# СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Киев
«Техніка»
1987

Министерство торговли УССР
Главное управление
общественного
питания

# СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Киев
«Техніка»
1987

Сборник рецептур блюд для питания школьни-
С23 ков. М-во торговли УССР.— К.: Техніка, 1987.—
319 с.— (В пер.): 1 р. 40 к. 30 000 экз.

Сборник рецептур блюд для питания школьников разработан Главным управлением общественного питания Министерства торговли УССР совместно с Киевским научно-исследовательским институтом гигиены питания Министерства здравоохранения УССР, объединенными санитарно-технологическими пищевыми лабораториями обл(гор) управлений общественного питания и практическими работниками отрасли.

Сборник является основным документом при организации питания учащихся общеобразовательных школ. В сборнике учтены особенности питания детей.

Рассчитан на работников предприятий общественного питания.

3504000000-119
С М202(04)-87 36.996

Коллектив разработчиков:

Г. В. Шомко, Г. П. Ворона, Т. И. Кульчицкая, Н. Б. Забашта, Л. А. Мостовая, А. Ф. Щерица. М. И. Горюк, Т. П. Дятченко, Н. И. Коваленко, Г. И. Кущ, В. Д. Жидкова, Л. Н. Краснолобова, Л. А. Кравченко, О. А. Костина, Л. А. Абакумова, Л. Г. Черняевская, Л. Г. Депутатова, В. А. Заславская, М. С. Парасоцкая, А. И. Кондратюк, Н. Д. Колодяжная, Н. С. Быстрова, И. Д. Ваврикович, Н. С. Костырко, Г. Г. Хохлова, Н. В. Мельник, А. Г. Перепелица, Е. И. Палагнюк, С. П. Петрова, Л. Г. Морозова, Г. В. Черныш, Г. Ф. Черечанская.

Общее руководство разработкой Сборника осуществлено А. А. Шевченко, А. П. Кулешовым, К. В. Ситник.

© Министерство торговли УССР, 1987

*Министерство торговли*
*Украинской ССР*

*(Минторг УССР)*

**Приказ**

**24 декабря 1985 г.**
**№ 341**
г. Киев

**О введении Сборника рецептур блюд для питания школьников**

В дополнение к Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, утвержденному приказом Минторга СССР от 12.12.80 № 310,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Сборник рецептур блюд для питания школьников, разработанный Главным управлением общественного питания совместно с Киевским научно-исследовательским институтом гигиены питания Министерства здравоохранения УССР, объединенными санитарно-технологическими пищевыми лабораториями управлений общественного питания обл(гор)исполкомов и практическими работниками отрасли.

Установить, что Сборник рецептур блюд для питания школьников наряду с действующими в отрасли «Торговля» стандартами, технологическими инструкциями является основным технологическим нормативным документом, содержащим единые требования к сырью, готовой продукции, определяющим расход сырья при приготовлении блюд и изделий в школьных предприятиях общественного питания.

2. Начальникам управлений общественного питания обл(гор)исполкомов, главурсов(урсов) министерств и ведомств УССР:

2.1. Вводить в действие Сборник рецептур блюд для питания школьников с момента его получения. При введении указанного Сборника не допускать повышения ныне действующих цен на блюда и изделия;

2.2. Обеспечить все школьные предприятия общественного питания Сборником рецептур блюд для питания школьников, а также технологическими картами на блюда и изделия, подлежащие приготовлению;

2.3. Разработать и осуществить мероприятия по глубокому изучению Сборника в школьных предприятиях общественного питания;

2.4. Разрешить дополнять ассортимент Сборника блюдами по фирменным рецептурам и новыми блюдами несложного приготовления, приемлемыми в питании школьников и с учетом сложившихся вкусовых особенностей.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Главное управление общественного питания.

Министр *В. Г. Старунский*

# ВВЕДЕНИЕ

Настоящий Сборник подготовлен на основании и в дополнение к Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, утвержденному приказом Минторга СССР от 12.12.80. № 310 [1].

При подготовке Сборника использованы: сборник рецептур «Диетическое питание в столовых» (изд. 1971 г.), Сборник рецептур блюд для питания школьников (изд. 1959 г.), сборник «Рецептура і технологія приготування страв української кухні» (изд. 1968 г.), рецептуры блюд и кулинарных изделий которых пересчитаны с учетом действующих норм и уточнены на основе проведенных производственных проработок.

Выход некоторых блюд и кулинарных изделий уменьшен с учетом рационального питания детей.

Сборник рецептур блюд для питания школьников является основным документом при организации питания учащихся общеобразовательных школ. В Сборнике учтены особенности питания детей.

В Сборнике, кроме материалов, характеризующих ассортимент блюд и технологию их изготовления, приводятся также сведения о современных требованиях к организации рационального питания.

В связи с осуществляемой централизацией производства продукции в общественном питании изменено построение ряда рецептур. Так, с учетом унификации рецептур основных соусов, теста, фарша в рецептуры производных соусов, мучных изделий включены вместо сырьевого набора готовые компоненты (соус, тесто, фарш).

Рецептуры супов, гарниров, соусов, сладких блюд, напитков, а также большинства салатов и винегретов приведены в Сборнике в расчете на 1 кг или 1 л, что позволяет определить выход порции блюда с учетом возрастных групп учащихся. В соответствующих разделах Сборника рекомендованы наиболее рациональные нормы отпуска этих блюд. Допускается отпуск блюд полупорциями и без гарниров.

При необходимости увеличения выхода мясных и рыбных блюд, блюд из субпродуктов, сельскохозяйственной птицы и кролика следует пользоваться таблицами №№ 15—29, приведенными в приложении Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Исходя из принципов рационального питания рекомендовано более широкое использование свежих овощей, плодов и ягод. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Наименование сырья и продуктов, включенных в Сборник, а также способы их промышленной обработки приведены в соответствие с действующей нормативно-технической документацией на сырье и продукты и прейскурантами розничных цен.

Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых блюд произведен на основе действующих норм и введенных в действие приказами Министерства торговли СССР.

В рецептуры мясных блюд включены полуфабрикаты порционные натуральные, панированные, мелкокусковые, рубленые в соотвст-

[1] Далее — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.

ствии с ОСТ 49-208—84 «Полуфабрикаты мясные», ОСТ 49-121—84 «Полуфабрикаты мясные рубленые».

В рецептуры блюд из сельскохозяйственной птицы включены полуфабрикаты в соответствии с ОСТ 28.6—79 «Полуфабрикаты рубленые из мяса птицы. Котлеты особые»; ОСТ 28.8—79 «Полуфабрикаты из мяса индеек» и ОСТ 49-138—79 «Полуфабрикаты из мяса кур».

В рецептуры мучных изделий включены пельмени мясные (ОСТ 49-120—78), рыбные (ТУ 15-177—75); вареники промышленного производства в соответствии с действующей технической документацией; полуфабрикаты из муки (тесто) в соответствии с ОСТ 28.5—78 «Полуфабрикаты из муки (тесто)».

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

говядина — 1 категории, свинина — мясная; субпродукты (кроме вымени) — мороженые; вымя — охлажденное; сельскохозяйственная птица (куры, индейки) — полупотрошеная II категории; кролик — потрошеный II категории;

рыба — мороженая, крупная или средняя, неразделанная, исключение составляют окунь морской, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие потрошеными без головы;

для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы — до 1 января;

предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12 %; яиц куриных II категории — средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5 %); при использовании яиц другой категории и массы следует руководствоваться методикой расчета, приведенной во введении к разделу «Блюда из яиц».

В рецептурах предусмотрена закладка масла коровьего несоленого различных видов (любительское, крестьянское) и масла растительного.

Норма вложения сыра в рецептурах приведена на сыр голландский.

В рецептуры блюд включены основные виды сырья и продуктов, ассортимент которых может быть расширен в соответствии с таблицами, приведенными в приложении Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

В рецептурах указаны: наименование продуктов, входящих в блюдо, нормы вложения продуктов массой брутто, нормы вложения продуктов массой нетто, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении, порционировании. В нормы отходов и потерь при холодной обработке мяса включены потери при зачистке блестящих сухожилий с толстого и тонкого краев, нарезке крупнокусковых полуфабрикатов на порционные или мелкие куски и их хранении. В нормах отходов и потерь при обработке сельскохозяйственной птицы и кролика предусмотрены потери при нарубании сырой птицы на порционные и мелкие куски для тушения, а также при порционировании птицы и кролика после тепловой обработки (варки, жарки).

Сборник включает 17 разделов, в которых приведены сведения о рациональном питании школьников, рецептуры и технология приготовления блюд. Нормативные материалы, позволяющие определить расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых блюд, размеры потерь при тепловой обработке блюд и кулинарных изделий; таблицы

продолжительности тепловой обработки некоторых продуктов и их взаимозаменяемость следует брать в приложении Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Кроме указаний, данных в приказе о введении Сборника, при пользовании им необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обязательным условием для качественного приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий на предприятиях общественного питания является использование сырья, отвечающего требованиям государственных и отраслевых стандартов, технических условий и другой действующей нормативно-технической документации.

При использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептурах, норма вложения сырья должна определяться в соответствии с таблицами, приведенными в приложении Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

2. На новые виды сырья, пищевые продукты, выпускаемые промышленностью, а также сырье, на которое изменена действующая при утверждении Сборника нормативно-техническая документация, временные нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках, нормы вложения сырья в блюда устанавливаются на предприятиях общественного питания путем контрольных проработок каждой поступившей партии сырья (продуктов) с участием представителей вышестоящей организации (треста столовых, торга, орса и др.). Контрольные проработки оформляются соответствующими актами. В отдельных случаях такие контрольные проработки могут быть проведены непосредственно вышестоящими организациями (трестом столовых, торгом, орсом и др.), оформлены в установленном порядке и направлены предприятиям общественного питания для руководства при использовании только данной партии сырья (продуктов).

3. При необходимости в рецептурах блюд или изделий может быть проведена замена тех или иных компонентов, которые приведены в таблице «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд» Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий или в описании технологии их приготовления.

4. В отдельных случаях технологией приготовления некоторых блюд допускается возможность увеличения или уменьшения закладки какого-либо компонента с соответствующим изменением выхода блюда.

5. В исключительных случаях при отсутствии какого-либо сырья, не являющегося основным в рецептуре, оно может быть заменено другими соответствующими видами сырья только с разрешения вышестоящей организации (треста, торга, орса и др.).

6. При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов, готовых блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться действующими Санитарными правилами для предприятий общественного питания, утвержденными Минздравом СССР, Министерством торговли СССР и Центросоюзом, санитарными правилами «Условия, сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов», утвержденными Минздравом СССР.

7. В рецептурах мясных блюд предусмотрено использование частей туш говядины и свинины с учетом их кулинарных свойств и пригодности для указанного вида тепловой обработки. Однако в связи с увеличением поставки на предприятия общественного питания крупнокусковых мясных полуфабрикатов следует руководствоваться сло-

жившимся порядком их использования, чтобы не вызвать повышения стоимости блюд и изделий.

8. В Сборнике приводятся рекомендации по отпуску и оформлению блюд, которые могут быть изменены с учетом сложившихся условий работы предприятия.

9. На изделия, отмеченные в Сборнике звездочкой, даны промышленные рецептуры, и какое-либо изменение их недопустимо.

10. При отпуске кулинарных, мучных изделий, готовых блюд, а также штучных полуфабрикатов допускаются отклонения от указанных в Сборнике норм в пределах ± 3 %, если действующей на них технической документацией (ГОСТ, ОСТ, ТУ и др.) не определены другие предельные размеры отклонений массы.

Помимо изложенных основных указаний, приведенных во введении, следует учитывать и дополнительные, помещенные в каждом разделе настоящего Сборника.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

В соответствии с постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 12.04.84, постановлением ЦК Компартии Украины и Совета Министров УССР от 10.07.84 «О дальнейшем совершенствовании общего среднего образования молодежи и улучшении условий работы общеобразовательной школы» в республике поставлена задача завершения в ближайшие годы повсеместного внедрения рационального сбалансированного питания учащихся общеобразовательных школ.

Минторгом УССР, Минпросом УССР, Минздравом УССР, Укоопсоюзом издан приказ от 26.10.84 «О дополнительных мерах по совершенствованию организации общественного питания в общеобразовательных школах республики», которым определены основные направления развития школьного питания.

В соответствии с этими направлениями в школах, где нет групп продленного дня, организуется одноразовое горячее питание, для учащихся групп продленного дня — двухразовое питание, для учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ — трехразовое питание в соответствии с методическими рекомендациями «Организация рационального питания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ», утвержденными Минторгом СССР и Минздравом СССР в 1982 г.

В целях совершенствования организации и повышения эффективности обслуживания горячим питанием учащихся приказом Минторга СССР от 26.12.85 утверждены методические указания по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах.

В соответствии с этими рекомендациями питание учащихся необходимо осуществлять по скомплектованным рационам (завтрак, обед, полдник), которые реализуются по абонементам с предварительной оплатой и по безналичному расчету.

Предварительное приобретение абонемента и безналичный расчет обеспечивают школьнику регулярное питание в течение определенного времени, исключает возможность использования денег не по назначению; столовой — правильно спланировать работу, точно учитывать количество питающихся, ускорить обслуживание, увеличить охват учащихся питанием.

Добиться успешного распространения абонементов и максимального обеспечения детей питанием можно только при активном участии дирекции, педагогов, медицинского персонала, родительского комитета и общественности школ.

Для обеспечения своевременного приема пищи руководством школы совместно с работниками общественного питания должны быть разработаны и утверждены графики приема пищи по классам, предусмотрен в течение учебного дня обеденный перерыв в пределах 15—20 мин.

Быстрому и четкому обслуживанию учащихся горячим питанием способствует предварительная сервировка столов, отпуск скомплектованных завтраков, обедов, полдников через механизированные линии раздачи.

Предварительная сервировка столов завтраками, обедами, полдниками производится дежурными учащимися.

После окончания завтрака, обеда или полдника учащиеся сами убирают за собой использованную посуду. Администрация школ организует в столовых дежурство преподавателей и старшеклассников.

Для обеспечения учащихся полноценным, рациональным питанием школьные столовые должны обеспечиваться всеми видами полуфабрикатов, в том числе высокой степени готовности.

При организации питания в школьных столовых детям следует прививать гигиенические навыки, правила культурного поведения за столом, умение пользоваться столовыми приборами, вежливое обращение с обслуживающим персоналом. Питание школьников является составной частью учебно-воспитательного процесса. Высокий процент охвата детей питанием — один из показателей хорошей работы школы.

Питание школьников должно осуществляться в школьных столовых или буфетах в соответствии с утвержденными нормативами:

в школах с количеством учащихся 320 чел. должна быть столовая; в школах с количеством учащихся 192 чел. — буфет (приказ Минторга СССР от 01.09.81 № 195).

Количество мест в школьной столовой должно соответствовать нормативу — 250 мест на 1 тыс. учащихся первой смены (СНиП II-65—73, постановление Госстроя СССР от 04.09.73, 01.01.74 № 176). Предприятия общественного питания оснащаются необходимым оборудованием, посудой, инвентарем по нормам оснащения, утвержденным приказами Минторга СССР от 26.11.71 № 187 и от 09.02.73 № 38.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Пища является одним из основных факторов внешней среды, влияющих на состояние организма, обеспечивает все процессы жизнедеятельности человека. Оказывая влияние на состояние всех органов и систем организма (сердечно-сосудистую и нервную системы, пищеварительный тракт и др.), пища играет важную роль в процессах роста и нормального развития растущего организма, в повышении его сопротивляемости инфекционным заболеваниям, а также защите от отрицательного влияния внешней среды.

Рационально организованное питание играет определяющую роль в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии детей, а также в повышении работоспособности и улучшении успеваемости школьников.

Установлено, что неправильное питание может привести к нарушению процессов жизнедеятельности организма, возникновению различных заболеваний, в частности к расстройству обмена веществ, функций органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

Поэтому пища должна удовлетворять энергетическим, пластическим и другим потребностям развивающегося организма, т. е. быть качественной, разнообразной и содержать все необходимые основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины) в таких количествах и в таком соотношении между собой, которое бы соответствовало потребностям ребенка в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, условий жизни и воспитания.

Рацион питания школьников должен составляться в соответствии с суточными физиологическими нормами [1] питания детей разных возрастов, которые приведены в таблице 1—3.

## ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

**Белки** занимают особое место в питании детей, так как их аминокислотный состав является основным пластическим материалом, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции. Однако для организма вреден и избыток белка в рационе: он ведет к резкому напряжению обменных процессов, повышенной возбудимости нервной системы, расстройству пищеварения. Белки в организме не накапливаются, поэтому они должны постоянно входить в рацион питания.

Суточная потребность в белке зависит от возраста детей. На 1 кг массы тела детей необходимо белка, г: в возрасте от 4 до 6 лет — 3,5—3; 7—10 лет — 3—2,5; 11—13 лет—2,5; 14—17 лет — 2.

Важно, чтобы ребенок потреблял пищу с достаточным количеством полноценного животного белка, который лучше усваивается по сравнению с растительными белками благодаря содержанию таких факторов питания, как незаменимые аминокислоты. Организм должен получать также белки растительного происхождения, которые способствуют лучшему усвоению животных белков. Соотношение белков животного и растительного происхождения должно быть в питании школьников 1 : 1, т. е. белков животного происхождения должно быть не менее 50 %, но для детей 6—10 лет желательно, чтобы их было до 60 %. При таком соотношении белков животного и растительного происхождения они лучше усваиваются организмом.

