оладьи рисовые (с маслом)                   | 100 | 3.8  | 10.6 | 26.1 | 217 |
| Оладьи рисовые (со сметаной)                | 100 | 4.1  | 7.5  | 24.8 | 184 |
| Оладьи рисовые (с соусом)                   | 100 | 3.3  | 4.4  | 27.9 | 166 |
| Оладьи рисовые (с вареньем)                 | 100 | 3.4  | 4.8  | 34.1 | 194 |
| Оладьи рисовые (с яблоками)                 | 100 | 3.5  | 6.1  | 22.3 | 160 |
| Плов из риса с курагой                      | 100 | 2.7  | 3.6  | 32.3 | 176 |
| Плов из риса с плодами и изюмом             | 100 | 2.0  | 5.8  | 30   | 182 |
| Биточки или котлеты пшеничные (со сметаной) | 100 | 4.9  | 8.1  | 25.2 | 197 |
| Биточки или котлеты пшеничные (с соусом)    | 100 | 5.3  | 6.4  | 28.5 | 193 |
| Биточки или котлеты пшеничные (с соусом)    | 100 | 4.0  | 4.6  | 38.7 | 211 |
| Биточки или котлеты пшеничные (с соусом)    | 100 | 5.05 | 5.7  | 29.1 | 191 |
| Биточки или котлеты пшеничные (с соусом)    | 100 | 3.8  | 4.1  | 39.1 | 209 |
| Биточки или котлеты манные (со сметаной)    | 100 | 4.2  | 7.4  | 22.9 | 178 |
| Биточки или котлеты рисовые (со сметаной)   | 100 | 3.4  | 7.4  | 23.7 | 179 |
| Биточки или котлеты манные (с соусом)       | 100 | 4.4  | 5.6  | 26.4 | 173 |
| Биточки или котлеты манные (с соусом)       | 100 | 3.2  | 4.0  | 27.2 | 171 |
| Биточки или котлеты рисовые (с соусом)      | 100 | 3.4  | 5.5  | 26.9 | 175 |
| Биточки или котлеты рисовые (с соусом)      | 100 | 2.6  | 3.0  | 25.6 | 143 |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2                 | 3                 | 4                 | 5                   | 6                 |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| Котлеты или биточки<br>рисовые с морковью (со<br>сметаной)   | 100               | 0,4               | 7,6               | 18,3                | 156               |
| Котлеты или биточки<br>пшеничные с морковью (со<br>сметаной) | 100               | 3,8               | 8,2               | 19,2                | 170               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые с морковью (с<br>соусом)      | $\frac{100}{100}$ | $\frac{2,5}{2,5}$ | $\frac{6,2}{6,2}$ | $\frac{20,2}{17,4}$ | $\frac{150}{139}$ |
| Котлеты или биточки<br>пшеничные с морковью (с<br>соусом)    | $\frac{100}{100}$ | $\frac{3,9}{3,6}$ | $\frac{6,8}{6,7}$ | $\frac{21,2}{18,1}$ | $\frac{166}{151}$ |
| Плов с изюмом (узбекское<br>национальное блюдо)              | 100               | 2,5               | 9,9               | 27,5                | 212               |
| Котлеты или биточки<br>пшеничные (со сметаной)               | 100               | 5,3               | 6,9               | 26,8                | 193               |
| Котлеты или биточки<br>перловые (со сметаной)                | 100               | 4,4               | 7,0               | 26,1                | 188               |
| Котлеты или биточки<br>перловые (с соусом)                   | 100               | 3,8               | 4,5               | 28,3                | 172               |
| Котлеты или биточки<br>ячневые (со сметаной)                 | 100               | 4,7               | 7,0               | 25,9                | 189               |
| Котлеты или биточки<br>ячневые (с соусом)                    | 100               | 4,1               | 4,6               | 28,2                | 173               |
| Котлеты или биточки<br>манные (с маслом)                     | 100               | 4,8               | 12,1              | 26,8                | 238               |
| Котлеты или биточки<br>манные (с вареньем)                   | 100               | 4,3               | 6,6               | 34,8                | 213               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые (с маслом)                    | 100               | 3,9               | 12,1              | 27,4                | 236               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые (со сметаной)                 | 100               | 3,9               | 8,8               | 26,1                | 203               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые (с вареньем)                  | 100               | 3,4               | 6,1               | 35,4                | 211               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые, паровые (со<br>сметаной)     | 100               | 3,9               | 4,0               | 21,4                | 140               |
| Котлеты или биточки<br>рисовые, паровые (с со-<br>усом)      | 100               | 3,2               | 1,9               | 32,2                | 160               |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|---|-----|-----|-----|------|-----|
| Котлеты или биточки рисовые, паровые (с вареньем)     | 100 | 3,5 | 2,9 | 28,8 | 149 |
| Котлеты или биточки перловые с творогом (со сметаной) | 100 | 6,4 | 8,2 | 20,0 | 183 |
| Котлеты или биточки перловые с творогом (с соусом)    | 100 | 5,5 | 5,6 | 22,9 | 168 |
| Биточки гречневые                                     | 100 | 5,3 | 7,9 | 20,8 | 176 |

**БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ**

| Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1                  | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Фасоль отварная    | 100      | 10,1     | 1,0     | 22,4        | 140                           |
| Горох отварной     | 100      | 9,8      | 1,0     | 23,3        | 143                           |
| Чечевичка отварная | 100      | 11,5     | 0,7     | 20,5        | 136                           |
| Фасоль в соусе     | 100      | 9,5      | 5,8     | 21,5        | 180                           |
|                    | 100      | 7,6      | 5,6     | 18          | 156                           |
| Горох в соусе      | 100      | 9,2      | 5,8     | 12,0        | 182                           |
|                    | 100      | 7,5      | 5,6     | 18,4        | 158                           |

**БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ**

| Наименование блюда                    | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1                                     | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Макаронные изделия с маслом сливочным | 100      | 3,4      | 6,1     | 22,8        | 163                           |
| Макаронны с сыром                     | 100      | 5,4      | 6,17    | 21,3        | 167                           |
| Макаронны, запеченные с яйцом         | 100      | 5,2      | 6,5     | 17,1        | 151                           |
| Макаронны, запеченные с сыром         | 100      | 5,8      | 8,6     | 23,3        | 198                           |
| Макаронник                            | 100      | 5,3      | 7,2     | 27,2        | 197                           |

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

| Наименование блюда                                      | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| 1   | 2           | 3           | 4          | 5              | 6                                |
| Яйца вареные  | 2шт         | 10,2        | 9,2        | 0,6            | 126                              |
| Яичная кашка (натуральная) (с грецкими)                 | 100         | 11,1        | 10,7       | 20,9           | 228                              |
| Яичная кашка (натуральная) (с сыром)                    | 100         | 12,6        | 15,5       | 2,0            | 201                              |
| Яичная кашка с окороком вареным                         | 100         | 11,8        | 18,9       | 1,9            | 227                              |
| Яичная кашка с колбасой вареной                         | 100         | 11,0        | 17,8       | 2,3            | 215                              |
| Яичная кашка с сосисками                                | 100         | 11,0        | 18,5       | 2,2            | 221                              |
| Омлет натуральный (на молоке)                           | 100         | 10,0        | 16,7       | 1,9            | 199                              |
| Омлет с луком   | 100         | 9,6         | 17,1       | 2,9            | 206                              |
| Омлет с сыром   | 100         | 12,4        | 18,6       | 1,8            | 227                              |
| Омлет, смешанный с мясными продуктами (ветчина вареная) | 100         | 13,7        | 19,9       | 1,6            | 242                              |
| Омлет, смешанный с мясными продуктами (грудка копченая) | 100         | 10,5        | 27,2       | 1,6            | 295                              |
| Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбаса вареная) | 100         | 10,9        | 20,0       | 2,0            | 233                              |
| Омлет, смешанный с мясными продуктами (сосиски)         | 100         | 10,9        | 20,7       | 1,9            | 219                              |
| Омлет, фаршированный мясными продуктами (говядина)      | 100         | 12,4        | 18,4       | 2,5            | 226                              |
| Омлет с жареным картофелем (запеченный)                 | 100         | 8,8         | 13,6       | 7,5            | 189                              |
| Омлет с морковью (запеченный)                           | 100         | 2,7         | 13,3       | 3,2            | 173                              |
| Омлет с кашей (рисовой) (запеченный)                    | 100         | 8,0         | 14,6       | 11,4           | 203                              |
| Драчена   | 100         | 11,8        | 16,2       | 6,2            | 218                              |
| Омлет (вареный на пару)                                 | 100         | 10,1        | 11,6       | 2,5            | 156                              |

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5   | 6   |
|--|-----|------|------|-----|-----|
| Омлет из яичных белков (вареный на пару) | 100 | 10.2 | 1.4  | 1.8 | 80  |
| Омлет с мясом (вареный на пару)          | 100 | 14.1 | 12.3 | 2.0 | 177 |
| Омлет с морковью (вареный на пару)       | 100 | 7.8  | 12.3 | 3.7 | 159 |

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

| Наименование блюда                                   | Масса, | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|--------|--------|-------|-----------|----------------------------------|
|  | г      | г      | г     | г         |                                  |
| 1  | 2      | 3      | 4     | 5         | 6                                |
| Вареники ленивые отварные (с маслом)                 | 100    | 14,0   | 11,3  | 14,1      | 219                              |
| Вареники ленивые отварные (со сметаной)              | 100    | 13,5   | 9,2   | 13,5      | 194                              |
| Сырники из творога (со сметаной)                     | 100    | 15,2   | 12,4  | 18,9      | 251                              |
| Сырники из творога (с вареньем)                      | 100    | 14,9   | 10,0  | 26,0      | 256                              |
| Сырники из творога (с маслом)                        | 100    | 16,3   | 13,7  | 20,4      | 273                              |
| Сырники из творога и картофеля (со сметаной)         | 100    | 11,4   | 10,1  | 15,0      | 202                              |
| Сырники с морковью (с соусом)                        | 100    | 14,5   | 11,7  | 20,8      | 248                              |
|  | 100    | 10,9   | 10,0  | 19,6      | 215                              |
| Сырники с морковью (со сметаной)                     | 100    | 12,0   | 12,7  | 18,3      | 242                              |
| Сырники по-январски (украинское национальное блюдо)  | 100    | 11,5   | 16,6  | 34,0      | 332                              |
| Творожные батончики (белорусское национальное блюдо) | 100    | 13,8   | 18,8  | 43,1      | 399                              |
| Пудинг из творога (запеченный) (со сметаной)         | 100    | 13,4   | 10,9  | 20,7      | 237                              |
| Пудинг из творога (вареный на пару) (с вареньем)     | 100    | 12,9   | 8,7   | 29,5      | 248                              |
| Запеканка из творога (с соусом)                      | 100    | 17,1   | 12,2  | 14,5      | 244                              |
|  | 100    | 11,4   | 8,1   | 15,2      | 183                              |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5     | 6   |
|---|-----|------|------|-------|-----|
| Запеканка из творога (со сметаной)                            | 100 | 15,0 | 13,3 | 13,7  | 239 |
| Пудинг из творога (желе-<br>чинный) (с соусом)                | 100 | 12,3 | 9,5  | 19,8  | 214 |
| Пудинг из творога (вар-<br>сенный на пару) (со сме-<br>таной) | 100 | 13,7 | 10,9 | 21,2  | 240 |
| Пудинг из творога (вар-<br>сенный на пару) (с со-<br>усом)    | 100 | 12,0 | 8    | 30,3  | 244 |
| Запеканка из творога с<br>морковью (со сметаной)              | 100 | 12,1 | 10,9 | 13,7  | 201 |
| Запеканка из творога с<br>морковью (с соусом)                 | 100 | 10,1 | 7,3  | 27,1  | 212 |
| Суфле творожное   | 100 | 14,0 | 10,2 | 14,0  | 207 |
| Сырники жареные   | 100 | 11,1 | 19,1 | 15,7  | 30  |
| Вареники с морковью или<br>ислом                              | 100 | 14,0 | 9,4  | 38,57 | 294 |
| Сырники с молоком сту-<br>шенным                              | 100 | 19,0 | 13,9 | 37,62 | 351 |
| Эрсы из творога с черно-<br>сливом или курагой                | 100 | 14,0 | 11,1 | 33,41 | 290 |