Энергетическая ценность белков в суточном рационе должна составлять в среднем 14 %.

Некоторые незаменимые аминокислоты оказывают выраженное влияние на рост ребенка. К ним относятся метионин, лизин и триптофан. Этими аминокислотами богаты белки молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц. Поэтому в детском питании следует использовать как молочные, так и мясные продукты, но первые должны превалировать над вторыми.

**Жиры** играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, Д, Е, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. При недостаточном потреблении жиров у детей снижается сопротивляемость к болезням, замедляется рост организма. Избыток жиров ухудшает усвоение других компонентов пищи, в частности — белка, а также вызывает расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушается обмен веществ.

Поэтому общее количество жира в рационе детей не должно превышать физиологической нормы. Главное то, что жиров в пище не должно быть больше, чем белков. Их соотношение должно составлять 1 : 1. Энергетическая ценность жиров в суточном рационе должна составлять в среднем 31 %.

---

[1] Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР утверждены Коллегией МЗ СССР 22.03.82 г., протокол № 6.

Основным источником жиров в питании детей являются молочные жиры (сливочное масло). Жир молока характеризуется высокой усвояемостью при минимальном раздражении желудочно-кишечного тракта, высоким содержанием витаминов А и Д, лецитина, стеринов и пр. Определяя питательную ценность жиров по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, следует отметить необходимость поступления с пищей растительных масел, богатых этими кислотами. Их должно поступать с пищей 15—25 % суточной потребности в жирах.

Использовать в питании детей говяжий и бараний жир, необрезную свинину, маргарин не рекомендуется. Они угнетают секрецию пищеварительных соков, долго перевариваются, ухудшают усвоение других компонентов пищи. Не допускается и повторное использование жиров после термической обработки, так как при этом образуются продукты окисления жиров, которые относятся к токсическим веществам. Эти же вещества образуются и при неправильном хранении жиров.

**Углеводы** являются основным энергетическим материалом для ребенка. Избыток углеводов в питании детей приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

Энергетическая ценность углеводов в рационе должна составлять в среднем 55 % к суточной калорийности. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационах — 1 : 1 : 4.

В питании детей соотношение простых (моно- и дисахариды) и сложных углеводов (полисахариды) следует поддерживать как 1 : 2. К простым относятся: глюкоза, фруктоза, сахароза, которые содержатся в ягодах, фруктах, пчелином меде, свекловичном, тростниковом и молочном сахаре; к сложным — крахмал, гликоген, декстрин, клетчатка, пектиновые вещества, которые содержатся в злаках, овощах, ягодах, фруктах, дрожжах, субпродуктах и др.

Организму детей требуется больше сложных, чем простых углеводов. Благодаря им дольше сохраняется стабильный уровень сахара в крови, что имеет большое значение для нормального течения процессов гликогеногенеза и функций различных органов и систем организма.

Введение в детский организм достаточного количества овощей и фруктов, которые богаты простыми сахарами, клетчаткой, пектиновыми веществами и витаминами, повышает усвоение белков, жиров и минеральных веществ (табл. 1).

**Минеральные вещества** в детском организме играют большую

**1. Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков (в день)**

| Возраст (годы) | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | всего | в т. ч. животные | всего | в т. ч. растительные | | |
| 4—6 | 68 | 44 | 68 | 10 | 272 | 1970 |
| 7—10 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 | 2300 |
| 11—13 мальчики | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 | 2700 |
| 11—13 девочки | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 | 2470 |
| 14—17 юноши | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 | 2900 |
| 14—17 девушки | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 | 2600 |

роль в процессах роста и развития тканей, особенно костной системы, в регуляции многих физиологических функций.

При достаточном содержании минеральных веществ в рационе пища усваивается лучше. Особое значение имеет содержание в рационе солей кальция, фосфора и железа.

Соли кальция и фосфора являются главной составной частью костной системы. Содержатся эти минеральные вещества в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овсяной крупе, овощах. Соли железа участвуют в кроветворении. В случае недостатка этого элемента в питании детям рекомендуют гематоген. Магний участвует в формировании ферментных систем, в углеводном и фосфорном обменах, натрий и калий нормализуют водный обмен, йод способствует нормальной функции щитовидной железы, а фтор — построению зубов.

Для растущего организма имеет также значение и содержание в пище поваренной соли. При недостатке соли в пище могут наблюдаться расстройства со стороны нервной и сердечно-сосудистой системы, а при избытке — нарушается работа почек и других органов (табл. 2).

**2. Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ (мг/день)**

| Возраст (годы) | Кальций | Фосфор | Магний | Железо [1] |
|---|---|---|---|---|
| 4—6 | 1200 | 1450 | 300 | 15 |
| 7—10 | 1100 | 1650 | 250 | 18 |
| 11—13 мальчики | 1200 | 1800 | 350 | 18 |
| 11—13 девочки | 1100 | 1650 | 300 | 18 |
| 14—17 юноши | 1200 | 1800 | 300 | 18 |
| 14—17 девушки | 1100 | 1650 | 300 | 18 |

**Витамины.** Большое значение в питании детей, особенно в период роста, имеют витамины. Недостаток в витаминах может служить причиной тяжелых нарушений в организме.

Различают жирорастворимые (А, Д, Е, К) и водорастворимые (группы В, С, РР) витамины. Каждый из них играет большую роль в обменных процессах организма, так как способствует ускорению различных химических реакций, протекающих в нем.

**Витамин А** или ретинол необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Большую роль ретинол играет в обеспечении сумеречного зрения.

В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения — печени многих рыб, рыбьем жире, сливочном масле, сыре, желтках яиц, молоке и молочных продуктах.

В продуктах растительного происхождения находится пигмент каротин, который в организме человека превращается в витамин А, в связи с чем каротин называют провитамином А. Наиболее богаты каротином морковь, салат, шпинат, тыква, зеленый горошек, абрикосы, томаты и другие овощи и плоды.

**Витамин Д** (антирахитический) имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина Д в пище прекращается нормальное усвоение

[1] — с учетом усвоения 10 % введенного железа.

организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования, у детей развивается рахит. Этот витамин содержится в печени и мясе некоторых рыб, в яичном желтке, сливочном масле, молоке.

**Витамин $B_1$** (тиамин) имеет важнейшее значение для роста. Он принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность. Наиболее богаты витамином $B_1$ дрожжи, пшеница, рожь, бобовые культуры, крупы, хлеб грубого помола, субпродукты.

**Витамин $B_2$** (рибофлавин) также принимает активное участие в росте организма, обмене белков и особенно углеводов. Отсутствие этого витамина повышает чувствительность глаз к свету, вызывает слезоточивость, воспаление слизистых оболочек языка, кожи, губ и т. д. Содержится он в пивных и пекарских дрожжах, мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, меде.

**Витамин $B_6$** (пиридоксин) участвует в белковом обмене и синтезе полиненасыщенных жирных кислот, влияет на состояние нервной системы, кожи. Недостаток витамина $B_6$ в питании вызывает раздражительность, слабость, воспалительные изменения кожи. Источниками его являются пекарские дрожжи, прорастающие семена, пшеничные и рисовые отруби, печень, мясо, рыба, яичные желтки.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается и может возникнуть тяжелое заболевание — цинга.

Витамин С широко распространен в природе и содержится как в продуктах растительного, так и животного происхождения. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, много его в зелени салата, шпината, укропа, петрушки, в зеленом луке, а также в яблоках, землянике, клубнике, малине, крыжовнике. Из овощей наиболее ценными источниками его являются свежая и квашеная капуста, помидоры, брюква, зеленый горошек, сладкий перец, редис, репа, редька. В картофеле аскорбиновой кислоты немного, но в связи с тем, что картофель используется в питании в сравнительно больших количествах, он является важным источником витамина С, особенно в зимний период.

При тепловой обработке продуктов необходимо обращать особое внимание на его сохранение. Витамин С хорошо растворяется в воде, поэтому овощи и фрукты следует промывать в целом, а не в нарезанном виде. Много витамина С переходит в отвары картофеля, овощей и фруктов, следовательно, их надо использовать в пище.

Быстро разрушается витамин С под влиянием кислорода воздуха, особенно в присутствии солей меди и других металлов. Процесс его разрушения усиливается при нагревании в щелочной и нейтральной среде. Лучше сохраняется он в кислой среде. Продукты, содержащие витамин С, надо варить в неокисляющейся посуде. Для измельчения готовых овощей следует использовать посуду из нержавеющей стали, деревянную ложку, волосяное сито.

Для сокращения сроков варки и сохранения витаминов овощи рекомендуется закладывать в кипящую подсоленную воду и варить в посуде, закрытой крышкой.

Содержание аскорбиновой кислоты в готовых первых и вторых блюдах из овощей быстро снижается, если их долго хранить в горячем состоянии. В связи с этим, готовые блюда следует хранить не более одного часа при температуре 75 °С.

Повторное нагревание готовых блюд почти полностью разрушает аскорбиновую кислоту.

**Витамин РР** (никотиновая кислота, ниацин) принимает активное участие в обменных процессах организма, так как входит в состав ферментных систем, участвующих в процессах окисления. Обладает большой широтой лечебного действия при заболеваниях различных органов, особенно при поражениях органов пищеварения. При отсутствии в пище никотиновой кислоты человек заболевает пеллагрой. Витамин РР довольно широко распространен в природе.

Богаты этим витамином рисовые и пшеничные отруби, сухие дрожжи, мясо, субпродукты, ячневая и гречневая крупы, хлеб из муки грубого помола (табл. 3).

**3. Рекомендуемые величины потребления витаминов для детей и подростков (в день)**

| Возраст (годы) | Витамин $B_1$ (тиамин), мг | Витамин $B_2$ (рибофлавин), мг | Витамин $B_6$ (пиридоксин), мг | Витамин РР (ниацин), ниациновый экв., мг | Витамин С (аскорбиновая кислота), мг | Витамин А (ретиноловый экв.), мкг |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4—6 | 1,0 | 1,3 | 1,3 | 12 | 50 | 500 |
| 7—10 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 15 | 60 | 700 |
| 11—13 мальчики | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 18 | 70 | 1000 |
| 11—13 девочки | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 16 | 60 | 1000 |
| 14—17 юноши | 1,7 | 2,0 | 2,0 | 19 | 75 | 1000 |
| 14—17 девушки | 1,6 | 1,8 | 1,8 | 17 | 65 | 1000 |

**Вода.** Наряду с пищевыми веществами организму человека нужна и вода. Присутствие воды в организме является непременным условием для всех процессов его жизнедеятельности. Вода входит в состав всех клеток и тканей тела, она является растворителем питательных веществ, поступающих с пищей.

Потребность в жидкости составляет для детей примерно 1—1,5 л в сутки и зависит от возраста, состояния здоровья, физической нагрузки, времени года. Чрезмерно большое потребление жидкости вредно отражается на работе сердца и почек.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Большое значение для формирования растущего организма и профилактики заболеваний имеет строгое соблюдение режима питания. Под режимом питания понимают правильное распределение приемов пищи в течение дня, а также количественный и качественный состав суточного рациона питания. Распределение приемов пищи имеет физиологическое обоснование. Наиболее физиологичным является 4-разовый прием пищи в четко установленные часы с достаточными промежутками между ними (3—4 ч). Это обеспечивает ритмичность в работе пищеварительного тракта и всех органов, способствует развитию хорошего аппетита, высокую степень переваривания и усвоения пищи.

Для школьников, обучающихся в группах продленного дня, рекомендуется 5-разовый режим приема пищи с промежутками не менее 2 ч между первым и вторым завтраками:

1-й завтрак (дома) в 7 ч 30 мин — 8 ч;
2-й завтрак (в школе) — 10 ч 15 мин — 10 ч 30 мин;
обед —»— 13 ч 30 мин — 14 ч;
полдник —»— 17 ч — 17 ч 30 мин;
ужин (дома) — 19 ч 30 мин — 20 ч.

Для детей старшего возраста режим приема пищи следующий:

1-й завтрак (дома) в 7 ч 30 мин — 8 ч;
обед (в школе) — 12 ч — 12 ч 30 мин;
полдник (дома или в школе) — 16 ч — 16 ч 30 мин;
ужин (дома) — 19 ч 30 мин — 20 ч.

Для групп продленного дня второй горячий завтрак в школе должен быть на второй или третьей перемене, затем обед, полдник и ужин (дома) за 1,5—2 ч до сна. Для школьников старшего возраста предполагается обед или обед и полдник в школе.

Для согласования домашнего питания учащихся со школьным родителей следует знакомить с меню, применяемым в школе.

Очень важным моментом является распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам пищи. Для детей групп продленного дня на первый завтрак (дома) должно приходиться 15 % энергетической ценности суточного рациона, на второй завтрак (в школе) — 20 %; на обед — 35 %, на полдник — 10 %, на ужин (дома) — 20 %. Для детей старшего возраста — на завтрак и ужин по 20—25 %, обед — 35—40 %, полдник—10—15 % энергетической ценности суточного рациона.

Такое распределение рациона в течение суток соответствует энергетическим затратам школьников и обеспечивает своевременное поступление организма необходимыми пищевыми веществами.

Важное значение имеет правильное определение объема порций для детей разного возраста. Объем принятой в каждом из приемов пищи должен соответствовать объему желудка, а значит — возрасту детей (табл. 4).

**4. Ориентировочный объем (мл) или масса (г) отдельных блюд и продуктов для детей разного возраста (на один прием)**

| Блюда | Возраст детей (годы) | | |
|---|---|---|---|
| | 6—10 | 11—13 | 14—17 |
| | Количество пищи, г | | |
| Каши, овощные блюда на завтрак или ужин | 200 | 300 | 300 |
| Кофе, чай и другие напитки | 150—200 | 200 | 200 |
| Супы | 200—250 | 250—300 | 300—400 |
| Котлеты, биточки, фрикадельки, пудинги | 80—90 | 100 | 120 |
| Гарниры | 90—100 | 150—200 | 180—230 |
| Компоты, кисели, соки | 100—150 | 200 | 200 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 |
| Салаты из свежих овощей и фруктов | 50 | 60—80 | 100—150 |
| Общее количество в сутки | 1600—1700 | 2100—2300 | 2400—2700 |

На первый завтрак детям следует давать салаты, винегреты, готовить горячие блюда из овощей, круп, яиц, мяса и других продуктов. Затем дают чай, кофейные напитки, какао и др.

На вторые завтраки и полдники рекомендуются молоко, кисломолочные и другие напитки (чай, кофейные напитки, компот и т. п.), выпечка.

Обед должен состоять из трех блюд: первого (супы, борщи и др.), второго (мясные или рыбные с гарнирами), третьего (сладкие блюда, напитки, фрукты и др.).

Ужин также должен состоять из горячих блюд: овощных, крупяных, молочных, творожных, яичных.

За предварительно накрытый, чистый, хорошо сервированный стол школьники должны садиться на свое постоянное место.

Необходимо также приучать школьников к чистоте, аккуратности, прививать им санитарно-гигиенические навыки — мытье рук проточной водой с мылом перед едой и после нее, полоскание рта после еды, умение пользоваться салфеткой, столовыми приборами и пр. В столовой должно быть чисто, уютно и тихо. Во время еды не следует отвлекать внимание детей игрушками, чтением, музыкой и т. д.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Молоко и молочные продукты. Молоко является незаменимым продуктом в детском питании. Это объясняется его высокой биологической ценностью. В молоке содержится полноценный белок — до 3,26 % в виде казеина, альбумина и глобулина, жир — от 2,5 до 4,5 %, молочный сахар — 4,41 %, минеральные соли — 0,7 % и вода — 87 %. В свежем молоке содержатся также витамины А, $B_1$, $B_2$, РР, Д. Е, однако количество их колеблется в зависимости от времени года и кормов, которые получают животные.

Молоко — ценный источник минеральных солей, в его состав входят в значительных количествах и оптимальных соотношениях легкоусвояемые кальций и фосфор. Кальций молока и молочных продуктов усваивается лучше, чем любых других продуктов, а фосфор — один из основных источников роста организма. В молоке содержится ряд ферментов (протеаза, амилаза, каталаза, фосфатаза), которые являются биологическими катализаторами и играют важную роль в пищеварении. Молоко характеризуется высокой усвояемостью, в частности белки молока усваиваются на 95—96 %, жиры — на 96 %, углеводы — на 98 %. В питании детей следует использовать молоко кипяченое, стерилизованное или пастеризованное.

В детском питании следует широко применять молочнокислые продукты: творог, сметану, сыры, кефир жирный и нежирный, ацидофильное молоко, аэрин, простоквашу и т. д. Особое значение в питании детей имеет творог. Он содержит до 14 % белка, а количество жира в нем колеблется от 0,5 % в обезжиренном твороге, до 17 — 18 % в жирном. Творог богат кальцием и фосфором, кроме того, в нем содержится значительное количество незаменимых аминокислот, в частности метионина.

Молоко и молочные продукты легко и полно усваиваются организмом, оставляя после себя незначительное количество продуктов распада (шлаков).

Мясо и мясные продукты. В питании детей используют говядину, нежирную свинину, мясо кроликов, сельскохозяйственной птицы, а также субпродукты. Мясо является важным источником полноценных белков, количество которых колеблется от 10 до 20 %,

Белки мяса содержат все незаменимые аминокислоты, а также соли фосфора, калия, натрия, магния, кальция железа. В состав мяса входят витамины группы В. Количество жира в мясе зависит от многих факторов и колеблется от 0,32 до 33 %. Мясо содержит различные экстрактивные вещества (растворимые белки, креатин, карнозин и др.).