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

| Наименование блюда                      | Масса, | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------|--------|-------|-----------|----------------------------------|
|   | г      | г      | г     | г         |                                  |
| 1                                       | 2      | 3      | 4     | 5         | 6                                |
| Рыба (филе) отварная<br>(окунь морской) | 50     | 11,1   | 2     | 0         | 64                               |
| Рыба (филе) отварная<br>(треска)        | 50     | 9,7    | 0,4   | 0         | 44                               |
| Рыба отварная (хек)                     | 50     | 10,6   | 3,1   | 0         | 71                               |
| Рыба отварная (судак)                   | 50     | 9,9    | 0,6   | 0         | 45                               |
| Рыба отварная (скумбрия)                | 50     | 10,8   | 10,0  | 0         | 135                              |
| Рыба отварная (зубатка)                 | 50     | 9,8    | 2,7   | 0         | 65                               |
| Рыба отварная (плутус)                  | 50     | 14,4   | 9,3   | 0         | 115                              |
| Рыба отварная (стевия)                  | 50     | 9,9    | 2,4   | 0         | 65                               |
| Рыба отварная (сардины)                 | 50     | 13,0   | 6,8   | 0         | 115                              |
| Рыба отварная (осетр)                   | 50     | 9,9    | 6,6   | 0         | 101                              |
| Рыба (филе) припущенная<br>(судак)      | 50     | 9,5    | 2,8   | 0         | 65                               |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5   | 6   |
|--|-----|------|------|-----|-----|
| Рыба (филе) припущенная (судак)                      | 50  | 10,2 | 0,7  | 0   | 49  |
| Рыба (филе) припущенная (окунь морской)              | 50  | 10,0 | 1,8  | 0   | 59  |
| Рыба (филе) припущенная (лещ серебристый)            | 50  | 9,9  | 1,3  | 0   | 54  |
| Рыба (филе) припущенная (ледяная рыба)               | 50  | 9,7  | 9,7  | 0   | 56  |
| Рыба (филе) припущенная (осетр)                      | 50  | 10,6 | 6,8  | 0   | 106 |
| Рыба припущенная (сом)                               | 50  | 9,7  | 2,9  | 0   | 65  |
| Рыба припущенная (минтай)                            | 50  | 9,3  | 0,6  | 0   | 42  |
| Филе из рыбы фаршированное (паровое) (судак)         | 100 | 21,1 | 1,7  | 1,3 | 105 |
| Филе из рыбы фаршированное (паровое) (окунь морской) | 100 | 21,3 | 4,2  | 1,3 | 127 |
| Филе из рыбы фаршированное (паровое) (щука)          | 100 | 21,5 | 1,7  | 1,3 | 105 |
| Филе из рыбы фаршированное (паровое) (треска)        | 100 | 18,8 | 1,1  | 1,3 | 89  |
| Рыба по-русски (осетр)                               | 100 | 11,5 | 9,6  | 4,2 | 151 |
| Рыба по-русски (судак)                               | 100 | 12,7 | 3,7  | 4,2 | 101 |
| Рыба по-русски (треска)                              | 100 | 11,2 | 3,4  | 4,2 | 93  |
| Рыба по-русски (окунь морской)                       | 100 | 12,5 | 5,1  | 4,2 | 113 |
| Рыба припущенная в молоке (ледяная рыба)             | 100 | 15,9 | 9,5  | 3,4 | 99  |
| Рыба припущенная в молоке (салак)                    | 100 | 16,2 | 12,7 | 3,4 | 188 |
| Рыба припущенная в молоке (судак)                    | 100 | 16,2 | 8,6  | 3,4 | 157 |
| Рыба припущенная в молоке (треска)                   | 100 | 14,2 | 8,2  | 3,4 | 146 |
| Рыба припущенная в молоке (скупбрил)                 | 100 | 16,9 | 22,4 | 3,4 | 284 |
| Рыба припущенная в молоке (окунь морской)            | 100 | 16,0 | 10,4 | 3,4 | 171 |
| Рыба припущенная в молоке (шска)                     | 100 | 16,2 | 8,6  | 3,4 | 157 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Филе из рыбы фаршированное (судак)                  | 100 | 17,2 | 5,7  | 3,9  | 138 |
|   | 100 | 18,2 | 5,7  | 3,9  | 241 |
| Филе из рыбы фаршированное (сазан)                  | 100 | 17,2 | 9    | 3,9  | 168 |
|   | 100 | 18,2 | 8,9  | 3,9  | 170 |
| Филе из рыбы фаршированное (треска)                 | 100 | 15,3 | 5,3  | 3,9  | 126 |
|   | 100 | 16,4 | 5,3  | 3,9  | 130 |
| Сазан фаршированный                                 | 100 | 9,9  | 4,1  | 1,4  | 82  |
| Карп фаршированный                                  | 100 | 7,9  | 3,9  | 1,4  | 75  |
| Треска фаршированная                                | 100 | 8,2  | 1,8  | 1,4  | 57  |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (судак)            | 100 | 11,6 | 6,4  | 5,6  | 128 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)           | 100 | 10,6 | 5,4  | 5,6  | 115 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (окунь морской)    | 100 | 11,9 | 7,1  | 5,6  | 135 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (зубатка)          | 100 | 13   | 8,2  | 5,6  | 149 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)           | 100 | 10,6 | 5,1  | 5,6  | 112 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (хек серебристый)  | 100 | 11,7 | 6,5  | 5,6  | 130 |
| Солянка из свежей капусты с рыбой                   | 100 | 12,0 | 5,66 | 6,39 | 125 |
| Рыба жареная (зубатка)                              | 50  | 11,2 | 6,0  | 2,1  | 109 |
| Рыба жареная (треска)                               | 50  | 9,8  | 3,4  | 2,1  | 80  |
| Рыба жареная (салака)                               | 50  | 11   | 5,6  | 2,1  | 104 |
| Рыба жареная (окунь морской)                        | 50  | 10,8 | 5,0  | 2,1  | 98  |
| Рыба жареная (нашши)                                | 50  | 7,6  | 3,5  | 2,1  | 72  |
| Рыба жареная (сардина)                              | 50  | 10,2 | 8,2  | 2,1  | 125 |
| Рыба жареная (хек серебристый)                      | 50  | 9,8  | 4,3  | 0    | 80  |
| Рыба жареная (осетр)                                | 50  | 10,1 | 9,5  | 2,1  | 137 |
| Рыба жареная с луком поленинградски (треска)        | 100 | 9,8  | 4,6  | 5,5  | 189 |
| Рыба жареная с луком поленинградски (окунь морской) | 50  | 8,7  | 5,6  | 5,5  | 109 |

<sup>1</sup> Масса блюда с крестиком



Продолжение приложения 1

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|------|------|------|-----|
| Рыба жареная с луком по-ленинградски (скумбрия)          | 50  | 9,1  | 11,9 | 5,5  | 167 |
| Рыба жареная с луком по-ленинградски (судак)             | 50  | 8,5  | 3,7  | 5,5  | 99  |
| Рыба жареная с луком по-ленинградски (лещ серебряный)    | 50  | 7,9  | 5,1  | 5,5  | 101 |
| Полжарка из рыбы (судак)                                 | 50  | 11,6 | 6,9  | 5,5  | 132 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (окунь)          | 100 | 8,2  | 5,8  | 8,5  | 122 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (треска)         | 100 | 7,4  | 5,2  | 8,5  | 111 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (судак)          | 100 | 8,3  | 5,4  | 8,5  | 115 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (лещ серебряный) | 100 | 7,3  | 5,7  | 8,5  | 115 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (ставрида)       | 100 | 8,3  | 6,6  | 8,5  | 126 |
| Рыба, запеченная с яйцом (треска)                        | 100 | 9,6  | 11,4 | 16,3 | 210 |
| Рыба, запеченная с яйцом (зубатка)                       | 100 | 11,1 | 13,4 | 16,3 | 233 |
| Рыба, запеченная с яйцом (скумбрия)                      | 100 | 11   | 18,6 | 16,3 | 280 |
| Рыба, запеченная с яйцом (судак)                         | 100 | 10,4 | 11,7 | 16,3 | 215 |
| Рыба, запеченная с яйцом (ставрида)                      | 100 | 10,4 | 13   | 16,3 | 227 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (зубатка)             | 100 | 12,0 | 15,8 | 4,4  | 211 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)              | 100 | 10,7 | 13,0 | 15,4 | 225 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (судак)               | 100 | 10,3 | 13,4 | 4,4  | 183 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (лещ)                 | 100 | 9,5  | 11,4 | 15,4 | 206 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (судак)               | 100 | 11,2 | 13,6 | 4,4  | 189 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (судак)               | 100 | 10,2 | 11,5 | 15,4 | 210 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (скумбрия)            | 100 | 11,9 | 22,2 | 4,4  | 269 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (лещ)                 | 100 | 10,6 | 17,4 | 15,4 | 265 |

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (лех серебрянстой) | 100 | 10,3 | 14,1 | 4,4  | 190 |
|   | 100 | 9,6  | 11,9 | 15,4 | 211 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (щука)             | 100 | 7,8  | 8,8  | 9,4  | 150 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (окунь морской)    | 100 | 7,7  | 9,5  | 9,4  | 156 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (треска)         | 100 | 10,4 | 10,5 | 5,9  | 162 |
|   | 100 | 7,6  | 8,8  | 10,7 | 156 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (судак)          | 100 | 11,6 | 10,8 | 5,9  | 169 |
|   | 100 | 8,3  | 9,0  | 10,7 | 160 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (окунь морской)  | 100 | 11,5 | 11,8 | 5,9  | 178 |
|   | 100 | 8,3  | 9,7  | 10,7 | 166 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (ставрида)       | 100 | 11,6 | 12,4 | 5,9  | 184 |
|   | 100 | 8,4  | 10,0 | 10,7 | 170 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (зубатка)        | 100 | 12   | 12,8 | 5,9  | 189 |
|   | 100 | 8,6  | 10,3 | 10,7 | 172 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)         | 100 | 10,4 | 10,8 | 5,9  | 164 |
|   | 100 | 7,6  | 8,9  | 10,7 | 157 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом (скумбрия)       | 100 | 12   | 19   | 5,9  | 249 |
|   | 100 | 8,6  | 14,2 | 10,7 | 208 |
| Котлеты и биточки рыбные (треска)                     | 50  | 6,5  | 4,4  | 7,6  | 98  |
| Котлеты и биточки рыбные (сом)                        | 50  | 6,9  | 5,8  | 7,6  | 113 |
| Котлеты или биточки рыбные (паровые) (треска)         | 50  | 7,4  | 1,5  | 5,0  | 63  |
| Котлеты или биточки рыбные (паровые) (сом)            | 50  | 7,6  | 6,0  | 5,0  | 105 |
| Котлеты или биточки рыбные (паровые) (судак)          | 50  | 8,3  | 1,7  | 5,0  | 69  |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
|--|----|-----|-----|-----|-----|
| Котлеты или биточки рыбные (паровые) (щука)          | 50 | 8,3 | 1,7 | 5,0 | 69  |
| Котлеты или биточки рыбные (паровые) (окунь морской) | 50 | 8,3 | 2,6 | 5,0 | 77  |
| Шницель рыбный натуральный (судак)                   | 50 | 8,9 | 5,8 | 5,0 | 110 |
| Шницель рыбный натуральный (сом)                     | 50 | 8,4 | 7,5 | 5,  | 124 |
| Шницель рыбный натуральный (треска)                  | 50 | 7,9 | 5,6 | 5,0 | 104 |
| Шницель рыбный натуральный (окунь морской)           | 50 | 9,8 | 7,1 | 0,9 | 109 |
| Шницель рыбный натуральный (лук серебристый)         | 50 | 9,0 | 6,5 | 0,9 | 100 |
| Шницель рыбный натуральный (минтай)                  | 50 | 8,7 | 5,9 | 0,9 | 94  |
| Шницель рыбный рублевый (треска)                     | 50 | 7,5 | 4,8 | 4,2 | 89  |
| Рулет из рыбы (щука)                                 | 50 | 7,2 | 4,4 | 6,3 | 96  |
| Рулет из рыбы (судак)                                | 50 | 7,2 | 4,4 | 6,3 | 96  |
| Рулет из рыбы (треска)                               | 50 | 6,5 | 4,2 | 6,3 | 91  |
| Рулет из рыбы (окунь морской)                        | 50 | 7,2 | 5,0 | 6,3 | 101 |
| Рулет из рыбы с омлетом (паровой) (судак)            | 50 | 7,7 | 4,3 | 5,3 | 90  |
| Рулет из рыбы с омлетом (паровой) (щука)             | 50 | 7,7 | 4,3 | 5,3 | 90  |
| Рулет из рыбы с омлетом (паровой) (треска)           | 50 | 6,9 | 4,1 | 5,3 | 86  |
| Рулет из рыбы с омлетом (паровой) (окунь морской)    | 50 | 7,6 | 4,9 | 5,3 | 96  |
| Зразы рыбные рублевые (судак)                        | 50 | 6,9 | 6,0 | 7,0 | 112 |
| Зразы рыбные рублевые (сом)                          | 50 | 6,5 | 7,1 | 7,0 | 121 |
| Зразы рыбные рублевые (треска)                       | 50 | 6,1 | 5,8 | 7,0 | 107 |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6    |
|--|----|-----|-----|-----|------|
| Зразы рыбные рубленные (щука)                    | 50 | 7,3 | 6,1 | 5,5 | 107  |
| Зразы рыбные рубленные (окунь морской)           | 50 | 7,2 | 6,8 | 5,5 | 113  |
| Зразы рыбные рубленные (ледяная рыба)            | 50 | 6,4 | 6,6 | 5,5 | 10,8 |
| Зразы рыбные рубленные (паровые) (судак)         | 50 | 6,7 | 1,5 | 4,7 | 58   |
| Зразы рыбные рубленные (паровые) (щука)          | 50 | 6,7 | 1,3 | 4,7 | 58   |
| Зразы рыбные рубленные (паровые) (треска)        | 50 | 6,0 | 1,1 | 4,7 | 54   |
| Зразы рыбные рубленные (паровые) (окунь морской) | 50 | 6,7 | 1,9 | 4,7 | 64   |
| Зразы рыбные рубленные (паровые) (ледяная рыба)  | 50 | 5,9 | 1,7 | 4,7 | 59   |
| Хлебцы рыбные (треска)                           | 50 | 8,0 | 2,8 | 3,5 | 74   |
| Хлебцы рыбные (судак)                            | 50 | 9,0 | 3,0 | 3,5 | 87   |
| Хлебцы рыбные (минтай)                           | 50 | 7,9 | 3,0 | 3,5 | 75   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (сом)                    | 50 | 8,2 | 7,5 | 3,6 | 116  |
| Хлебцы рыбные (паровые) (окунь морской)          | 50 | 8,9 | 4,0 | 3,6 | 87   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (треска)                 | 50 | 8,0 | 2,8 | 3,6 | 73   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (щука)                   | 50 | 9,0 | 3,0 | 3,6 | 79   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (судак)                  | 50 | 9,0 | 3,0 | 3,6 | 79   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (минтай)                 | 50 | 8,0 | 3,0 | 3,7 | 74   |
| Хлебцы рыбные (паровые) (ледяная рыба)           | 50 | 7,8 | 3,7 | 3,7 | 80   |
| Тефтели рыбные (судак)                           | 50 | 7,0 | 4,5 | 6,4 | 96   |
| Тефтели рыбные (треска)                          | 50 | 6,2 | 4,3 | 6,4 | 92   |
| Тефтели рыбные (ледяная рыба)                    | 50 | 6,8 | 4,8 | 6,4 | 99   |
| Тефтели рыбные (окунь морской)                   | 50 | 5,2 | 5,5 | 6,1 | 96   |
| Тефтели рыбные (щука)                            | 50 | 5,2 | 5,0 | 6,1 | 92   |

| 1   | 2   | 3     | 4     | 5     | 6   |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Фрикадельки рыбные (сом)                            | 50  | 7,7   | 5,4   | 4,3   | 97  |
| Фрикадельки рыбные (щука)                           | 50  | 8,4   | 1,4   | 4,3   | 64  |
| Фрикадельки рыбные (ледяная рыба)                   | 50  | 7,3   | 1,9   | 4,3   | 64  |
| Фрикадельки рыбные (минтай)                         | 50  | 7,4   | 1,3   | 4,3   | 59  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом (сом)          | 50  | 6,7   | 2,2   | 3,7   | 64  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом (ледяная рыба) | 50  | 6,9   | 1,3   | 3,7   | 56  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом (минтай)       | 50  | 6,3   | 0,8   | 3,7   | 50  |
| Пудинг рыбный (минтай)                              | 50  | 7,9   | 3     | 3,6   | 74  |
| Пудинг рыбный (ледяная рыба)                        | 50  | 7,8   | 3,7   | 3,6   | 80  |
| Суфле рыбное (ледяная рыба)                         | 50  | 8,4   | 4,9   | 2,1   | 88  |
| Суфле рыбное (минтай)                               | 50  | 8,5   | 4,1   | 2,1   | 81  |
| Суфле рыбное (паровое) (ледяная рыба)               | 50  | 8,3   | 4,6   | 1,8   | 84  |
| Суфле рыбное (паровое) (минтай)                     | 50  | 8,4   | 3,8   | 1,8   | 77  |
| Салат из моркови, яблок, морской капусты            | 100 | 1,6   | 4,2   | 6,2   | 77  |
| Салат из свеклы с морской капустой                  | 100 | 2,02  | 9,13  | 7,18  | 127 |
| Салат овощной с морской капустой                    | 100 | 2,36  | 9,28  | 10,85 | 146 |
| Винегрет с морской капустой                         | 100 | 2,11  | 10,24 | 10,15 | 141 |
| Салат овощной с креветками (1 вариант)              | 100 | 8,49  | 11,05 | 9,26  | 171 |
| Салат из морского гребешка со сметаной              | 100 | 18,20 | 8,12  | 0,64  | 157 |
| Салат картофельный с кальмарами                     | 100 | 12,64 | 11,71 | 15,84 | 231 |
| Морской гребешок по-чиринскому                      | 100 | 20,55 | 14,4  | 12,03 | 259 |
| Винегрет с кальмарами                               | 100 | 12,96 | 12,8  | 12,27 | 217 |

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

| Наименование блюда  | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| 1   | 2           | 3           | 4          | 5              | 6                                |
| Мясо отварное (говядина)                                    | 100         | 31,3        | 5,9        | 0              | 177                              |
| Мясо отварное (телятина)                                    | 100         | 30,3        | 1,7        | 0              | 136                              |
| Язык говяжий отварной с<br>соусом                           | 100         | 26,9        | 20,3       | 0              | 291                              |
| Сосиски отварные (мо-<br>лочные)                            | 100         | 11,1        | 23,9       | 1,6            | 266                              |
| Сардельки отварные (го-<br>вяжий)                           | 100         | 11,5        | 18,3       | 1,5            | 216                              |
| Котлеты натуральные<br>паровые (телятина)                   | 100         | 30,6        | 1,9        | 0              | 105                              |
| Говядина отварная в со-<br>усе                              | 100         | 24,9        | 1,8        | 0              | 117                              |
| Плов из отварной говяди-<br>ны                              | 100         | 20,2        | 4,1        | 3,0            | 132                              |
| Бефстроганон из отварной<br>говядины                        | 100         | 8,6         | 4,2        | 21,4           | 162                              |
| Бефстроганон из отварной<br>говядины                        | 100         | 17,6        | 9,2        | 3,4            | 169                              |
| Мясо, жаренное крупным<br>куском (говядина)                 | 100         | 30,9        | 8,3        | 0              | 200                              |
| Мясо, жаренное крупным<br>куском (телятина)                 | 100         | 30,8        | 5,7        | 0              | 176                              |
| Мясо, жаренное крупным<br>куском, шпигованное<br>(говядина) | 100         | 27,6        | 21,5       | 0,13           | 305                              |
| Грудинка, фарширован-<br>ная капустой                       | 100         | 11,7        | 21,8       | 16,6           | 311                              |
| Грудинка, фарширован-<br>ная мясом и рисом                  | 100         | 14,0        | 28,2       | 7,0            | 338                              |
| Грудинка, фарширован-<br>ная мясом                          | 100         | 16,5        | 31,7       | 1,8            | 359                              |
| Бифштекс  | 100         | 28,7        | 11,8       | 0,9            | 226                              |
| Филе  | 100         | 32,0        | 8,2        | 0              | 202                              |
| Лангет  | 100         | 32,0        | 13,3       | 0              | 248                              |
| Лангет с помидорами   | 100         | 18,3        | 9,7        | 2,8            | 172                              |
| Лангет с соусом   | 100         | 32,0        | 13,3       | 0              | 137                              |
| Антрекот  | 100*        | 29,1        | 11,9       | 0,9            | 229                              |
| Бефстроганов<br>(из говядины)                               | 100         | 17,4        | 12,3       | 5,2            | 203                              |

\* без учета грибов

Продолжение приложения 1

| 1   | 2                  | 3           | 4           | 5          | 6          |
|---|--------------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Подшарки (из говядины)                      | 100                | 25,4        | 13,4        | 4,5        | 240        |
| Шашлык из говядины                          | <u>100</u>         | <u>32,0</u> | <u>4,4</u>  | <u>0</u>   | <u>170</u> |
| Шашлык из говядины                          | 100                | 11,0        | 1,5         | 2,8        | 70         |
| Шашлык из говядины                          | 100                | 21,2        | 32,8        | 5,2        | 401        |
| Котлеты натуральные (телятина)              | 100 <sup>***</sup> | 31,5        | 12,4        | 0          | 239        |
| Колбаса жареная отдельная                   | 100                | 12,3        | 30,9        | 2,1        | 336        |
| Сардельки жареные (говядина)                | 100                | 12,5        | 27,6        | 1,7        | 307        |
| Сосиски жареные (молочные)                  | 100                | 12,3        | 34,1        | 1,9        | 365        |
| Колбаса жареная по-ленинградски (отдельная) | 100                | 13,3        | 29,6        | 16,1       | 387        |
| Эскалоп (свинина)                           | 100 <sup>*</sup>   | 20,1        | 61,9        | 0          | 639        |
| Котлеты отбивные (свинина)                  | 100 <sup>***</sup> | 18,9        | 56,6        | 13,3       | 640        |
| Котлеты отбивные (телятина)                 | 100 <sup>***</sup> | 26,1        | 13,3        | 13,3       | 299        |
| Шницель (телятина)                          | 100                | 26,0        | 13,3        | 11,2       | 271        |
| Ромштекс                                    | 100                | 27,4        | 15,3        | 11,2       | 295        |
| Печень жареная с маслом (говядина)          | 100                | 24,3        | 22,5        | 4,3        | 320        |
| Печень жареная с луком (говядина)           | 100                | 22,2        | 18,0        | 8,9        | 289        |
| Печень по-строгановски (говядина)           | 100                | 13,6        | 13,6        | 3,9        | 195        |
| Мясо тушеное (говядина)                     | 100                | 15,3        | 5,9         | 3,9        | 132        |
| Мясо шпикованное (говядина)                 | 100                | 13,6        | 5,2         | 4,8        | 123        |
| Мясо духовое (говядина)                     | 100                | 9,3         | 4,9         | 10,2       | 125        |
| Зразы отбивные (говядина) (яйца)            | 100                | 16,6        | 11,1        | 7,9        | 200        |
| Жаркое по-домашнему (говядина)              | 100                | 8,9         | 4,9         | 10,8       | 125        |
| Гуляш из говядины                           | 100                | 13,9        | 6,5         | 4,0        | 132        |
| Печень (говядина), тушеная в соусе          | <u>100</u>         | <u>25,7</u> | <u>14,5</u> | <u>4,5</u> | <u>254</u> |
|   | 100                | 14,1        | 12,4        | 4,7        | 189        |

\*\* Масса котлет без маслица

\* без учета грибов

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Колбаса (отдельная тушеная с капустой                     | 100 | 5.1  | 12.3 | 8.4  | 166 |
| Лзу   | 100 | 8,9  | 4,8  | 9,7  | 121 |
| Говядина, тушенная с черносливом                          | 100 | 15.3 | 5.8  | 9.5  | 154 |
| Говядина в кисло-сладком соусе                            | 100 | 15.4 | 5,8  | 9,9  | 155 |
| Плов (говядина)   | 100 | 10.8 | 5.9  | 18.9 | 175 |
| Плов по-узбекски (говядина)                               | 100 | 7.2  | 9.5  | 22.7 | 209 |
| Баклажаны, тушенные с мясом                               | 100 | 9.9  | 7.6  | 8.0  | 143 |
| Свинина, тушенная с капустой и яблоками                   | 100 | 7.7  | 17.7 | 7.8  | 223 |
| Бифштекс рубленый   | 100 | 20,6 | 37,3 | 0    | 420 |
| Биф рубленый  | 100 | 28.7 | 11.8 | 0,9  | 226 |
| Шницель натуральный рубленый (говядина)                   | 100 | 19.5 | 33.4 | 10,2 | 421 |
| Котлеты, биточки, шницели (говядина)                      | 100 | 15.9 | 14.4 | 16.0 | 261 |
| Котлеты, биточки, шницели (телятина)                      | 100 | 17.9 | 7.9  | 16.0 | 210 |
| Котлеты, биточки (особые)                                 | 100 | 14.9 | 21.2 | 13,8 | 307 |
| Котлеты московские  | 100 | 13,1 | 22,7 | 11,5 | 305 |
| Котлеты домашние  | 100 | 12.8 | 23.9 | 11.1 | 310 |
| Биточки, запеченные по-кашганскому соусом (говядина)      | 100 | 7.9  | 10.4 | 18.9 | 205 |
| Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (говядина) | 100 | 13.1 | 16.5 | 11.6 | 251 |
| Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (телятина) | 100 | 13.9 | 11.9 | 11.6 | 213 |
| Зразы рубленые (говядина)                                 | 100 | 13.5 | 16.3 | 15.5 | 265 |
| Зразы рубленые (телятина)                                 | 100 | 14.4 | 11.5 | 15.5 | 226 |



Продолжение приложения 1

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|------|------|------|-----|
| Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) | 100 | 11,9 | 7,6  | 15,3 | 179 |
| Зразы рубленые с белокочерной капустой           | 100 | 13,7 | 15,3 | 16,4 | 253 |
| Зразы рубленые из говядины (с рисом)             | 100 | 12,2 | 11,2 | 15,6 | 219 |
| Зразы рубленые из говядины (с омлетом)           | 100 | 15,2 | 15,4 | 7,8  | 231 |
| Зразы рубленые из говядины (паровые) (с рисом)   | 100 | 12,2 | 7,6  | 15,5 | 180 |
| Зразы рубленые из говядины (паровые)             | 100 | 15,0 | 10,0 | 7,9  | 182 |
| Рулет с макаронами (говядина)                    | 100 | 10,3 | 8,6  | 16,1 | 186 |
| Рулет с макаронами (телятина)                    | 100 | 11,0 | 4,9  | 16,1 | 136 |
| Рулет с яйцом (говядина)                         | 100 | 14,6 | 11,8 | 6,6  | 193 |
| Рулет с яйцом (телятина)                         | 100 | 15,4 | 7,5  | 6,6  | 159 |
| Рулет с луком и яйцом (говядина)                 | 100 | 12,8 | 10,6 | 10,3 | 190 |
| Рулет из говядины (паровой)                      | 100 | 15,5 | 9,0  | 8,2  | 175 |
| Рулет из говядины с яйцом (паровой)              | 100 | 15,7 | 9,8  | 7,3  | 180 |
| Рулет из говядины с омлетом (паровой)            | 100 | 15,3 | 10,1 | 7,6  | 182 |
| Рулет из говядины (запеченный)                   | 100 | 13,5 | 10,6 | 8,3  | 189 |
| Тефтели 1-й вариант (соус) (говядина)            | 100 | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 |
| Тефтели 1-й вариант (соус) (телятина)            | 100 | 9,3  | 11,1 | 11,2 | 184 |
| Тефтели 1-й вариант (соус) (говядина)            | 100 | 14,9 | 10,5 | 13,1 | 209 |
| Тефтели из говядины с рисом (паровые)            | 100 | 10,0 | 7,5  | 11,2 | 155 |
| Тефтели из говядины (паровые)                    | 100 | 9,6  | 8,5  | 8,5  | 151 |
| Тефтели из говядины (паровые)                    | 100 | 9,2  | 18,1 | 10,0 | 240 |
| Фрикадельки в соусе (говядина)                   | 100 | 15,0 | 14,2 | 14,4 | 248 |
| Фрикадельки в соусе (говядина)                   | 100 | 9,8  | 10,9 | 12,6 | 188 |
| Фрикадельки в соусе (говядина)                   | 100 | 16,2 | 8,1  | 14,4 | 198 |
| Фрикадельки в соусе (говядина)                   | 100 | 10,5 | 7,3  | 12,2 | 160 |

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Фрикадельки из говядины (паровые)                   | 100 | 15,5 | 11,0 | 8,7  | 193 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе           | 100 | 11,5 | 9,9  | 8,0  | 169 |
| Биточки паровые (говядина)                          | 100 | 14,7 | 10,9 | 8,1  | 191 |
| Биточки паровые (телятина)                          | 100 | 15,9 | 4,3  | 8,1  | 138 |
| Оладьи из пшена (говяжьей)                          | 100 | 18,8 | 17,1 | 6,9  | 259 |
| Пудинг из говядины                                  | 100 | 25,9 | 9,1  | 1,1  | 192 |
| Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо) | 100 | 6,7  | 11,9 | 11,9 | 184 |
| Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо)  | 100 | 20,0 | 28,5 | 8,1  | 373 |
| Кнедли из говядины                                  | 100 | 18,4 | 5,5  | 6,0  | 147 |
| Кнедли из телятины                                  | 100 | 18,1 | 53,3 | 6,0  | 143 |
| Кнедли из говядины с рисом                          | 100 | 16,9 | 7,7  | 7,5  | 169 |
| Пудинг из говядины                                  | 100 | 26,3 | 10,6 | 1,1  | 205 |
| Суфле из говядины                                   | 100 | 25,3 | 9,7  | 3,5  | 206 |
| Суфле из телятины                                   | 100 | 24,2 | 9,4  | 3,5  | 197 |
| Суфле из говядины с рисом                           | 100 | 23,8 | 7,5  | 4,8  | 186 |
| Пюре из говядины                                    | 100 | 24,3 | 10,0 | 3,6  | 205 |
| Пюре из телятины                                    | 100 | 23,2 | 9,6  | 3,6  | 196 |
| Пюре из говядины с рисом                            | 100 | 23,6 | 6,6  | 5,7  | 180 |
| Суфле из говядины, или телятины (паровое)           | 100 | 25,3 | 9,7  | 3,5  | 205 |
| Зразы из котлетной массы                            | 100 | 12,6 | 13,5 | 13,9 | 230 |
| Запеканка или рулет картофельные с говяжьей         | 100 | 10,0 | 9,8  | 16,5 | 198 |
| Макароник с мясом                                   | 100 | 11,3 | 12,5 | 20,7 | 244 |
| Говядина в луковом соусе диетическая                | 100 | 9,9  | 5,7  | 11,9 | 143 |
| Котлеты натуральные в соусе, запеченные (телятина)  | 100 | 15,8 | 14,2 | 6,3  | 219 |

| 1   | 2                 | 3                  | 4                 | 5                   | 6                 |
|---|-------------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| Язык с картофелем в соусе, залещенный (говяжий)       | <u>100</u><br>100 | <u>10,4</u><br>9,6 | <u>8,5</u><br>9,3 | <u>12,2</u><br>12,9 | <u>168</u><br>177 |
| Кабачки, фаршированные мясом и рисом (говядина)       | 100               | 9,4                | 7,3               | 8,4                 | 138               |
| Баклажаны, фаршированные мясом и рисом (говядина)     | 100               | 9,7                | 7,1               | 8,2                 | 138               |
| Перси сладкий, фаршированный мясом и рисом (говядина) | 100               | 9,7                | 7,1               | 8,4                 | 138               |
| Помидоры, фаршированные мясом и рисом (говядина)      | 100               | 9,6                | 7,2               | 7,4                 | 136               |
| Голубцы с мясом и рисом (соус)                        | <u>100</u><br>100 | <u>8,6</u><br>6,8  | <u>6,7</u><br>7,8 | <u>6,6</u><br>6,2   | <u>125</u><br>125 |

## БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

| Наименование блюда  | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Птица отварная с гарниром (курица)                                      | 100      | 19,1     | 7,4     | 0,5         | 145                           |
| Птица отварная с гарниром (цыпленок)                                    | 100      | 16,5     | 4,3     | 0,4         | 107                           |
| Птица отварная с гарниром (бройлер-цыпленок)                            | 100      | 15,7     | 8,9     | 0,4         | 144                           |
| Птица отварная с гарниром (юлейка)                                      | 100      | 20,4     | 11,3    | 0,8         | 187                           |
| Кролик отварной с гарниром  | 100      | 21,8     | 11,4    | 0,0         | 189                           |
| Котлеты натуральные из филе птицы под соусом паровым (курица)           | 100      | 14,9     | 13,2    | 7,5         | 210                           |
| Котлеты натуральные из филе птицы под соусом паровым (бройлер-цыпленок) | 100      | 13,9     | 15,0    | 7,4         | 223                           |
| Котлеты натуральные из филе птицы или кролика (припускаться) (курица)   | 100      | 32,4     | 5,9     | 0,5         | 187                           |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Котлеты натуральные из филе птицы или кролика (припущенные) (бройлер-цыпляенок)     | 100 | 29,2 | 6,8  | 0,5  | 186 |
| Котлеты натуральные из филе птицы или кролика (припущенные) (кролик)                | 100 | 27,6 | 20,5 | 0,0  | 297 |
| Котлеты из филе птицы, фаршированные соусом молочным с яйцом (припущенные) (курица) | 100 | 22,9 | 6,4  | 2,9  | 163 |
| Котлеты из филе птицы, фаршированные соусом молочным с яйцом (бройлер-цыпляенок)    | 100 | 19,1 | 9,2  | 3,0  | 172 |
| Рагу из птицы (курица)  | 100 | 6,3  | 4,9  | 9,7  | 111 |
| Рагу из птицы (бройлер-цыпляенок)   | 100 | 6,0  | 3,6  | 9,7  | 116 |
| Рагу из птицы (индейка)   | 100 | 7,0  | 6,1  | 9,7  | 125 |
| Рагу из кролика   | 100 | 6,3  | 5,7  | 9,5  | 118 |
| Птица, тушеная в соусе (курица)   | 100 | 16,7 | 9,7  | 0,5  | 136 |
|   | 100 | 9,5  | 6,4  | 4,4  | 122 |
| Птица, тушеная в соусе (бройлер-цыпляенок)  | 100 | 15,3 | 12,0 | 0,2  | 171 |
|   | 100 | 8,8  | 7,5  | 4,3  | 120 |
| Птица, тушеная в соусе (индейка)  | 100 | 21,3 | 15,1 | 0,8  | 224 |
|   | 100 | 11,8 | 9,1  | 4,5  | 146 |
| Кролик, тушеный в соусе   | 100 | 17,5 | 12,4 | 0,0  | 181 |
|   | 100 | 9,9  | 7,7  | 4,1  | 126 |
| Плов из птицы (курица)  | 100 | 7,6  | 6,5  | 18,1 | 165 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)   | 100 | 8,1  | 7,9  | 18,1 | 179 |
| Плов из птицы (индейка)   | 100 | 8,5  | 8,0  | 18,2 | 183 |
| Плов из кролика   | 100 | 7,8  | 7,4  | 17,9 | 174 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)   | 100 | 7,4  | 7,4  | 13,6 | 154 |
| Пюре, тушеная в соусе с овощами (курица)  | 100 | 6,3  | 5,9  | 9,4  | 119 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами (индейка)  | 100 | 5,4  | 6,3  | 9,4  | 116 |
| Кролик, тушеный в соусе с овощами   | 100 | 6,8  | 6,6  | 9,3  | 126 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|---|-----|------|------|------|-----|
| Чачоубили (грузинское национальное блюдо)                       | 100 | 7,8  | 7,6  | 6,4  | 127 |
| Птица жареная (курица)  | 100 | 19,2 | 12,1 | 0,7  | 188 |
| Птица жареная (бройлер-цыпленок)                                | 100 | 18,7 | 15,3 | 0,6  | 215 |
| Птица жареная (индейка)   | 100 | 19,6 | 15,5 | 0,9  | 222 |
| Кролик жареный  | 100 | 21,3 | 15,8 | 0,1  | 228 |
| Котлеты натуральные из филе птицы с гарниром (курица)           | 100 | 29,4 | 19,6 | 1,0  | 298 |
| Котлеты натуральные из филе птицы с гарниром (бройлер-цыпленок) | 100 | 27,2 | 23,8 | 0,8  | 328 |
| Котлеты натуральные из кролика с гарниром                       | 100 | 26,6 | 22,2 | 0,0  | 308 |
| Котлеты из филе птицы панированные жареные (курица)             | 100 | 22,1 | 19,6 | 10,0 | 309 |
| Котлеты из филе птицы панированные жареные (бройлер-цыпленок)   | 100 | 20,7 | 22,4 | 10,0 | 327 |
| Котлеты рубленные из птицы с гарниром (курица)                  | 100 | 18,6 | 13,5 | 18,2 | 271 |
| Котлеты рубленные из птицы с гарниром (индейка)                 | 100 | 18,9 | 16,3 | 18,4 | 298 |
| Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с гарниром                | 100 | 16,1 | 15,1 | 15,1 | 262 |
| Котлеты особые из кур   | 100 | 18,4 | 10,6 | 12,1 | 220 |
| Котлеты особые из индеек  | 100 | 18,6 | 13,6 | 12,2 | 250 |
| Биточки рубленные из птицы, кролика (припущенные) (курица)      | 100 | 18,1 | 16,8 | 8,9  | 193 |
| Биточки рубленные из птицы, кролика (припущенные) (индейка)     | 100 | 18,7 | 17,3 | 11,9 | 223 |
| Биточки рубленные из птицы, кролика (припущенные) (кролик)      | 100 | 18,0 | 16,7 | 12,5 | 223 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2                 | 3                  | 4                  | 5                  | 6                 |
|---|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Биточки рубленные из птицы паровые под белым соусом с рисом (курица)    | <u>100</u><br>100 | <u>17,1</u><br>6,8 | <u>10,5</u><br>7,1 | <u>8,9</u><br>13,3 | <u>201</u><br>157 |
| Биточки рубленные из птицы паровые под белым соусом с рисом (индейка)   | <u>100</u><br>100 | <u>17,4</u><br>6,9 | <u>13,3</u><br>8,0 | <u>9,1</u><br>15,3 | <u>228</u><br>165 |
| Биточки рубленные из кролика паровые под белым соусом с рисом           | <u>100</u><br>100 | <u>17,1</u><br>6,8 | <u>12,5</u><br>7,7 | <u>8,5</u><br>15,4 | <u>218</u><br>162 |
| Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным                  | 100               | 14,6               | 19,2               | 10,8               | 278               |
| Котлеты рубленные из кролика, запеченные с соусом молочным              | 100               | 14,5               | 20,6               | 10,5               | 289               |
| Фрикадельки из кур  | 100               | 16,9               | 11,1               | 7,4                | 198               |
| Фрикадельки из бройлеров-щиплет   | 100               | 15,8               | 13,3               | 7,4                | 214               |
| Зразы из кур с омлетом и овощами  | 100               | 15,4               | 11,8               | 7,5                | 200               |
| Зразы из бройлеров-щиплет с омлетом и овощами                           | 100               | 14,5               | 13,6               | 7,4                | 213               |
| Котлеты из кролика паровые  | 100               | 16,9               | 14,8               | 5,2                | 224               |
| Суфле из кролика паровое  | 100               | 19,8               | 18,0               | 4,8                | 263               |
| Котлеты (биточки) из кур паровые  | 100               | 14,2               | 16,7               | 7,4                | 240               |
| Котлеты из индейки паровые  | 100               | 17,3               | 12,6               | 5,8                | 208               |
| Суфле из кур или бройлеров-щиплет с цветной капустой (бройлер-щиплетом) | 100               | 17,5               | 9,7                | 4,2                | 175               |
| Суфле из кур  | 100               | 23,4               | 13,5               | 4,1                | 233               |
| Суфле из бройлеров-щиплет   | 100               | 19,7               | 15,0               | 3,9                | 232               |
| Суфле из кур с рисом  | 100               | 22,5               | 13,6               | 5,9                | 237               |
| Суфле из бройлеров-щиплет с рисом                                       | 100               | 19,0               | 15,2               | 5,1                | 236               |
| Кнели из бройлеров-щиплет с рисом                                       | 100               | 19,1               | 13,9               | 6,8                | 232               |

| 1                                   | 2   | 3    | 4    | 5   | 6   |
|-------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|
| Кнели из кур бройлеров (паровые)    | 100 | 22,8 | 13,3 | 6,7 | 238 |
| Кнели из бройлеров-цыплят (паровые) | 100 | 21,8 | 10,4 | 6,7 | 205 |

### ГАРНИРЫ

| Наименование блюда                          | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Каша рассыпчатая (гречневая)                | 100      | 5,8      | 5,2     | 28,4        | 186                           |
| Каша рассыпчатая (пшеничная)                | 100      | 4,4      | 5,0     | 25,6        | 167                           |
| Каша рассыпчатая (рисовая)                  | 100      | 2,4      | 4,0     | 24,5        | 146                           |
| Каша рассыпчатая (перловая)                 | 100      | 3,0      | 4,0     | 21,3        | 136                           |
| Каша рассыпчатая (ячневая)                  | 100      | 3,2      | 4,1     | 21,3        | 137                           |
| Каша рассыпчатая (кукурузная)               | 100      | 2,7      | 4,1     | 23,0        | 141                           |
| Каша вязкая (гречневая)                     | 100      | 3,0      | 4,5     | 14,9        | 114                           |
| Каша вязкая (пшеничная)                     | 100      | 2,8      | 4,5     | 16,0        | 117                           |
| Каша вязкая (рисовая)                       | 100      | 1,5      | 3,9     | 15,3        | 104                           |
| Каша вязкая (перловая)                      | 100      | 2,0      | 3,9     | 14,2        | 101                           |
| Каша вязкая (ячневая)                       | 100      | 2,1      | 4,0     | 14,2        | 102                           |
| Каша вязкая (овсяная)                       | 100      | 2,7      | 5,2     | 12,0        | 106                           |
| Каша вязкая (из хлопьев овсяных «Геркулес») | 100      | 2,4      | 5,0     | 10,7        | 98                            |
| Каша вязкая (кукурузная)                    | 100      | 2,3      | 4,0     | 19,7        | 126                           |
| Рис отварной                                | 100      | 2,5      | 4,1     | 25,7        | 152                           |
| Рис припущенный                             | 100      | 2,4      | 4,0     | 24,7        | 147                           |
| Рис припущенный с томатом (на воде)         | 100      | 2,6      | 3,8     | 26,5        | 155                           |
| Рис припущенный с томатом (на бульоне)      | 100      | 3,4      | 5,2     | 26,6        | 159                           |
| Бобовые отварные (фасоль)                   | 100      | 9,6      | 4,6     | 21,3        | 167                           |
| Бобовые отварные (горох)                    | 100      | 9,4      | 4,6     | 22,3        | 170                           |
| Бобовые отварные (чечевица)                 | 100      | 11,0     | 4,4     | 19,6        | 163                           |
| Бобовые отварные (нут)                      | 100      | 9,2      | 5,7     | 21,2        | 174                           |
| Бобовые отварные (горошек сушеный)          | 100      | 16,0     | 3,9     | 18,6        | 173                           |

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|------|------|------|-----|
| Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)    | 100 | 3,0  | 3,9  | 6,3  | 72  |
| Бобовые отварные (фасоль стручковая консервированная)  | 100 | 1,2  | 3,8  | 2,4  | 49  |
| Бобовые отварные (пастуруза сахарная консервированная) | 100 | 2,1  | 4,1  | 10,8 | 89  |
| Бобовые отварные (фасоль овощная свежая)               | 100 | 3,3  | 4,0  | 3,3  | 63  |
| Бобовые отварные (горох зеленый свежий)                | 100 | 5,5  | 3,9  | 14,0 | 113 |
| Бобовые отварные с луком (фасоль, масло сливочное)     | 100 | 8,9  | 6,8  | 21,6 | 187 |
| Бобовые отварные с луком (горох, масло сливочное)      | 100 | 8,7  | 6,8  | 22,4 | 190 |
| Бобовые отварные с луком (чечевица, масло сливочное)   | 100 | 10,1 | 6,6  | 20,0 | 184 |
| Бобовые отварные с луком (масло сливочное)             | 100 | 10,3 | 6,9  | 19,5 | 185 |
| Макаронные изделия отварные                            | 100 | 3,5  | 4,1  | 23,5 | 147 |
| Макаронные изделия с томатом                           | 100 | 3,5  | 5,3  | 22,1 | 152 |
| Макаронные отварные с овощами                          | 100 | 4,0  | 4,4  | 21,2 | 143 |
| Макаронные жареные (из отварных)                       | 100 | 4,3  | 6,4  | 28,6 | 192 |
| Картофель отварной                                     | 100 | 2,0  | 4,1  | 16,2 | 111 |
| Картофель молодой отварной                             | 100 | 2,5  | 4,1  | 12,0 | 96  |
| Картофель в молоке                                     | 100 | 2,7  | 3,8  | 16,3 | 111 |
| Пюре картофельное                                      | 100 | 2,1  | 4,5  | 14,6 | 109 |
| Картофель жареный (из вареного)                        | 100 | 2,5  | 10,1 | 20,2 | 184 |
| Картофель жареный (из сырого)                          | 100 | 2,9  | 10,5 | 23,6 | 204 |
| Овощи отварные с маслом сливочным (морковь)            | 100 | 1,4  | 3,8  | 7,6  | 72  |



## Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|---|-----|-----|-----|------|-----|
| Овощи отварные с маслом сливочным (капуста белокочанная)  | 100 | 1,9 | 3,8 | 4,9  | 64  |
| Овощи отварные с маслом сливочным (капуста цветная)       | 100 | 2,7 | 4,0 | 4,8  | 69  |
| Овощи отварные с маслом сливочным (капуста брюссельская)  | 100 | 5,4 | 3,7 | 6,7  | 85  |
| Овощи отварные с маслом сливочным (кольраби)              | 100 | 3,0 | 3,7 | 8,5  | 81  |
| Овощи отварные с маслом сливочным (спаржа)                | 100 | 2,1 | 3,8 | 3,5  | 60  |
| Овощи отварные с маслом сливочным (тыква)                 | 100 | 1,2 | 3,8 | 4,9  | 61  |
| Овощи припущенные с маслом сливочным (морковь)            | 100 | 1,5 | 3,8 | 9,9  | 82  |
| Овощи припущенные с маслом сливочным (репа)               | 100 | 1,7 | 3,7 | 8,0  | 74  |
| Овощи припущенные с маслом сливочным (тыква)              | 100 | 1,3 | 3,8 | 7,3  | 71  |
| Овощи припущенные с маслом сливочным (кабачки)            | 100 | 0,9 | 4,1 | 8,5  | 76  |
| Овощи в молочном соусе                                    | 100 | 2,3 | 2,4 | 9,3  | 68  |
| Овощи в молочном соусе (свекла)                           | 100 | 1,9 | 1,7 | 9,6  | 60  |
| Овощи в молочном соусе (горошек зеленый консервированный) | 100 | 3,1 | 1,8 | 7,0  | 56  |
| Пюре из моркови   | 100 | 1,4 | 3,8 | 8,9  | 75  |
| Пюре из свеклы  | 100 | 1,7 | 3,8 | 11,0 | 83  |
| Морковь тушеная с черносливом                             | 100 | 1,4 | 4,2 | 16,5 | 108 |
| Морковь тушеная с яблоками                                | 100 | 1,2 | 4,3 | 10,6 | 85  |
| Морковь тушеная в сметане                                 | 100 | 1,6 | 3,7 | 9,6  | 78  |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|---|-----|-----|-----|------|-----|
| Морковь с зеленым горошком в молочном соусе (горошек зеленый консервированный)    | 100 | 2,1 | 1,9 | 8,1  | 58  |
| Морковь с зеленым горошком, тушенная в сметане (горошек зеленый консервированный) | 100 | 1,8 | 3,7 | 9,5  | 79  |
| Калуста тушеная (свежая)  | 100 | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94  |
| Калуста тушеная (квашеная)  | 100 | 2,2 | 4,5 | 7,8  | 83  |
| Калуста, тушенная с яблоками  | 100 | 2,0 | 6,7 | 8,4  | 102 |
| Калуста жареная (белочанная)  | 100 | 2,4 | 3,4 | 6,3  | 66  |
| Свекла тушеная  | 100 | 1,8 | 3,8 | 10,9 | 85  |
| Свекла, тушенная в сметанном соусе  | 100 | 2,0 | 3,4 | 11,2 | 83  |
| Кабачки тушеные   | 100 | 0,7 | 3,7 | 5,8  | 59  |
| Кабачки, тушенные в сметане   | 100 | 1,1 | 5,2 | 7,4  | 80  |
| Пюре из кабачков  | 100 | 1,2 | 5,2 | 7,2  | 80  |
| Тыква, тушенная в сметане   | 100 | 1,4 | 5,0 | 6,3  | 75  |
| Пюре из тыквы   | 100 | 1,6 | 4,9 | 8,0  | 82  |
| Рагу овощное  | 100 | 2,3 | 5,1 | 10,7 | 97  |
| Помидоры жареные на масле сливочном   | 100 | 1,8 | 5,2 | 6,1  | 84  |
| Тыква жареная на масле сливочном  | 100 | 1,8 | 6,2 | 8,6  | 100 |
| Кабачки жареные на масле сливочном  | 100 | 1,4 | 6,5 | 10,7 | 109 |
| Баклажаны жареные на масле сливочном  | 100 | 2,1 | 6,2 | 9,9  | 107 |
| Яблоки печеные  | 100 | 0,5 | 1,3 | 15,3 | 75  |
| 1-й вариант (картофель отварной и калуста тушеная)                                | 100 | 2,2 | 4,3 | 13,5 | 103 |
| 1-й вариант (картофель отварной и свекла тушеная)                                 | 100 | 1,9 | 3,9 | 13,5 | 98  |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| 1-й вариант (картофель жареный и капуста тушеная)          | 100 | 2,7 | 7,6 | 17,2 | 149 |
| 1-й вариант (картофель жареный и свекла тушеная)           | 100 | 2,4 | 7,2 | 17,3 | 144 |
| 2-й вариант (картофель жареный и горошек зеленый)          | 100 | 2,9 | 7,2 | 14,9 | 138 |
| 2-й вариант (картофель жареный и фасоль стручковая)        | 100 | 2,0 | 7,2 | 13,0 | 126 |
| 2-й вариант (картофельное пюре и горошек зеленый)          | 100 | 2,5 | 4,2 | 10,4 | 91  |
| 3-й вариант (картофель жареный и овощи припущенные)        | 100 | 2,1 | 7,2 | 16,9 | 141 |
| 3-й вариант (картофель жареный и овощи в молочном соусе)   | 100 | 2,3 | 6,1 | 15,9 | 129 |
| 4-й вариант (морковь припущенная и горошек отварной)       | 100 | 8,7 | 3,9 | 14,2 | 126 |
| 6-й вариант (морковь в молочном соусе и картофель жареный) | 100 | 2,3 | 6,1 | 15,8 | 129 |
| 6-й вариант (рспа в молочном соусе и картофель жареный)    | 100 | 2,4 | 6,1 | 15,0 | 125 |
| 6-й вариант (кабачки в молочном соусе и картофель жареный) | 100 | 2,1 | 6,3 | 15,2 | 127 |
| 6-й вариант (свекла в молочном соусе и картофель жареный)  | 100 | 2,4 | 6,1 | 16,6 | 132 |
| 7-й вариант (кабачки жареные и морковь припущенная)        | 100 | 1,5 | 5,1 | 10,3 | 93  |
| 7-й вариант (кабачки жареные и морковь в молочном соусе)   | 100 | 1,6 | 4,1 | 9,3  | 80  |

Продолжение приложения I

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| 7-й вариант (баклажаны жареные и морковь в молочном соусе)                                   | 100 | 1,9 | 3,9 | 8,9  | 79  |
| 8-й вариант (картофель тушеный и морковь, тушеная в сметанном соусе)                         | 100 | 3,3 | 9,6 | 21,3 | 185 |
| 8-й вариант (картофель тушеный и свекла, тушеная в сметанном соусе)                          | 100 | 3,3 | 9,2 | 21,3 | 183 |
| 9-й вариант (свекольное пюре и горошек зеленый отварной)                                     | 100 | 2,3 | 3,9 | 8,6  | 77  |
| 10-й вариант (капуста цветная и картофель жареный)   | 100 | 2,9 | 7,3 | 14,2 | 134 |
| 10-й вариант (старжа и картофель жареные)  | 100 | 2,5 | 7,2 | 13,6 | 129 |
| 11-й вариант (картофель жареный, морковь, тушеная с кабачком и горошек отварной)             | 100 | 6,7 | 6,2 | 17,6 | 154 |
| 11-й вариант (картофель жареный, морковь, тушеная с кабачком и фасоль отварная)              | 100 | 6,8 | 6,2 | 19,5 | 162 |
| 12-й вариант (овощи припущенные, горошек зеленый консервированный и картофель отварной)      | 100 | 2,2 | 3,9 | 10,1 | 85  |
| 12-й вариант (овощи в молочном соусе, горошек зеленый консервированный и картофель отварной) | 100 | 2,5 | 3,2 | 8,2  | 72  |
| 14-й вариант (фасоль с томатом и луком, свекла и капуста отварные)                           | 100 | 4,3 | 4,3 | 11,0 | 99  |
| 15-й вариант (картофель жареный, свекла, тушеная в сметанном соусе и горошек зеленый)        | 100 | 2,7 | 5,9 | 13,7 | 119 |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| 15-й вариант (картофель жареный, морковь, тушеная в сметанном соусе и фасоль стручковая)                       | 100 | 2,0 | 6,2 | 12,3 | 113 |
| 15-й вариант (картофельное пюре, свекла, тушеная в сметанном соусе и горошек зеленый)                          | 100 | 2,4 | 3,9 | 10,7 | 88  |
| 16-й вариант (морковь в молочном соусе, помидоры свежие)   | 100 | 1,5 | 1,2 | 6,6  | 44  |
| 16-й вариант (репа в молочном соусе, помидоры свежие)  | 100 | 1,7 | 1,1 | 5,5  | 39  |
| 16-й вариант (хлебчки в молочном соусе, помидоры свежие)   | 100 | 1,2 | 1,3 | 5,8  | 41  |
| 16-й вариант (свекла в молочном соусе, помидоры свежие)  | 100 | 1,7 | 1,2 | 7,7  | 48  |
| 17-й вариант (капуста цветная отварная, морковь, тушеная с яблоками, горошек зеленый, картофель жареный)       | 100 | 2,5 | 5,8 | 11,3 | 107 |
| 18-й вариант (картофель жареный, кольраби отварная, салат из краснокочанной капусты, горошек зеленый отварной) | 100 | 2,5 | 6,3 | 12,9 | 119 |
| 19-й вариант (помидоры свежие, горошек зеленый, морковь припущенная и яблоки печеные)                          | 100 | 1,6 | 1,5 | 12,9 | 70  |
| <b>Гарниры для холодных блюд</b>   |     |     |     |      |     |
| 1-й вариант (морковь, картофель, огурцы соленные, горошек зеленый, желе и заправка)*                           | 100 | 2,0 | 3,7 | 6,9  | 70  |
|  | 50  | 0,7 | 1,3 | 2,3  | 23  |

\* Здесь и далее овощи вареные

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2-й вариант (огурцы солёные, помидоры свежие, салат зелёный)                   | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,0 | 18  |
|  | 50  | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 9   |
| 3-й вариант (салат из краснокочанной капусты с зелёным луком и огурцы свежие)  | 100 | 1,3 | 2,6 | 6,3 | 56  |
|  | 50  | 0,7 | 1,3 | 3,3 | 28  |
| 3-й вариант (салат из квашеной капусты с луком зелёным и огурцы свежие)        | 100 | 1,0 | 2,6 | 7,1 | 57  |
|  | 50  | 0,5 | 1,3 | 3,6 | 28  |
| 5-й вариант (огурцы и помидоры свежие, салат зелёный, картофель и морковь)     | 100 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 40  |
|  | 50  | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20  |
| 6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и сельдерей)     | 100 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 26  |
| 6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и салат)         | 100 | 2,1 | 0,3 | 3,9 | 27  |
| 6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и сельдерей)     | 100 | 1,8 | 0,2 | 3,5 | 23  |
| 6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и салат зелёный) | 100 | 1,9 | 0,2 | 3,5 | 24  |
| 10-й вариант (огурцы свежие)   | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14  |
|  | 50  | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 |
| 10-й вариант (огурцы солёные)  | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 12  |
|  | 50  | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 6   |
| 10-й вариант (помидоры свежие)   | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23  |
|  | 50  | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12  |
| 10-й вариант (помидоры солёные)  | 100 | 1,1 | 0,1 | 1,6 | 16  |
|  | 50  | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 8   |
| 10-й вариант (рассол красная)  | 100 | 1,2 | 0,1 | 3,8 | 21  |
|  | 50  | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11  |

Продолжение приложения 1

| 1  | 2         | 3          | 4          | 5           | 6        |
|--|-----------|------------|------------|-------------|----------|
| 10-й вариант (лук зеленый)   | 50        | 0,7        | 0,0        | 1,8         | 10       |
| 1-й вариант (картофель, свекла, морковь и лук репчатый)              | 100<br>50 | 1,7<br>0,9 | 0,2<br>0,1 | 11,8<br>5,9 | 56<br>28 |
| 1-й вариант (картофель, свекла, морковь и лук зеленый)               | 100<br>50 | 1,7<br>0,9 | 0,2<br>0,1 | 11,3<br>5,7 | 54<br>27 |
| 2-й вариант (картофель, морковь, огурцы свежие и лук зеленый)        | 100<br>40 | 1,4<br>0,6 | 0,2<br>0,1 | 8,3<br>3,3  | 41<br>16 |
| 2-й вариант (картофель, морковь, помидоры свежие и лук зеленый)      | 100<br>40 | 1,5<br>0,6 | 0,2<br>0,1 | 8,7<br>3,5  | 44<br>18 |
| 3-й вариант (картофель, огурцы соленые, свекла и лук)                | 100<br>40 | 1,4<br>0,6 | 0,2<br>0,1 | 8,7<br>3,5  | 43<br>17 |
| 4-й вариант (яйца вареные, огурцы соленые, лук, картофель и морковь) | 100       | 3,6        | 2,4        | 6,5         | 63       |
| Лапша домашняя   | 100       | 13,0       | 3,9        | 64,5        | 354      |
| Гренки из пшеничного хлеба (1-й вариант)                             | 100       | 13,5       | 2,1        | 59,2        | 316      |
| Гренок из пшеничного хлеба (2-й вариант)                             | 100       | 10,4       | 18,5       | 45,4        | 395      |
| Гренки с сыром   | 100       | 17,8       | 17,1       | 47,0        | 419      |

СОУСЫ

| Наименование блюда              | Масса, | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------|--------|--------|-------|-----------|----------------------------------|
|                                 | г      | г      | г     | г         |                                  |
| 1                               | 2      | 3      | 4     | 5         | 6                                |
| Бульон                          | 1000   | 11,3   | 3,8   | 0,0       | 75                               |
| Соус белый основной             | 50     | 0,9    | 2,3   | 1,9       | 32                               |
| Соус паровой                    | 50     | 0,9    | 4,2   | 1,8       | 50                               |
| Соус белый с яйцом (на бульоне) | 50     | 1,2    | 5,8   | 1,8       | 64                               |
| Соус белый с овощами            | 50     | 1,0    | 4,3   | 2,4       | 53                               |
| Бульон рыбный                   | 1000   | 10,0   | 1,0   | 0,0       | 50                               |
| Соус томатный                   | 50     | 1,3    | 2,4   | 4,2       | 44                               |

| 1   | 2  | 3   | 4    | 5    | 6   |
|---|----|-----|------|------|-----|
| Соус белый (для запекания рыбы)                 | 50 | 0,8 | 2,2  | 1,7  | 30  |
| Соус томатный с овощами                         | 50 | 1,3 | 4,8  | 4,7  | 70  |
| Соус молочный (для подачи к блюду)              | 50 | 1,3 | 3,3  | 4,0  | 51  |
| Соус молочный (сладкий)                         | 50 | 1,3 | 2,9  | 8,1  | 62  |
| Соус молочный (для заправки овощей, мяса, рыбы) | 50 | 1,7 | 5,4  | 5,2  | 77  |
| Соус молочный густой (для фарширования)         | 50 | 1,9 | 6,7  | 6,2  | 92  |
| Соус сметанный                                  | 50 | 1,2 | 5,1  | 2,5  | 61  |
| Соус сметанный с томатом                        | 50 | 1,4 | 5,1  | 3,1  | 65  |
| Соус сметанный с яйцом                          | 50 | 2,8 | 11,8 | 1,5  | 124 |
| Соус сметанный с луком                          | 50 | 1,2 | 5,4  | 3,3  | 67  |
| Соус сметанный с томатом и луком                | 50 | 1,4 | 5,4  | 3,9  | 70  |
| Соус польский (1-й вариант)                     | 50 | 2,3 | 30,7 | 0,5  | 288 |
| Соус польский (2-й вариант)                     | 50 | 4,5 | 15,9 | 1,2  | 166 |
| Соус голландский эмильсионный                   | 50 | 1,5 | 19,9 | 1,5  | 191 |
| Соус сухарный                                   | 50 | 1,9 | 33,2 | 10,2 | 333 |
| Масло селедочное                                | 50 | 2,5 | 32,1 | 0,4  | 300 |
| Масло килечное                                  | 50 | 1,7 | 35,3 | 0,3  | 326 |
| Масло сырное                                    | 50 | 2,4 | 36,1 | 0,3  | 336 |
| Паста сырная (сыр голландский)                  | 50 | 7,3 | 28,0 | 0,2  | 283 |
| Маринад овощной с томатом                       | 50 | 0,9 | 5,1  | 5,0  | 71  |
| Маринад овощной без томата                      | 50 | 0,6 | 5,0  | 5,0  | 72  |
| Заправка для салатов                            | 50 | 0,0 | 17,5 | 17,5 | 169 |
| Соус сметанный для овощных салатов              | 50 | 1,1 | 8,0  | 5,3  | 97  |
| Соус шокладный                                  | 50 | 2,8 | 2,8  | 0,9  | 133 |
| Соус ванильный                                  | 50 | 0,2 | 0,2  | 0,2  | 127 |
| Соус земляничный                                | 50 | 0,2 | 0,0  | 31,5 | 122 |
| Соус малиновый                                  | 50 | 0,2 | 0,0  | 32,1 | 124 |