Из субпродуктов наиболее ценной для детского питания является печень, которая содержит около 15 % белка, жир, соли калия, фосфора, железа, кобальта, меди и ряд других микроэлементов, необходимых для нормального кроветворения. Кроме печени в питании детей можно использовать и другие субпродукты: язык, сердце, вымя.

Рыба. Рыба, как и мясо, является белковым продуктом питания. Белки рыбы содержат все незаменимые аминокислоты. Количество белка в рыбе колеблется от 9 до 18 %, жира — от 1 до 28 %. Жир рыбы имеет жидкую консистенцию, так как содержит значительное количество полиненасыщенных жирных кислот. Жир некоторых видов рыб содержит большое количество витаминов А, Д, Е. В рыбе содержатся различные минеральные вещества: фосфор, железо, йод, цинк и др. Рыба относится к легко перевариваемым и усвояемым продуктам, поэтому ее следует широко применять в детском питании. Наиболее подходящими для питания детей являются судак, треска, хек, минтай или филе этих рыб. Особенно рекомендуется использовать филе в питании детей младшего возраста. В небольшом количестве можно использовать соленую сельдь.

Яйца. В детском питании используются только куриные яйца. Они содержат почти все необходимые вещества — высокоценные белки, жиры, соли кальция, фосфора, железа, йода и других микроэлементов, витамины А, Д и группы В. В желтке содержится лецитин и холестерин. Яйцо хорошо переваривается и почти полностью усваивается в организме (96—97 %).

Пищевые жиры. Сливочное и растительные масла являются основными источниками жира в детском питании. Наиболее ценно для детей сливочное масло, которое хорошо усваивается (до 98 %). Сливочное масло содержит до 78 % жиров, 0,4 % белков, 0,5 % углеводов, витамины А и Д, небольшое количество ненасыщенных жирных кислот.

Растительные масла изготовляют из семян масличных растений. В детском питании рекомендуется использовать подсолнечное, оливковое и кукурузное масла, которые содержат до 93—94 % жиров. В нерафинированном растительном масле содержится витамин Е, фосфатиды, полиненасыщенные жирные кислоты. В рафинированном масле их меньше, но благодаря освобождению от непищевых добавок оно также рекомендуется для детского питания.

Мука, крупы и макаронные изделия. Эти продукты готовятся из различных видов зерновых культур — пшеницы, ржи, ячменя, овса, гречихи и др. являются основным источником углеводов в питании. Они содержат 60—70 % углеводов, 6—12 % белка и 1—5 % жира, небольшое количество минеральных веществ, витамины группы В и 3 % клетчатки.

В детском питании используют пшеничную муку, хлеб ржаной и пшеничный. Муку применяют для приготовления блинчиков, вареников, пирожков, соусов и др. Крупы широко используются в детском питании. Для детей наиболее полезны овсяная, гречневая и манная, а также рисовая, перловая, ячневая, пшенная крупы.

Бобовые растения (горох, фасоль) содержат до 15—16 % белка, 1,5—2 % жира и до 50 % углеводов. Усваиваются они

либо из-за наличия в них большого количества грубой клетчатки.

Сахар, мед и другие сладости являются вкусовыми средствами. Они содержат 90—95 % легкоусвояемых моносахаридов, в основном сахарозу. Существуют и другие виды сахаров: виноградный (глюкоза), молочный (лактоза), плодовый (фруктоза) и др. Мед помимо сахарозы (77,7 %) содержит минеральные соли, некоторые витамины, органические кислоты, ферменты, улучшающие пищеварение.

Детям рекомендуется давать варенье, повидло, мармелад, ягоды с сахаром или медом, но в умеренных количествах.

Овощи и фрукты. Химический состав овощей и фруктов весьма разнообразен и не является строго постоянным. Он зависит от вида плодов и овощей, их сорта, района произрастания, почвы и т. д. Поэтому чем шире включаются в рацион детей различные овощи и фрукты, тем полнее удовлетворяется потребность организма в различных веществах.

Плоды и ягоды, а также некоторые виды овощей (морковь, свекла) могут служить источником легкоусвояемых сахаров и крахмала. Больше всего крахмала содержится в картофеле (до 20 %). Белка и жира эта группа продуктов практически не содержит. Овощи и плоды являются основным источником витаминов (С, каротина, $B_1$, $B_2$, $B_{12}$, $B_6$, PP) и минеральных солей (калий, натрий, железо, медь и др.).

В ягодах, фруктах и овощах содержится значительное количество органических кислот, клетчатки, дубильных и пектиновых веществ, ферментов, способствующих выделению пищеварительных соков, нормализации процессов пищеварения, всасывания и моторной деятельности кишечника. Поэтому очень важно в питании детей комбинировать овощные и фруктовые блюда с продуктами, содержащими повышенное количество жира, так как это снижает способность жиров угнетать секрецию пищеварительных желез.

Кроме картофеля, следует широко использовать капусту, морковь, свеклу, помидоры, баклажаны, кабачки, перец, огурцы, тыкву, арбуз, дыни, салат, шпинат, лук, чеснок, укроп, петрушку и др.

## ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Школьники, находящиеся на диспансерном учете (отстающие в физическом развитии, имеющие избыточную массу тела или ожирение, ослабленные после перенесенной тяжелой болезни, часто болеющие, а также с хроническими заболеваниями печени, почек, пищеварительного тракта и др.), должны получать диетическое питание.

В школах для таких детей, в основном, готовят одну-две диеты, наиболее приемлемые для многих заболеваний. Учитывая, что особенностью школьного питания является максимальное щажение продуктов при тепловой обработке пищи, использование ограниченного ассортимента жиров, мяса определенного вида и категории целесообразно детям, находящимся на диспансерном учете, рекомендовать щадящую диету № 5. Она полноценна по содержанию всех компонентов пищи, содействует нормализации функционального состояния печени и желчевыводящих путей, регулирует холестериновый и жировой обмены, способствует накоплению гликогена печени.

Диета № 5 максимально ограничивает поступление холестерина, азотистых, экстрактивных веществ, содержащихся в мясных и рыбных бульонах. Исключены жирные блюда, острые закуски, соления, ржаной хлеб, бобовые.

Диета обязательно обогащается овощами, фруктами, способствующими усилению перистальтики кишечника, желчеотделению и выведению из организма холестерина и шлаков, повышается усвоение белков пищи, что важно для растущего организма.

В диету широко включаются молочные продукты (творог, молочнокислые напитки); используются салаты из сырых овощей, заправленные растительным маслом.

Основная кулинарная обработка пищи — варка в воде, запекание в духовом шкафу овощей, крупяных и, после отваривания, мясных и рыбных блюд. Жарка продуктов, а также пассерование муки и овощей (для супов, соусов и других блюд) исключается. Пища готовится в неизмельченном виде.

Диета № 5 приемлема почти при всех заболеваниях или отклонениях в состоянии здоровья детей, находящихся на диспансерном наблюдении.

В отдельных случаях, при составлении меню, для здоровых и больных детей может быть организован единый рацион питания. Примерный перечень блюд, рекомендуемых для диетического питания, приводится в приложении Сборника.

## СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ

Составление меню предусматривает подбор блюд, которые входят в ежедневный рацион ребенка. При этом необходимо обеспечить детей всеми основными пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве и соотношении.

С учетом новой реформы общеобразовательной школы о введении обучения с шестилетнего возраста 12-дневные рационы для школьников разработаны дифференцированно по 4 группам для детей 6 лет, 7—10, 11—13 и 14—17 лет (см. приложение).

Предлагаемое 12-дневное меню составлено применительно к зимне-весеннему и осенне-зимнему периодам, а также с учетом основных принципов рационального питания школьников.

Примерное 12-дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для детей всех возрастных групп предусматривает выполнение следующих требований и ограничений: ассортимент блюд, входящих в рацион питания, соответствует определенному виду приема пищи (завтрак, обед, полдник) и состоит из заданного количества блюд; перечень блюд представляется в определенной последовательности; в различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд (исключение составляют напитки); при наличии первых блюд, содержащих крупу, картофель, гарнир ко второму блюду не должен быть аналогичным; для каждой группы двухнедельных рационов питания разнообразие достигается путем использования различных продуктов и способов их кулинарной обработки.

На основании приведенных примерных меню могут быть составлены другие его варианты с учетом сезонности и наличия продуктов, местных условий и особенностей, а также дополнены новыми блюдами.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В этот раздел включены бутерброды, салаты, винегреты и другие блюда и кулинарные изделия, которые принято употреблять в холодном виде. Для их приготовления широко используются свежие, квашеные, соленые овощи, плоды и ягоды, яйца и гастрономические

товары — масло, сыр, рыбные и колбасные изделия и др. В качестве заправок к холодным блюдам применяют сметану, растительное масло.

Сведения о кулинарной обработке продуктов приведены во введениях к каждой группе блюд.

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

В рецептурах холодных блюд предусмотрена сельдь солёная, пряная, маринованная неразделанная средняя.

Для джема и повидла, применяемых для приготовления бутербродов, производственные потери (при порционировании) составляют 1 %.

Расход соли, салата, петрушки, зелёного лука, укропа для оформления блюд в рецептурах не указан.

Норма расхода на одно блюдо установлена следующая: соли — 2—3 г, салата или зелёного лука — 5—10 г, перца сладкого — 5—10 г, зелени укропа или петрушки — 2—3 г нетто.

Эти продукты включаются при калькулировании по мере надобности.

## 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, и поэтому оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона.

Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1—2 мин в горячую воду, разрезают оболочку вдоль и удаляют её. Сыр разрезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки.

Очищенную колбасу нарезают наискось по 2—3 куска на бутерброд. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм.

Масло сливочное зачищают и нарезают на порции.

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1—1,5 см. На него укладывают тонкие кусочки основного продукта (колбасы, сыра и др.), стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба.

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

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

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.

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

Закрытые бутерброды отличаются от открытых тем, что их приготавливают с двумя ломтиками хлеба, на один из которых кладут какой-либо продукт и накрывают его другим.

Для закрытых бутербродов используют преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (школьные и другие булочки массой 50 г).

Допускается использование батонов, а также формового пшеничного и ржаного хлеба. Мелкоштучный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались.

Формовой хлеб и батоны нарезают по два ломтика на бутерброд. 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 медовое | 10 | 10 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 40 |

Ломтик хлеба намазывают маслом.

| **2. БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Джем или повидло | 20,2 | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 55 |

Хлеб намазывают маслом, а затем повидлом или джемом.

| **3. БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сыр советский, или российский, или волжский, или угличский | 16 | 15 |
| или голландский, или швейцарский или чеддер | 16,5 | 15 |
| или латвийский | 17 | 15 |
| или московский, или ярославский | 16 | 15 |
| или степной, или костромской | 15,5 | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 50 |

Ломтики хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

| **4. БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 55 |

На ломтик хлеба намазывают масло ровным слоем, а сверху кладут вареное яйцо, разрезанное вдоль на 2—3 ломтика.

| **5. БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Колбаса полукопченая (полтавская, краковская, украинская, киевская) | 21 | 20 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 50 |

На ломтик хлеба укладывают колбасу, нарезанную тонкими кружочками.

| **6. ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Котлета, или шницель № 248, или бифштекс рубленый № 246 | 50 | 50 |
| Хлеб | 40 | 40 |
| **Выход** | — | 90 |

На ломтик хлеба укладывают готовые котлету, или шницель, или бифштекс и накрывают другим ломтиком хлеба.

| **7. ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мед, или джем, или повидло, или мармелад | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 |
| **Выход** | — | 75 |

Ломтик хлеба намазывают маслом, а затем медом или джемом, или повидлом, или мармеладом и накрывают другим ломтиком хлеба.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ (ПОРЦИЯМИ)

Отдельными порциями подают масло и сыр.

Способ обработки и подготовки масла и сыра для отпуска порциями такой же, как и для бутербродов (с. 20).

Масло и сыр подают на тарелке, можно украсить веточками петрушки, укропа или сельдерея.

Норма расхода зелени (массой нетто, г) на оформление масла и сыра порциями — 1—2 г.

| 8. МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло сливочное, или шоколадное, или фруктовое, или медовое и др. | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 10 |

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

| 9. СЫР (ПОРЦИЯМИ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Советский, или российский, или волжский, или угличский, или рокфор | 32 | 30 |
| или голландский, или швейцарский, или чеддер | 33 | 30 |
| или латвийский | 34 | 30 |
| или московский, или ярославский | 32 | 30 |
| или степной, или костромской | 31 | 30 |
| или копченый, или плавленый, или брынза | 31 | 30 |
| **Выход** | — | 30 |

Сыр подготавливают, как указано на с. 20.

## САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты готовят из различных овощей, зелени, в некоторые из них добавляют также рыбные продукты.

Большинство рецептур на салаты и винегреты составлено на выход 1 кг. Это дает возможность выбрать наиболее приемлемую массу порции с учетом возрастных групп школьников.

Наиболее целесообразной нормой отпуска салатов и винегретов является 50, 75, 100 г на порцию.

Однако эта норма может быть изменена (увеличена или уменьшена) в зависимости от возраста школьников.

Обработка всех используемых продуктов должна производиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Картофель, овощи сортируют, моют. Картофель, свеклу, морковь для салатов и винегретов варят в кожице, а затем очищают.

Картофель и корнеплоды можно варить в воде и на пару. При варке в воде картофель и овощи погружают в кипяток — в этом случае лучше сохраняются витамины. Чтобы картофель не разваривался, его варят при слабом кипении до полуготовности, затем сли-

вают почти всю воду и доваривают на пару при закрытой крышке.

При наличии на предприятиях пароварочного оборудования для улучшения санитарного состояния и качества салатов, винегретов и других холодных блюд картофель отваривают на пару очищенным.

Морковь и свеклу очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности. Морковь, используемую для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Перец сладкий перед использованием промывают, затем прорезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Перец, предназначенный для салатов, ошпаривают и тонко нарезают.

Салат, лук зеленый, зелень петрушки, укроп и т. п. перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляют сухие листья, затем нарезают его кольцами, полукольцами или шинкуют.

Белокочанную капусту после удаления верхних загрязненных и загнивших листьев моют, разрезают на две или четыре части, вырезают кочерыгу 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 ее в кипящей подсоленной воде.

Свежие и соленые огурцы промывают, а огурцы с огрубевшей кожицей очищают. Для некоторых блюд соленые огурцы очищают от кожицы и семян.

Подготовленные огурцы нарезают кружочками, ломтиками, кубиками и т. д. Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают, в этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки и нарезают на кружочки, ломтики или подают целыми. Соленые помидоры промывают и нарезают на ломтики.

У редиса отрезают остатки ботвы и корни, промывают, нарезают ломтиками или подают целым.

При изготовлении салатов и винегретов необходимо соблюдать следующие основные правила: продукты, используемые для приготовления салатов и винегретов, должны быть предварительно охлаждены до температуры от +8 до +10 °С; овощные наборы для салатов и винегретов из вареных овощей можно подготовить заранее (за 1—2 ч до отпуска) и хранить в охлажденном помещении, а салаты из свежих овощей готовить только порциями по мере спроса. Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском, чтобы вкус и их внешний вид не ухудшались.

Перемешивать продукты следует осторожно, чтобы не нарушалась форма нарезки. Салаты и винегреты укладывают горкой в порционную посуду.

| **10. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат зеленый | 1125 | 810 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Салат зеленый | 1319 | 950 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленный салат нарезают. Перед отпуском его поливают сметаной или маслом растительным.

На порцию салата можно добавить яйцо $^1/_2$—$^1/_4$ шт., соответственно увеличив выход блюда.

| **11. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат | 569 | 410 |
| Огурцы свежие [1] | 500 | 400 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Здесь и далее в рецептурах норма закладки дана на огурцы, очищенные от кожицы.

Подготовленные салат и огурцы нарезают. При отпуске поливают сметаной.

| **12. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат | 361 | 260 |
| Огурцы свежие | 375 | 300 |
| Помидоры свежие | 294 | 250 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Салат | 417 | 300 |
| Огурцы свежие | 450 | 360 |
| Помидоры свежие | 341 | 290 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленный салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы — ломтиками. При отпуске поливают сметаной или растительным маслом.

| **13. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат | 986 | 710 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленный салат нарезают, яйца мелко рубят. При отпуске поливают сметаной.

| **14. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Огурцы свежие | 1013 | 810 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Огурцы свежие | 1188 | 950 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Свежие, нарезанные кружочками огурцы, перед отпуском солят и поливают сметаной или растительным маслом. При отпуске салата можно добавить зеленый лук (10—15 г) и яйцо — $^1/_2$—$^1/_4$ шт. на порцию, можно отпускать без сметаны и масла растительного, а только с луком зеленым (125 г нетто на 1 кг салата), соответственно изменив норму закладки огурцов.

| **15. САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Огурцы соленые | 1013 | 810 |
| Лук репчатый | 179 | 150 |
| или лук зеленый | 188 | 150 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

| **16. САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Лук зеленый | 1013 | 810 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Лук зеленый | 1188 | 950 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленный лук шинкуют, посыпают солью. При отпуске поливают сметаной или маслом растительным. Салат можно отпускать с яйцом — $^1/_2$ — $^1/_4$ шт. на порцию, соответственно изменив выход.

| **17. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры свежие | 718 | 610 |
| Лук зеленый | 250 | 200 |
| или лук репчатый | 238 | 200 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры свежие | 847 | 720 |
| Лук зеленый | 288 | 230 |
| или лук репчатый | 274 | 230 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают сметаной или маслом растительным. Салат можно отпускать без лука, а также без сметаны или масла растительного, соответственно уменьшив выход.