Продолжение приложения 1

| 1                                      | 2  | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|----|-----|-----|------|-----|
| Соус абрикосовый (из абрикосов свежих) | 50 | 0,2 | 0,0 | 0,0  | 125 |
| Соус абрикосовый (из кураги)           | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,0  | 127 |
| Соус черносмородиновый*                | 50 | 0,2 | 0,0 | 0,0  | 140 |
| Соус клюквенный                        | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 29  |
| Соус яблочный                          | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 34  |
| Соус из экстракта ягодного             | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 44  |
| Сироп сахарный                         | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 123 |
| Сироп шоколадный                       | 50 | 1,3 | 1,0 | 27,7 | 115 |

СЛАДКИЕ БЛЮДА

| Наименование блюда                            | Масса, г | Белки, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|----------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4           | 5                             |
| Фрукты или ягоды свежие (яблоки)              | 100      | 0,3      | 8,6         | 40                            |
| Фрукты или ягоды свежие (груши)               | 100      | 0,3      | 8,6         | 38                            |
| Фрукты или ягоды свежие (персики)             | 100      | 0,7      | 7,6         | 34                            |
| Фрукты или ягоды свежие (абрикосы)            | 100      | 0,8      | 7,7         | 36                            |
| Фрукты или ягоды свежие (бананы)              | 100      | 1,1      | 14,7        | 62                            |
| Фрукты или ягоды свежие (виноград)            | 100      | 0,5      | 13,1        | 55                            |
| Фрукты или ягоды свежие с сахаром (вишня)     | 100      | 0,7      | 17,5        | 76                            |
| Фрукты или ягоды свежие с сахаром (черешня)   | 100      | 0,9      | 17,7        | 75                            |
| Фрукты или ягоды свежие с сахаром (земляника) | 100      | 0,7      | 14,8        | 66                            |
| Фрукты или ягоды свежие с сахаром (малина)    | 100      | 0,7      | 16,6        | 73                            |

\* Содержание витамина С — 72,0 мг

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5   |
|---|-----|-----|------|-----|
| Плоды или ягоды свежие с сахаром (клюква)                       | 100 | 0,4 | 16,8 | 70  |
| Арбуз свежий  | 100 | 0,5 | 5,8  | 27  |
| Дыня свежая   | 100 | 0,5 | 7,6  | 33  |
| Ананас свежий   | 100 | 0,4 | 11,5 | 49  |
| Апельсин с сахаром  | 100 | 0,5 | 27,4 | 109 |
| Мандарины с сахаром   | 100 | 0,5 | 27,6 | 110 |
| Ананасы с сахаром   | 100 | 0,2 | 29,2 | 115 |
| Лимоны с сахаром  | 100 | 0,4 | 37,6 | 154 |
| Плоды или ягоды быстрозамороженные с сиропом (смородина черная) | 100 | 0,7 | 26,3 | 110 |
| Плоды или ягоды быстрозамороженные с сиропом (персики)          | 100 | 0,5 | 26,7 | 107 |
| Плоды или ягоды быстрозамороженные с сиропом (вишня)            | 100 | 0,4 | 27,5 | 113 |
| Ягоды быстрозамороженные с сиропом (смородина черная)           | 100 | 0,6 | 15,7 | 73  |
| Ягоды быстрозамороженные с сиропом (клубника)                   | 100 | 0,5 | 14,1 | 64  |
| Земляника садовая со сметаной прокипяченной                     | 100 | 1,3 | 16,4 | 127 |
| Яблоки с сиропом  | 100 | 0,2 | 19,6 | 81  |
| Груши с сиропом   | 100 | 0,2 | 19,5 | 80  |
| Компот из свежих плодов (яблоки)                                | 100 | 0,1 | 17,9 | 71  |
| Компот из свежих плодов (груши)                                 | 100 | 0,1 | 17,8 | 70  |
| Компот из свежих плодов (черешня)                               | 100 | 0,3 | 17,8 | 71  |
| Компот из свежих плодов (вишня)                                 | 100 | 0,2 | 17,7 | 71  |
| Компот из свежих плодов (слива)                                 | 100 | 0,3 | 17,9 | 70  |
| Компот из свежих плодов (персики)                               | 100 | 0,3 | 17,8 | 70  |
| Компот из свежих плодов (абрикосы)                              | 100 | 0,3 | 17,7 | 70  |

## Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5  |
|---|-----|-----|------|----|
| Компот из смеси свежих плодов               | 100 | 0,3 | 23,3 | 91 |
| Компот из крыжовника и вишни                | 100 | 0,2 | 17,7 | 70 |
| Компот из земляники                         | 100 | 0,2 | 16,6 | 65 |
| Компот из малины                            | 100 | 0,2 | 17,1 | 67 |
| Компот из апельсинов                        | 100 | 0,4 | 22,9 | 91 |
| Компот из мандаринов                        | 100 | 0,3 | 22,9 | 91 |
| Компот из плодов консервированных (персики) | 100 | 0,2 | 20,7 | 83 |
| Компот из плодов консервированных (вишня)   | 100 | 0,4 | 21,5 | 87 |
| Компот из плодов консервированных (черешня) | 100 | 0,3 | 19,9 | 79 |
| Компот из плодов консервированных (яблоки)  | 100 | 0,1 | 21,4 | 84 |
| Компот из плодов консервированных (слива)   | 100 | 0,2 | 21,3 | 83 |
| Компот-ассорти (консервы)                   | 100 | 0,3 | 21,9 | 88 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)  | 100 | 0,2 | 14,8 | 58 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (груши)   | 100 | 0,5 | 19,8 | 79 |
| Компот из плодов сушеных (курага)           | 100 | 0,6 | 15,8 | 63 |
| Компот из плодов сушеных (чернослив)        | 100 | 0,3 | 14,5 | 58 |
| Компот из плодов сушеных (урюк)             | 100 | 0,6 | 16,3 | 65 |
| Компот из ягод сушеных (язем)               | 100 | 0,2 | 13,7 | 53 |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 100 | 0,3 | 15,7 | 62 |
| Кисель из ягод свежих (ягодка)              | 100 | 0,0 | 16,1 | 67 |
| Кисель из ягод свежих (смородина черная)    | 100 | 0,2 | 16,5 | 69 |
| Кисель из ягод свежих (крыжовник)           | 100 | 0,0 | 16,7 | 69 |
| Кисель из ягод свежих (смородина красная)   | 100 | 0,0 | 16,5 | 69 |

| 1  | 2   | 3   | 4    | 5   |
|--|-----|-----|------|-----|
| Кисель из ягод свежих (черника)                      | 100 | 0,2 | 16,9 | 71  |
| Кисель из плодов свежих (вишня)                      | 100 | 0,1 | 17,2 | 73  |
| Кисель из плодов свежих (слива)                      | 100 | 0,1 | 17,1 | 71  |
| Кисель из земляники (садовой)                        | 100 | 0,1 | 16,4 | 65  |
| Кисель из малины                                     | 100 | 0,1 | 16,9 | 67  |
| Кисель из яблок                                      | 100 | 0,0 | 14,7 | 56  |
| Кисель из ревеня                                     | 100 | 0,2 | 19,7 | 77  |
| Кисель из кураги                                     | 100 | 0,6 | 21,4 | 85  |
| Кисель из апельсина                                  | 100 | 0,2 | 17,2 | 69  |
| Кисель из мандаринов                                 | 100 | 0,2 | 17,2 | 69  |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)              | 100 | 0,1 | 16,9 | 66  |
| Кисель из сока плодового натурального (яблочного)    | 100 | 0,1 | 18,7 | 73  |
| Кисель из соков ягодного натурального (виноградного) | 100 | 0,0 | 20,1 | 79  |
| Кисель из сиропа плодового натурального (вишневого)  | 100 | 0,0 | 16,4 | 64  |
| Кисель из соков черносмоладного и пюре яблочного     | 100 | 0,1 | 13,1 | 56  |
| Кисель из повидла (яблочного)                        | 100 | 0,0 | 19,2 | 75  |
| Кисель из варенья (клубничного)                      | 100 | 0,0 | 20,1 | 78  |
| Кисель из желейки плодового (вишневого)              | 100 | 0,0 | 21,1 | 81  |
| Кисель из желейки (устой)                            | 100 | 0,0 | 16,7 | 67  |
| Кисель из кураги (густой)                            | 100 | 0,6 | 21,9 | 87  |
| Кисель из яблок (густой)                             | 100 | 0,0 | 20,5 | 82  |
| Кисель молочный                                      | 100 | 2,6 | 16,5 | 101 |
| Кисель молочный (густой)                             | 100 | 2,5 | 18,6 | 109 |
| Кисель белorusский (онлайн «Горький лес»)            | 100 | 3,0 | 31   | 150 |

| 1  | 2   | 3   | 4    | 5   |
|--|-----|-----|------|-----|
| Желе из ягод свежих (клубья)                                       | 100 | 2,7 | 14,5 | 67  |
| Кисель из ежевики  | 100 | 0,3 | 16,4 | 65  |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)                            | 100 | 0,1 | 17,9 | 71  |
| Кисель из концентрата не плодовых и ягодных экстрактах (вишневого) | 100 | 0,0 | 15,3 | 59  |
| Желе из ягод свежих (смородина красная)                            | 100 | 2,7 | 15,0 | 69  |
| Желе из ягод свежих (смородина черная)                             | 100 | 2,8 | 15,0 | 69  |
| Желе из ягод свежих (земляника садовая)                            | 100 | 2,8 | 15,1 | 70  |
| Желе из ягод свежих (малина)                                       | 100 | 2,8 | 15,5 | 71  |
| Желе из плодов свежих (вишня)                                      | 100 | 2,8 | 15,8 | 73  |
| Желе из лимонов  | 100 | 2,7 | 14,2 | 67  |
| Желе из апельсинов   | 100 | 2,8 | 15,2 | 70  |
| Желе из мандаринов   | 100 | 2,7 | 15,2 | 70  |
| Желе с плодами консервированными                                   | 100 | 1,9 | 18,6 | 81  |
| Желе с плодами свежими и консервированными                         | 100 | 2,0 | 12,5 | 59  |
| Желе из сока яблочного натурального (черносмородинового)           | 100 | 2,8 | 19,8 | 88  |
| Желе из сиропа плодового (вишневого)                               | 100 | 2,6 | 15,5 | 70  |
| Желе из молока   | 100 | 5,1 | 17,8 | 121 |
| Мусс клюквенный (клубья)   | 100 | 2,5 | 16,8 | 75  |
| Мусс земляничный   | 100 | 2,5 | 12,9 | 60  |
| Мусс лимонный  | 100 | 2,5 | 25,3 | 108 |
| Мусс апельсиновый  | 100 | 2,6 | 15,9 | 73  |
| Мусс мандариновый  | 100 | 2,5 | 15,6 | 71  |
| Мусс яблочный (на крупе манной)                                    | 100 | 0,9 | 23,3 | 97  |
| Мусс из пюре яблочного (на крупе манной)                           | 100 | 1,1 | 25,6 | 105 |

Продолжение приложения 1

| 1   | 2   | 3   | 4    | 5   |
|---|-----|-----|------|-----|
| Мусс из пюре абрикосового (на крупе манной) | 100 | 1,3 | 24,5 | 102 |
| Самбука яблочная                            | 100 | 2,1 | 26,9 | 115 |
| Самбука абрикосовая (абрикосы)              | 100 | 2,5 | 25,9 | 116 |
| Самбука абрикосовая (курага)                | 100 | 3,1 | 33,7 | 147 |

СУФЛЕ, ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

| Наименование блюда                               | Масса, | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|--------|--------|-------|-----------|----------------------------------|
|  | г      | г      | г     | г         |                                  |
| 1  | 2      | 3      | 4     | 5         | 6                                |
| Суфле ванильное                                  | 100    | 5,4    | 5,7   | 20,0      | 151                              |
| Суфле шоколадное                                 | 100    | 5,8    | 5,9   | 20,5      | 158                              |
| Суфле ореховое                                   | 100    | 6,6    | 10,0  | 19,6      | 194                              |
| Суфле ягодное                                    | 100    | 5,0    | 5,4   | 19,7      | 146                              |
| Пудинг сухарный                                  | 100    | 5,1    | 8,0   | 44,0      | 266                              |
| Пудинг яблочный с орехами                        | 100    | 5,3    | 11,7  | 23,8      | 211                              |
| Греники с плодами и ягодами                      | 100    | 4,8    | 5,1   | 40,0      | 229                              |
| Яблоки печеные                                   | 100    | 0,3    | 0,2   | 40,2      | 161                              |
| Яблоки по-киевски                                | 100    | 2,6    | 6,4   | 24,2      | 164                              |
| Яблоки с рисом (соус)                            | 100    | 3,5    | 5,6   | 27,2      | 174                              |
|  | 100    | 2,9    | 4,3   | 35,5      | 191                              |
| Яблоки в слоеке                                  | 100    | 3,0    | 8,2   | 34,8      | 226                              |
| Шарлотка с яблоками                              | 100    | 3,4    | 4,8   | 34,1      | 194                              |
| Корзиночка с яблоками                            | 100    | 2,8    | 10,6  | 42,3      | 275                              |
| Корзиночка с яблоками (зеланка)                  | 100    | 2,9    | 10,6  | 39,6      | 266                              |
| Корзиночка с плодами и ягодами консервированными | 100    | 2,7    | 10,5  | 46,1      | 270                              |

## НАПИТКИ

| Наименование блюда                                      | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| 1   | 2           | 3           | 4          | 5              | 6                                |
| Чай заварка   | 100         | 0,4         | 0,0        | 0,0            | 2                                |
|   | 50          | 0,2         | 0,0        | 0,0            | 1                                |
| Чай с сахаром   | 200/15      | 0,2         | 0,0        | 15,0           | 58                               |
| Чай с вареньем  | 200/30      | 0,3         | 0,0        | 21,3           | 82                               |
| Чай с медом   | 200/30      | 0,4         | 0,0        | 24,1           | 95                               |
| Чай с лимоном   | 200/15/7    | 0,3         | 0,0        | 15,2           | 60                               |
| Чай с молоком   | 150/50/15   | 1,6         | 1,6        | 17,3           | 87                               |
| Кофе черный с молоком<br>(кофе натуральный)             | 100/25/15   | 0,9         | 1,4        | 16,2           | 78                               |
| Кофе на молоке  | 200         | 2,5         | 3,6        | 28,7           | 152                              |
| Кофе на молоке сгу-<br>щенном (с сахаром)               | 200         | 2,4         | 3,6        | 27,9           | 148                              |
| Кофе на молоке сгу-<br>щенном (стерилизован-<br>ном)    | 200         | 2,8         | 4,0        | 28,4           | 156                              |
| Кофе на молоке по-<br>варшавски                         | 200/5       | 5,8         | 9,9        | 33,8           | 244                              |
| Кофе из консервов                                       | 200         | 4,2         | 4,6        | 26,5           | 159                              |
| «Кофе натуральный со<br>сгущенным молоком и<br>сахаром» |             |             |            |                |                                  |
| Какао с молоком   | 200         | 4,9         | 5,0        | 32,5           | 190                              |
| Какао с молоком сгу-<br>щенным (с сахаром)              | 200         | 4,7         | 5,0        | 31,8           | 187                              |
| Какао из консервов                                      | 200         | 4,1         | 3,8        | 27,5           | 154                              |
| «Какао со сгущенным<br>молоком и сахаром»               |             |             |            |                |                                  |
| Молоко кипяченое  | 200         | 5,9         | 6,8        | 9,9            | 123                              |
| Кефир   | 200         | 5,6         | 6,4        | 8,2            | 117                              |
| Ацидофилин  | 200         | 5,6         | 6,4        | 7,6            | 115                              |
| Простокваша   | 200         | 5,6         | 6,4        | 8,2            | 116                              |
| Ряженка   | 200         | 6,0         | 12,0       | 8,2            | 169                              |
| Напиток апельсиновый                                    | 200         | 0,1         | 0,0        | 25,2           | 96                               |
| Напиток лимонный  | 200         | 0,1         | 0,0        | 24,2           | 93                               |
| Напиток клюквенный                                      | 200         | 0,1         | 0,0        | 24,9           | 97                               |
| Напиток яблочный  | 200         | 0,1         | 0,0        | 26,4           | 102                              |
| Напиток из ревеня                                       | 200         | 0,4         | 0,0        | 25,5           | 102                              |