При отпуске салата допускается добавлять вареные яйца — 1/2 — 1/4 шт. на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

| **18. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры свежие | 482 | 410 |
| Огурцы свежие | 375 | 300 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| или лук репчатый | 119 | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Помидоры свежие | 565 | 480 |
| Огурцы свежие | 438 | 350 |
| Лук зеленый | 150 | 120 |
| или лук репчатый | 143 | 120 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый — кольцами, а лук зеленый шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают вперемежку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают сметаной или маслом растительным.

Салат можно отпускать без сметаны и масла растительного или без лука, соответственно уменьшив выход.

| **19. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры свежие | 512 | 435 |
| Яблоки свежие | 500 | 350 |
| Салат | 104 | 75 |
| Сметана | 150 | 150 |
| или | | |
| Помидоры свежие | 576 | 490 |
| Яблоки свежие | 557 | 390 |
| Салат | 111 | 80 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные помидоры и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиками. Салат мелко нарезают, затем все перемешивают.

Перед подачей салат поливают сметаной или маслом растительным.

| **20. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры свежие | 706 | 600 |
| Лук зеленый | 150 | 120 |
| Перец сладкий | 307 | 230 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук шинкуют, овощи смешивают, поливают маслом растительным. Салат можно отпускать с яйцом — 1/2 — 1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход блюда.

| **21. САЛАТ «ВЕСНА»** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат | 292 | 210 |
| Редис красный обрезной | 215 | 200 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Лук зеленый | 175 | 140 |
| Яйца | $1\frac{1}{2}$ шт. | 60 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленный зеленый салат нарезают крупно, редис и огурцы — тонкими ломтиками, лук шинкуют, яйца мелко рубят и все перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной.

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

| **22. САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 200 | 160 |
| Помидоры свежие | 294 | 250 |
| Огурцы свежие | 313 | 250 |
| Капуста белокочанная свежая | 188 | 150 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленную сырую морковь нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры — тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и при отпуске поливают сметаной.

| 23. САЛАТ ИЗ РЕДИСА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Редис белый с ботвой | 1220 | 610 |
| или красный обрезной | 656 | 610 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Редис белый с ботвой | 1420 | 710 |
| или красный обрезной | 763 | 710 |
| Лук зеленый | 150 | 120 |
| Яйца | 3 шт. | 120 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход** | — | 1000 |

Редис очищают от ботвы, а белый редис — и от кожицы. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с шинкованным зеленым луком и мелко рублеными яйцами. При отпуске заправляют сметаной или маслом растительным.

Салат можно отпускать без яйца и лука, увеличив соответственно норму закладки редиса. Допускается часть редиса заменять зеленым салатом.

Можно использовать редис красный, очищенный от кожицы, увеличив его закладку.

| 24. РЕДИС С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Редис красный обрезной | 548 | 510 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные редис и огурцы нарезают ломтиками, яйца мелко рубят и все перемешивают.

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

| 25. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста цветная | 427 | 222/200[1] |
| Помидоры свежие | 235 | 200 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Салат | 139 | 100 |

[1] Масса отварной цветной капусты.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| Сахар | 20 | 20 |
| **Выход** | — | 1000 |

Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, огурцы и помидоры нарезают ломтиками, салат зеленый — на крупные части, добавляют шинкованный зеленый лук и перемешивают. Заправляют сметаной с добавлением сахара.

| **26. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста цветная | 427 | 222/200[1] |
| Помидоры свежие | 235 | 200 |
| Огурцы свежие | 263 | 210 |
| Яблоки свежие | 286 | 200 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварной цветной капусты.

Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, помидоры, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, режут тонкими ломтиками. Все перемешивают. Салат при отпуске поливают сметаной.

| **27. САЛАТ «ЛЕТНИЙ»** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель молодой | 266 | 213/200[1] |
| Огурцы свежие | 263 | 210 |
| Помидоры свежие | 235 | 200 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

Молодой картофель очищают, моют и отваривают. Подготовленные овощи нарезают: картофель, огурцы — ломтиками, помидоры — дольками, зеленый лук шинкуют, яйца мелко рубят и все перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной.

| **28. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1155 | 840[1] |
| Лук зеленый | 213 | 170 |
| или лук репчатый | 202 | 170 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса овощного набора | — | 1000 |
| Овощной набор | — | 860 |
| Сметана | 150 | 150 |
| или | | |
| Овощной набор | — | 960 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

Очищенный отварной картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком, или нарезанным полукольцами, или шинкованным репчатым луком.

Салат заправляют сметаной или маслом растительным.

| **29. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат картофельный с маслом № 28 | — | 810 |
| Сельдь | 417 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Сельдь разделывают на филе (мякоть) и нарезают наискось тонкими кусочками. Готовый картофельный салат соединяют с кусочками сельди.

| **30. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат картофельный (овощной набор) № 28 | — | 570 |
| Огурцы соленые | 350 | 280 |
| или капуста квашеная | 400 | 280 |
| или огурцы соленые | 213 | 170 |
| и капуста квашеная | 157 | 110 |
| Морковь | 138 | 110[1] |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварной очищенной моркови.

Соленые огурцы, очищенные от кожицы, и отварную морковь нарезают ломтиками. В овощной набор картофельного салата добавляют нарезанные соленые огурцы и морковь, или капусту квашеную и морковь, или огурцы соленые, капусту квашеную и морковь.

Салат заправляют маслом растительным.

| 31. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАСТОЙ «ОКЕАН» | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Салат картофельный (овощной набор) № 28 | — | 560 |
| Паста «Океан» | 396 | 372 |
| Масса припущенной пасты «Океан» | — | 320 |
| Сметана | 130 | 130 |
| Выход | — | 1000 |

Подготовленную и припущенную пасту «Океан» соединяют с овощным набором салата картофельного, солью и заправляют сметаной.

| 32. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 495 | 360[1] |
| Яблоки свежие | 286 | 200 |
| Сельдерей молодой (корень) | 122 | 100 |
| Салат | 208 | 150 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Картофель | 577 | 420[1] |
| Яблоки свежие | 329 | 230 |
| Сельдерей молодой (корень) | 146 | 120 |
| Салат | 250 | 180 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| Выход | — | 1000 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

Яблоки, очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом, и отварной картофель нарезают ломтиками, сельдерей нарезают соломкой, добавляют нарезанный салат, заправляют сметаной или маслом растительным.

| 33. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста цветная | 662 | 310[1] |
| или капуста белокочанная | 430 | 310[1] |
| Помидоры свежие | 235 | 200 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Сметана | 200 | 200 |
| или | | |
| Капуста цветная | 790 | 370[1] |
| или капуста белокочанная | 514 | 370[1] |
| Помидоры свежие | 271 | 230 |
| Огурцы свежие | 288 | 230 |
| Яйца | 3 шт. | 120 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| Выход | — | 1000 |

[1] Масса отварной цветной и припущенной белокочанной капусты.

Цветную капусту отваривают, разбирают на мелкие соцветия, белокочанную капусту шинкуют и припускают. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками, яйца мелко рубят и все перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной или маслом растительным.

| **34. САЛАТ ОВОЩНОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 632 | 460[1] |
| Огурцы соленые | 350 | 280 |
| или капуста квашеная | 400 | 280 |
| Лук репчатый | 131 | 110 |
| Морковь | 138 | 110 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

Подготовленные морковь, лук репчатый, квашеную капусту или соленые огурцы мелко шинкуют, смешивают с очищенным отварным картофелем, нарезанным мелкими ломтиками. При отпуске заправляют маслом растительным.

| **35. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Паста «Океан» | 198 | 186 |
| Масса припущенной пасты «Океан» | — | 160 |
| Картофель | 481 | 350[1] |
| Морковь | 63 | 50[1] |
| Горошек зеленый консервированный | 138 | 90 |
| Огурцы соленые | 125 | 100 |
| Яйца | 2 шт. | 80 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварных очищенных картофеля и моркови.

Отварные картофель, яйца, морковь и очищенные соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек, припущенную пасту «Океан». При отпуске салат заправляют сметаной, добавляют соль и перемешивают.

| **36. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 986 | 789 |
| Масса прогретой капусты | — | 710 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| или морковь | 125 | 100 |
| Кислота лимонная | 3 | 3 |
| Вода | 97 | 97 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

Лимонную кислоту растворяют в воде.