Продолжение приложения I

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   |
|--|-----|-----|-----|------|-----|
| Напиток из варенья (яблочного)                                     | 200 | 0,1 | 0,0 | 26,2 | 101 |
| Напиток из сиропа (малинового)                                     | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 83  |
| Напиток из сиропа (апельсинового)                                  | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,4 | 81  |
| Напиток из плодов шиповника  | 200 | 0,4 | 0,0 | 23,6 | 94  |
| Напиток «Истровский»   | 200 | 0,2 | 0,0 | 17,2 | 66  |
| <b>Соки</b>  |     |     |     |      |     |
| Сок томатный, вырабатываемый промышленностью, натуральный          | 100 | 1,0 | 0,0 | 3,3  | 17  |
| Сок сливовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный          | 100 | 0,3 | 0,0 | 16,1 | 66  |
| Сок яблочный, вырабатываемый промышленностью, натуральный          | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 44  |
| Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный       | 100 | 0,5 | 0,0 | 13,7 | 55  |
| Сок вишневый, вырабатываемый промышленностью, натуральный          | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 54  |
| Сок виноградный, вырабатываемый промышленностью, натуральный       | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 72  |
| Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью, натуральный      | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,8 | 54  |
| Сок черносмородиновый, вырабатываемый промышленностью, натуральный | 100 | 0,5 | 0,0 | 7,9  | 40  |
| <b>Коктейли</b>  |     |     |     |      |     |
| С. лимонно-шоколадный  | 100 | 2,9 | 8,4 | 14,3 | 144 |
| С. лимонно-кофейный  | 100 | 2,5 | 8,5 | 14,2 | 143 |
| Молочно-шоколадный   | 100 | 2,8 | 2,9 | 14,9 | 97  |
| Молочно-фруктовый  | 100 | 2,3 | 2,5 | 16,5 | 95  |



Продолжение приложения 1

| 1   | 2      | 3   | 4   | 5    | 6   |
|---|--------|-----|-----|------|-----|
| Молочно-ванильный                               | 100    | 2,3 | 2,5 | 16,3 | 94  |
| Молочно-шоколадный с мороженым (сливочным)      | 100    | 2,9 | 4,1 | 15,7 | 109 |
| Молочно-шоколадный с мороженым (пломбир)        | 100    | 2,9 | 4,9 | 15,8 | 117 |
| Молочно-кофейный с мороженым (сливочным)        | 100    | 2,5 | 3,9 | 17,3 | 112 |
| Молочно-фруктовый с мороженым (пломбир)         | 100    | 2,4 | 4,7 | 16,9 | 116 |
| Молочно-ванильный с мороженым (сливочным)       | 100    | 2,4 | 3,8 | 16,8 | 108 |
| Молочно-ванильный с мороженым (пломбир)         | 100    | 2,4 | 4,7 | 17,0 | 116 |
| Фруктовый коктейль с мороженым (сироп вишневый) | 100/50 | 1,9 | 5,0 | 31,7 | 175 |

**МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (МУЧНЫЕ БЛЮДА, МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУЧНЫЕ ГАРНИРЫ, ФАРШИ)**

| Наименование изделия                                  | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| Тесто для пельменей                                   | 100      | 8,0      | 1,5     | 48,3        | 243                           |
| Пельмени из говядины и свинины                        | 100      | 10,1     | 12,5    | 22,2        | 244                           |
| Пельмени со свиной и говяжьей капустой                | 100      | 7,9      | 14,5    | 23,0        | 256                           |
| Пельмени из говядины и свинины отварные (с маслом)    | 100      | 8,9      | 14,9    | 19,6        | 252                           |
| Пельмени из говядины и свинины отварные (со сметаной) | 100      | 8,6      | 12,5    | 18,6        | 225                           |
| Пельмени из говядины и свинины отварные (с соусом)    | 100      | 8,3      | 10,3    | 18,2        | 203                           |

## Продолжение приложения 1

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|------|------|------|-----|
| Пельмени со свиной и свежей капустой отварные (с маслом)     | 100 | 7,0  | 16,7 | 20,2 | 263 |
| Пельмени со свиной и свежей капустой отварные (со сметаной)  | 100 | 6,8  | 14,1 | 19,2 | 235 |
| Пельмени мясные отварные (с маслом)                          | 100 | 10,2 | 8,3  | 19,6 | 200 |
| Пельмени мясные отварные (со сметаной)                       | 100 | 9,8  | 6,3  | 18,6 | 176 |
| Пельмени мясные отварные (с уксусом)                         | 100 | 9,5  | 4,3  | 18,2 | 154 |
| Пельмени из говядины и свинины жареные (с маслом)            | 100 | 11,1 | 24,6 | 24,4 | 368 |
| Пельмени со свиной и свежей капустой жареные (с маслом)      | 100 | 8,7  | 26,8 | 25,2 | 382 |
| Пельмени мясные жареные (с маслом)                           | 100 | 11,8 | 16,2 | 22,6 | 287 |
| Пельмени из говядины и свинины в сметане                     | 100 | 9,6  | 20,0 | 10,6 | 263 |
| Пельмени из говядины и свинины, запеченные в сметане         | 100 | 10,1 | 15,3 | 19,2 | 260 |
| Пельмени со свиной и свежей капустой, запеченные в сметане   | 100 | 8,3  | 17,0 | 19,9 | 270 |
| Пельмени мясные, запеченные в сметане                        | 100 | 11,4 | 13,0 | 19,3 | 244 |
| Тесто для вареников (на молоке)                              | 100 | 8,5  | 2,2  | 51,6 | 264 |
| Тесто для вареников (на воде)                                | 100 | 7,8  | 1,4  | 50,4 | 250 |
| Вареники с картофельным с луком и яйцом фаршем (с маслом)    | 100 | 4,6  | 6,6  | 26,5 | 187 |
| Вареники с картофельным с луком и яйцом фаршем (со сметаной) | 100 | 4,7  | 4,4  | 25,6 | 163 |
| Вареники с творожным фаршем (с маслом)                       | 100 | 10,9 | 8,9  | 26,2 | 233 |

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6   |
|--|-----|------|------|------|-----|
| Вареники с творожным фаршем (со сметаной)                                | 100 | 10,4 | 6,9  | 24,8 | 207 |
| Вареники с вишневым фаршем (со сметаной)*                                | 100 | 3,6  | 3,0  | 31,4 | 171 |
| Вареники с яблочным фаршем (со сметаной)*                                | 100 | 3,3  | 2,9  | 31,6 | 168 |
| Вареники из полуфабриката промышленного производства (с маслом)          | 100 | 10,2 | 8,2  | 23,8 | 215 |
| Блины (с маслом)   | 100 | 5,3  | 10,1 | 33,0 | 248 |
| Блины (со сметаной)  | 100 | 5,2  | 7,0  | 31,4 | 214 |
| Блины (с медом)  | 100 | 5,1  | 4,8  | 39,3 | 224 |
| Блинчики с яблочным фаршем (с рафинированной пудрой)                     | 100 | 3,9  | 6,0  | 36,2 | 216 |
| Блинчики с яблочным фаршем (со сметаной)                                 | 100 | 3,9  | 7,8  | 30,4 | 210 |
| Блинчики с морковным с изюмом фаршем (с рафинированной пудрой) (с медом) | 100 | 6,4  | 10,1 | 39,1 | 274 |
| Блинчики с морковным с изюмом фаршем (со сметаной) (с медом)             | 100 | 6,2  | 11,7 | 32,5 | 263 |
| Блинчики с джемом (с рафинированной пудрой)                              | 100 | 6,1  | 8,1  | 53,9 | 309 |
| Блинчики с вареньем (с рафинированной пудрой)                            | 100 | 6,0  | 8,1  | 53,0 | 307 |
| Блинчик с джемом (со сметаной)   | 100 | 4,0  | 7,7  | 42,8 | 256 |
| Блинчики с вареньем (со сметаной)  | 100 | 3,9  | 7,7  | 41,2 | 250 |
| Блинчики с творожным фаршем (с маслом)                                   | 100 | 17,3 | 17,8 | 25,5 | 314 |
| Блинчики с творожным фаршем (со сметаной)                                | 100 | 11,5 | 14,9 | 23,4 | 276 |
| Тесто для оладий (на молоке)   | 100 | 6,8  | 2,4  | 37,1 | 200 |
| Тесто для оладий (на воде)   | 100 | 5,5  | 0,9  | 34,8 | 169 |

\* Фарш с меньшей влажностью сахара

| 1                               | 2   | 3   | 4    | 5    | 6   |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-----|
| Оладьи (с маслом)               | 100 | 7,5 | 12,4 | 40,9 | 310 |
| Оладьи (со сметаной)            | 100 | 7,4 | 9,2  | 38,9 | 272 |
| Оладьи (с джемом)               | 100 | 7,3 | 7,0  | 45,8 | 280 |
| Оладьи (с вареньем)             | 100 | 7,3 | 7,0  | 46,1 | 278 |
| Оладьи с клюквом (с маслом)     | 100 | 5,6 | 10,7 | 42,3 | 289 |
| Оладьи с клюквом (со сметаной)  | 100 | 5,6 | 7,5  | 40,1 | 252 |
| Оладьи с яблоками (со сметаной) | 100 | 5,5 | 7,5  | 34,3 | 232 |
| Оладьи с яблоками (с сахаром)   | 100 | 5,3 | 5,3  | 44,1 | 249 |

## МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

| Наименование изделий            | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1                               | 2        | 3        | 4       | 5           | 6                             |
| <b>Кексы и рулеты</b>           |          |          |         |             |                               |
| Кекс «Столичный»                | 75       | 4,3      | 15,2    | 43,0        | 323                           |
| Кекс «Творожный»                | 100      | 8,2      | 18,4    | 51,5        | 401                           |
| Кекс «Весенний»                 | 100      | 7,2      | 11,9    | 58,1        | 367                           |
| Ромашка баба                    | 100      | 5,4      | 9,4     | 60,8        | 346                           |
| <b>Печенье и пряники</b>        |          |          |         |             |                               |
| Печенье «Парусное»              | 100      | 6,6      | 8,5     | 72,4        | 391                           |
| Пряники «Детские»               | 100      | 7,1      | 6,4     | 70,0        | 362                           |
| Коржики молочные                | 75       | 4,8      | 8,5     | 48,4        | 288                           |
| <b>Сдобные булочные изделия</b> |          |          |         |             |                               |
| Булочка ванильная               | 100      | 7,9      | 8,5     | 58,1        | 343                           |
| Булочка с орехами               | 100      | 7,9      | 10,2    | 58,6        | 357                           |
| Булочка домашняя                | 100      | 7,5      | 13,2    | 60,9        | 394                           |
| Булочка дорожная                | 100      | 7,1      | 14,8    | 56,1        | 388                           |
| Булочка «Октябрьская»           | 80       | 8,8      | 2,3     | 40,6        | 219                           |
| Булочка с маком                 | 100      | 8,1      | 3,1     | 52,6        | 275                           |
| Булочка «Веселуха»              | 50       | 3,8      | 3,1     | 28,2        | 157                           |
| Булочка сдобная с помадой       | 100      | 7,3      | 8,8     | 57,9        | 340                           |
| Булочка российская              | 60       | 4,3      | 5,1     | 36,4        | 209                           |
| Булочка «Розовая»               | 60       | 4,9      | 1,7     | 33,0        | 170                           |
| Булочка «Детская»               | 50       | 4,3      | 2,6     | 27,2        | 152                           |

Продолжение приложения 1

| 1                      | 2   | 3    | 4   | 5    | 6   |
|------------------------|-----|------|-----|------|-----|
| Булочка «Осенняя»      | 60  | 4,2  | 6,3 | 32,7 | 206 |
| Булочка молочная       | 50  | 4,7  | 1,1 | 28,5 | 148 |
| Булочка «К завтраку»   | 100 | 9,7  | 2,5 | 54,3 | 264 |
| Булочка «Закусочная»   | 100 | 7,8  | 2,4 | 55,7 | 261 |
| Булочка «Янтарная»     | 100 | 10,3 | 4,2 | 54,0 | 282 |
| Булочка с корицей      | 100 | 7,9  | 5,1 | 56,5 | 291 |
| Булочка «Полезная»     | 100 | 9,2  | 5,2 | 56,1 | 289 |
| Булочка «Деревенская»  | 100 | 8,0  | 3,3 | 57,8 | 272 |
| Булочка «Творожная»    | 100 | 13,3 | 3,6 | 55,6 | 295 |
| Булочка «Украинская»   | 100 | 10,1 | 3,6 | 58,0 | 289 |
| Булочка «К чаю»        | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 |
| Булочка «Харьковская»  | 100 | 10,2 | 4,2 | 54,0 | 282 |
| Булочка «Новичка»      | 100 | 10,2 | 3,8 | 52,3 | 272 |
| Булочка «Космическая»  | 100 | 10,2 | 3,8 | 52,3 | 272 |
| Булочка «Студенческая» | 100 | 9,8  | 2,6 | 53,8 | 263 |

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ КАЧЕСТВА  
И БЕЗОПАСНОСТИ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ  
ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
И ШКОЛЬНИКОВ**

Пищевая ценность (в 100 г продукта):

| Критерии<br>и показатели     | Единицы<br>измерения | Допустимые уровни |             |
|------------------------------|----------------------|-------------------|-------------|
|                              |                      | нормируемые       | маркируемые |
| Белки                        | г                    | 8,0-13,0          | +           |
| Жиры                         | то же                | 1,0-8,0           | +           |
| Углеводы                     | г                    | 45-55             | +           |
| Энергетическая цен-<br>ность | ккал                 | 210-340           | +           |
| Железо                       | мг                   | 1,8-2,6           | +           |
| Витамины:                    |                      |                   |             |
| тиамин (В1)                  | мг                   | 0,15-0,40         | +           |
| рибофлавин (В2)              | то же                | 0,07-0,50         | +           |
| ниацин (РР)                  | то же                | 1,5-2,7           | +           |

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ  
НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ**

| Наименование<br>продуктов   | Вид<br>обработки   | Назначение                       | Средняя<br>продолжительность<br>тепловой обработки |
|---|--------------------|----------------------------------|--|
| 1   | 2                  | 3                                | 4  |
| <b>Говядина</b>   |                    |                                  |  |
| Боковой и наружный куски<br>тазобедренной части<br>(1,5-2 кг)                         | Варка              | Вторые и холод-<br>ные блюда     | 2ч 30 мин – 3ч                                     |
| Плечевая и задняя части,<br>попорок, грудинка   | Варка              | Супы, вторые и<br>холодные блюда | 2ч – 2ч 30 мин                                     |
| Фрикадельки   | Варка в<br>бульоне | Супы                             | 10 мин   |
| Тазобедренная часть, грудин-<br>ка (1,5 – 2кг)  | Тушение            | Вторые блюда                     | 2ч – 2ч 30 мин                                     |
| Мякоть тазобедренной и ло-<br>паточной частей, попорка<br>(мясные куски – гуляш, шшу) | Тушение            | Вторые блюда                     | 1ч – 1ч 30 мин                                     |
| <b>Свинина</b>  |                    |                                  |  |
| Мякоть лопаточной части<br>(целиком)  | Варка              | Супы, холодные<br>и вторые блюда | 1ч 30 мин – 2ч                                     |
| Грудинка (целиком) нату-<br>ральная   | Варка              | Супы, холодные<br>и вторые блюда | 1ч 30 мин – 2ч                                     |
| <b>Телятина</b>   |                    |                                  |  |
| Лопаточная часть (целиком)  | Варка              | Вторые и холод-<br>ные блюда     | 1ч 20 мин  |
| Грудинка натуральная  | Варка              | Супы и вторые<br>блюда           | 1ч 30 мин  |
| <b>Субпродукты</b>  |                    |                                  |  |
| Порционные куски говяжьей<br>печени   | Тушение            | Вторые блюда                     | 20 – 25 мин  |
| <b>Колбасные изделия</b>  |                    |                                  |  |
| Сосиски   | Варка              | Вторые блюда                     | 3 – 5 мин  |
| Сардельки   | Варка              | Вторые блюда                     | 7 – 10 мин   |
| Колбаса   | Варка              | Вторые блюда                     | 10 – 15 мин  |

| 1  | 2                       | 3                                     | 4              |
|--|-------------------------|---------------------------------------|----------------|
| <b>Птица</b>   |                         |                                       |                |
| Куры   | Варка                   | Супы и вторые блюда                   | 50 – 60 мин    |
| Цыпленок   | Варка                   | Супы и вторые блюда                   | 20 – 30 мин    |
| Бройлеры-цыпленок  | Варка                   | Супы и вторые блюда                   | 20 – 25 мин    |
| Индейка  | Варка                   | Супы и вторые блюда                   | 1ч – 1ч 30 мин |
| Куры (филейная часть)                                      | Припускание             | Вторые блюда                          | 12 – 15 мин    |
| Бройлеры-цыпленок (филейная часть)                         | Припускание             | Вторые блюда                          | 12 – 15 мин    |
| Куры (порционные куски)                                    | Тушение                 | Вторые блюда                          | 50 мин         |
| Цыпленок (порционные куски)                                | Тушение                 | Вторые блюда                          | 35 мин         |
| Бройлеры-цыпленок (порционные куски)                       | Тушение                 | Вторые блюда                          | 45 мин         |
| Индейка (порционные куски)                                 | Тушение                 | Вторые блюда                          | 60 мин         |
| <b>Рыба</b>  |                         |                                       |                |
| Ледяная рыба, макрурус, минтай                             | Варка                   | Супы, холодные и вторые блюда         | 5 – 6 мин      |
| Ледяная рыба, макрурус, минтай                             | Припускание             | Супы, холодные и вторые блюда         | 7 – 9 мин      |
| Судак, лосось, камбала, треска и др. (порционными кусками) | Припускание             | Вторые блюда                          | 15 – 20 мин    |
| <b>Клубневые</b>   |                         |                                       |                |
| Картофель очищенный (цельный)                              | Варка в воде            | Вторые блюда и гарниры                | 30 мин         |
| Картофель очищенный (цельный)                              | Варка на пару           | Вторые блюда и гарниры                | 45 мин         |
| Картофель очищенный (цельный), молодой                     | Варка в воде            | Вторые блюда и гарниры                | 10 – 15 мин    |
| Картофель неочищенный                                      | Варка в воде            | Холодные блюда, вторые блюда, гарниры | 30 мин         |
| Картофель нарезанный брусочками, кубиками                  | Варка в бульоне, в воде | Супы                                  | 12 – 15 мин    |



| 1   | 2                     | 3                         | 4                  |
|---|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| Картофель нарезанный кубиками                             | Варка в воде, молоке  | Вторые блюда, гарниры     | 20 мин             |
| <b>Корнеплоды</b>   |                       |                           |                    |
| Ботва свеклы  | Варка в воде, бульоне | Супы                      | 7 - 10 мин         |
| Свекла очищенная (в кожуре)                               | Варка в воде          | Холодные блюда и гарниры  | 1ч 30 мин          |
| Свекла, нарезанная соломкой                               | Припускание           | Борщи                     | 30 мин             |
| Свекла отварная   | Тушение               | Вторые блюда              | 15 мин             |
| Морковь очищенная   | Варка в воде          | Салаты, гарниры           | 25 мин             |
| Морковь, нарезанная ломтиками                             | Припускание           | Салаты, гарниры           | 15 - 20 мин        |
| Морковь, нарезанная соломкой                              | Пассерование          | Супы, вторые блюда, соусы | 10 - 20 мин        |
| <b>Капустные овощи</b>                                    |                       |                           |                    |
| Капуста белокочанная ранняя (целыми кочанами)             | Варка в воде          | Вторые блюда              | 10 - 12 мин        |
| Капуста белокочанная ранняя (вручными кусками)            | Варка в воде          | Вторые блюда              | 10 - 15 мин        |
| Капуста белокочанная свежая (шпикованная)                 | Тушение               | Вторые блюда и гарниры    | 45 мин - 1ч 30 мин |
| Капуста белокочанная                                      | Жаренье               | Фарши                     | 20 - 30 мин        |
| Капуста белокочанная (целыми кочанами и вручными кусками) | Варка в воде          | Вторые блюда              | 30 - 50 мин        |
| Капуста белокочанная (целыми кочанами для голубцов)       | Варка в воде          | Вторые блюда              | 20 - 25 мин        |
| Капуста белокочанная (шпикованная)                        | Варка в воде          | Супы                      | 20 - 30 мин        |
| Капуста цветная   | Варка в воде          | Вторые блюда и гарниры    | 20 мин             |
| <b>Салатно-шпинатные овощи</b>                            |                       |                           |                    |
| Щавель  | Варка                 | Супы                      | 5 - 7 мин          |
| Щавель  | Припускание           | Супы, вторые блюда        | 8 - 12 мин         |
| <b>Лук-овые овощи</b>                                     |                       |                           |                    |
| Лук репчатый шпикованный                                  | Пассерование          | Супы                      | 10 - 15 мин        |

| 1   | 2            | 3                      | 4           |
|---|--------------|------------------------|-------------|
| Лук репчатый шинкованный                      | Пассерование | Соусы                  | 15 – 20 мин |
| <b>Томатные овощи</b>                         |              |                        |             |
| Перец сладкий свежий                          | Запекание    | Вторые блюда           | 15 – 20 мин |
| <b>Фруктовые овощи</b>                        |              |                        |             |
| Тыква, нарезанная кубиками                    | Припускание  | Вторые блюда           | 15 – 20 мин |
| Кабачки, нарезанные кубиками                  | Припускание  | Вторые блюда и гарниры | 15 – 20 мин |
| <b>Бобовые овощи</b>                          |              |                        |             |
| Горох овощной (лопатка) свежий                | Варка        | Супы                   | 8 – 10 мин  |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая               | Варка        | Гарниры                | 8 – 10 мин  |
| <b>Изделия из теста</b>                       |              |                        |             |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста           | Выпекание    |                        | 8 – 10 мин  |
| Пирожки печеные из пресного слоеного теста    | Выпекание    |                        | 20 – 25 мин |
| Пирожки печеные слоистые из пресного теста    | Выпекание    |                        | 10 – 12 мин |
| Ватрушки                                      | Выпекание    |                        | 6 – 8 мин   |
| Расстегаи                                     | Выпекание    |                        | 8 – 10 мин  |
| Кулебаки                                      | Выпекание    |                        | 45 – 60 мин |
| Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте | Выпекание    |                        | 20 – 30 мин |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 3   |
| Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)..... | 5   |
| Методические указания по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах. <i>Извлечение</i> .....  | 9   |
| Письмо Министерства торговли Российской Федерации от 15.01.2003 г. № 61-16/1810 «О нормативной документации для столовых общеобразовательных учреждений». <i>Извлечение</i> .....  | 14  |
| Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов СанПиН 2.3.2.1324-03 .....  | 15  |
| Постановление Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28.11.02г № 44 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02».....   | 32  |
| Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02. <i>Извлечение</i> .....  | 33  |
| Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования. СанПиН 2.4.3.1186-03 <i>Извлечение</i> .....   | 37  |
| Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений СанПиН 2.4.1.1249-03. <i>Извлечение</i> .....   | 46  |
| <b>ТРЕБОВАНИЯ К БЛЮДАМ И ИЗДЕЛИЯМ</b> .....  | 70  |
| <b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА</b> .....  | 70  |
| БуТЕРБРОДЫ.....  | 72  |
| Горячие бутерброды. ..   | 77  |
| Салаты и винегреты.....  | 78  |
| Блюда из овощей.....   | 104 |
| Блюда из рыбы и рыбных гастрономических продуктов  | 109 |
| Гастрономические продукты и консервы (порциями) .....  | 114 |
| <b>СУПЫ</b> .....  | 120 |
| Заправочные супы.....  | 128 |
| Борщи .....  | 129 |
| Щи.....  | 139 |
| Рассольники .....  | 143 |
| Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями .....  | 145 |
| Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми .....   | 152 |
| Соленики .....   | 157 |
| Супы молочные .....  | 159 |

|   |            |
|---|------------|
| Супы-гюре ...                                       | 163        |
| Супы прозрачные .....                               | 168        |
| Гарниры, пирожки, гренки и бульоны .....            | 172        |
| Холодные супы .....                                 | 175        |
| Сляккие супы .....                                  | 179        |
| <b>ГОРЯЧИЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> .....                   | <b>185</b> |
| Отварные картофель и овощи.....                     | 187        |
| Картофель, овощи припущенные и тушеные.....         | 191        |
| Картофель, овощи жареные .....                      | 200        |
| Картофель, овощи запеченные .....                   | 219        |
| <b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b> .....                          | <b>246</b> |
| Каша.....   | 246        |
| Рассыпчатые каши .....                              | 249        |
| Вязкие каши .....                                   | 252        |
| Жидкие каши .....                                   | 257        |
| Изаеля из каш .....                                 | 257        |
| Круженики, запеканки и пудинги.....                 | 257        |
| Котлеты и биточки.....                              | 266        |
| <b>БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ</b> .....                       | <b>270</b> |
| <b>БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ</b> .....            | <b>271</b> |
| <b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ</b> .....                           | <b>273</b> |
| Блюда из вареных яиц.....                           | 273        |
| Яичные блинчики .....                               | 276        |
| Омлеты .....  | 277        |
| <b>БЛЮДА ИЗ ГВОРОГА</b> .....                       | <b>284</b> |
| <b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ</b> .....           | <b>295</b> |
| Блюда из рыбы.....                                  | 295        |
| Рыба отварная .....                                 | 296        |
| Рыба припущенная .....                              | 297        |
| Рыба тушеная .....                                  | 300        |
| Рыба жареная .....                                  | 303        |
| Рыба запеченная .....                               | 305        |
| Блюда из котлетной массы .....                      | 311        |
| Блюда из морепродуктов.....                         | 324        |
| <b>БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ</b> .....       | <b>329</b> |
| Отварное мясо, субпродукты.....                     | 329        |
| Жареное мясо, субпродукты .....                     | 331        |
| Тушеное мясо, субпродукты .....                     | 343        |
| Блюда из рубленого мяса .....                       | 352        |
| Мясо запеченное .....                               | 373        |
| Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика ..... | 381        |
| <b>ГАРНИРЫ</b> .....                                | <b>397</b> |
| Гарниры для горячих блюд .....                      | 397        |
| Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий ..... | 398        |
| Гарниры из картофеля и овощей .....                 | 401        |
| Мучные гарниры.....                                 | 413        |
| Сложные гарниры .....                               | 415        |

|   |     |
|---|-----|
| Гарниры для холодных блюд .....   | 419 |
| Гарниры из овощей .....   | 419 |
| Гарниры из овощей к сельди и отварной рыбе .....  | 421 |
| <b>СОУСЫ</b> .....  | 421 |
| Соусы белые на мясном бульоне .....   | 424 |
| Соусы на рыбном бульоне .....   | 428 |
| Соусы молочные .....  | 431 |
| Соусы сметанные .....   | 433 |
| Соусы яично-масляные .....  | 436 |
| Смеси масляные .....  | 437 |
| Соусы холодные .....  | 438 |
| Соусы сладкие и сиропы .....  | 440 |
| <b>СЛАДКИЕ БЛЮДА</b> .....  | 445 |
| Фрукты и ягоды свежие и быстрозамороженные .....  | 445 |
| Компоты .....   | 447 |
| Кисели .....  | 452 |
| Желе, муссы, самбуки .....  | 459 |
| Суфле, пудинги и другие сладкие блюда .....   | 467 |
| <b>НАПИТКИ</b> .....  | 476 |
| Чай, кофе, какао .....  | 476 |
| Чай .....   | 476 |
| Кофе .....  | 479 |
| Какао .....   | 481 |
| Фруктово-ягодные прохладительные напитки .....  | 483 |
| Безалкогольные коктейли .....   | 486 |
| <b>МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b> .....   | 488 |
| Мучные кулинарные изделия .....   | 502 |
| Фирши .....   | 511 |
| <b>СДОБНЫЕ БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b> .....   | 518 |
| Изделия пониженной калорийности .....   | 528 |
| Булочные изделия .....  | 532 |
| <b>КЕКСЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, КОРЖИКИ</b> .....   | 548 |
| <i>Приложение 1 Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий</i> .....   | 561 |
| <i>Приложение 2 Гигиенические нормативы качества и безопасности хлебобулочных изделий для питания дошкольников и школьников</i> ..... | 632 |
| <i>Приложение 3 Продавместимость тепловой обработки некоторых продуктов</i> .....   | 633 |

**СБОРНИК  
РЕЦЕПТУР БЛЮД И  
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ  
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ**

*Редактор Чебатуркина Н. М.  
Компьютерный набор, верстка  
Буздуганова Т. В., Рулев А. И., Чебатуркина О. С.  
Корректоры Щукина Л. М., Дроздова Р. Б.*

Сдано в набор 22.03.2004г. Подписано в печать 17.08.2004г.  
Формат 60х90/16. Объем 40,0 п.л. Бумага офсетная № 1.  
Печать офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Изд. № 401  
Заказ № 6615 Тираж 2000 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии 4-го Воениздата (тел. 152-2531, 152-3911).

Издательство "Хлебцошнформ"  
Россия, 107804, Москва, Орликов пер., д.3, корп.В