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

| **37. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста квашеная | 1157 | 810 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| или лук репчатый | 119 | 100 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

| **38. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 459 | 367 |
| Масса прогретой капусты | — | 330 |
| Помидоры свежие | 235 | 200 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Яйца | 2 шт. | 80 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Капусту белокочанную мелко шинкуют, посыпают солью, прогревают и охлаждают. Огурцы тонко шинкуют, помидоры нарезают кружочками, яйца мелко рубят и смешивают с капустой.

При отпуске салат заправляют сметаной.

| **39. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 666 | 533 |
| Масса прогретой капусты | — | 480 |
| Яблоки | 341 | 300 |
| Сметана | 200 | 200 |
| Сахар | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленную белокочанную капусту тонко шинкуют, посыпают солью, прогревают и охлаждают. Яблоки, удалив семенные гнезда, нарезают на тонкие ломтики и смешивают с капустой. При отпуске салат заправляют сметаной и сахаром.

| **40. САЛАТ ВИТАМИННЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| *1-й вариант* | | |
| Яблоки свежие | 227 | 200 |
| Помидоры | 294 | 250 |
| Огурцы свежие | 250 | 200 |
| Морковь | 188 | 150 |
| Лимон (для сока) | 95 | 40 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Яблоки с удаленным семенным гнездом, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, сырую морковь — тонкой соломкой. Нарезанные плоды и овощи заправляют соком лимона, сахаром и сметаной.

| **41. САЛАТ ВИТАМИННЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| *2-й вариант* | | |
| Капуста белокочанная | 313 | 250 |
| Морковь | 125 | 100 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| Перец сладкий | 200 | 150 |
| Горошек зеленый консервированный | 308 | 200 |
| Лимон (для сока) | 100 | 42 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Сметана | 150 | 150 |
| **Выход** | — | 1000 |

Сырую капусту, морковь, зеленый лук нарезают и заправляют соком лимона, сметаной.

| **42. САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 906 | 710[1] |
| Сыр | 165 | 150[2] |
| или брынза | 156 | 150[2] |
| Чеснок | 3,2 | 2,5 |
| Сметана | 150 | 150 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.
[2] Масса тертого сыра и брынзы.

Отварную свеклу нарезают соломкой, сыр или брынзу натирают на терке с крупными отверстиями, затем добавляют мелко нарезанный чеснок. При отпуске заправляют сметаной.

| 43. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 1161 | 910[1] |
| Сметана | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. При отпуске свеклу заправляют сметаной.

| 44. РЕДЬКА С МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Редька | 1214 | 850 |
| Лук репчатый | 119 | 100 |
| или лук зеленый | 125 | 100 |
| Масло растительное | 70 | 70 |
| или | | |
| Редька | 1071 | 750 |
| Лук репчатый | 101 | 85 |
| или лук зеленый | 106 | 85 |
| Сметана | 175 | 175 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

| 45. САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Редька | 814 | 570 |
| Морковь | 250 | 200 |
| или огурцы свежие | 211 | 200 |
| или помидоры свежие | 235 | 200 |
| Лук зеленый | 125 | 100 |
| Сметана | 150 | 150 |
| или | | |
| Редька | 914 | 640 |
| Морковь | 275 | 220 |
| или огурцы свежие | 275 | 220 |
| или помидоры свежие | 259 | 220 |
| Лук зеленый | 138 | 110 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

| 46. РЕДЬКА С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Редька | 572 | 400 |
| Яблоки сладких сортов | 409 | 360 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Редьку очищают, промывают и натирают на терке с крупными отверстиями. Яблоки с удаленным семенным гнездом также натирают и смешивают с редькой.

При отпуске салат заправляют сметаной и сахаром.

| 47. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ ИЛИ МЕДОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1075 | 860 |
| Сахар | 50 | 50 |
| или мед | 50 | 50 |
| Сметана | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленную сырую очищенную морковь нарезают соломкой или измельчают на терочном диске овощерезки, добавляют сахар или мед, выкладывают горкой и поливают сметаной.

| 48. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 813 | 650 |
| Яблоки свежие | 227 | 200 |
| или чернослив [1] | 267 | 200 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Сметана | 150 | 150 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Норма закладки дана на чернослив без косточек.

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой или измельчают на терочном диске овощерезки. Яблоки, с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Чернослив предварительно замачивают (20—30 мин) в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь соединяют с яблоками или черносливом, добавляют сахар и поливают сметаной.

| **49. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ** | **БРУТТО** | **НЕТТО** |
|---|---|---|
| Морковь | 896 | 717/660[1] |
| Курага | 67 | 100[2] |
| Сахар | 50 | 50 |
| Сметана | 200 | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса припущенной моркови.
[2] Масса набухшей кураги.

Сырую очищенную морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Подготовленную курагу нарезают ломтиками, затем смешивают с морковью. При отпуске заправляют сметаной и сахаром.

| **50. ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 289 | 210[1] |
| Свекла | 191 | 150[1] |
| Морковь | 126 | 100[1] |
| Огурцы соленые [2] | 188 | 150 |
| Капуста квашеная [2] | 214 | 150 |
| Лук зеленый | 188 | 150 |
| или лук репчатый | 179 | 150 |
| Масло растительное | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварных очищенных овощей.
[2] Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными.

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают. Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью масла растительного и перемешивают.

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

| **51. ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Винегрет № 50 | — | 75 |
| Сельдь | 52 | 25 |
| **Выход** | — | 100 |

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

| 52. ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Помидоры соленые | 55 | 50 |
| или огурцы соленые | 55 | 50 |
| **Выход** | — | 50 |

Огурцы и помидоры промывают и удаляют место прикрепления плодоножки.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

| 53. ИКРА БАКЛАЖАННАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Баклажаны свежие | 1438 | 1050[1] |
| Лук репчатый | 131 | 110 |
| Масло растительное | 56 | 56 |
| Томатное пюре | 142 | 142 |
| Чеснок | 6 | 5 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса запеченных баклажанов.

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 толченым чесноком, солью.

Отпускают по 50—100 г на порцию.

Блюдо можно готовить без чеснока.

| 54. ИКРА КАБАЧКОВАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кабачки | 1343 | 1074/698[1] |
| Капуста свежая | 275 | 220 |
| Лук репчатый | 131 | 110 |
| Томатное пюре | 140 | 140 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] В числителе — масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

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

| 55. ИКРА ОВОЩНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Баклажаны | 397 | 397/290[1] |
| Кабачки | 558 | 446/290[1] |
| Морковь | 200 | 160 |
| Капуста свежая | 288 | 230 |
| Лук репчатый | 131 | 110 |
| Томатное пюре. | 130 | 130 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15—20 мин, заправляют солью.

Отпускают по 50—100 г на порцию.

## БЛЮДА ИЗ СЕЛЬДИ

Сельдь разделывают на филе (мякоть). Для этого у предварительно обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, надрезав 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).

В рецептурах предусмотрена сельдь, разделенная на филе-мякоть.

| 56. СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сельдь | 52 | 25 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| или лук зеленый | 25 | 20 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 50 |

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

| 57. СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сельдь | 1042 | 500 |
| Хлеб пшеничный I с | 180 | 180 |
| Молоко или вода | 190 | 190 |
| Лук репчатый | 155 | 130 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

Филе сельди (мякоть), репчатый лук нарезают, добавляют замоченный и отжатый белый хлеб и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют масло и выбивают.

Отпускают порциями по 50—100 г.

| **58. СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ГАРНИРОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сельдь рубленая № 57 | — | 50 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Морковь | 6 | 5 |
| Лук зеленый | 6 | 5 |
| Огурцы свежие | 13 | 10 |
| **Выход** | — | 75 |

Готовую массу посыпают рубленым яйцом и зеленым луком. Гарнируют нарезанными огурцами и отварной морковью.

# СУПЫ

Супы готовят вегетарианскими, на бульонах (мясо-костном, рыбном, из птицы), а также на молоке.

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

## ГОРЯЧИЕ СУПЫ

В группу горячих супов введены заправочные и молочные супы. Рецептуры супов рассчитаны на выход 1000 г. Норма отпускаемой порции первых блюд 200—400 г, в зависимости от возраста школьников.

Ниже приводятся сведения, которые необходимы для правильного приготовления супов.

1. Норма масла сливочного указана в рецептурах на вегетарианские супы.

При приготовлении супов на бульоне (количество бульона равно норме воды, указанной в рецептурах) норма вложения масла сливочного, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Масло сливочное используется для пассерования овощей.

2. В рецептурах горячих супов не указана норма закладки сметаны, используемой при отпуске блюд. Норма закладки сметаны 20 г на 1000 г супа.

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.

4. Лавровый лист и соль в рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, в следующем количестве: лавровый лист — 0,04 г, соль — 6—10 г на 1000 г супа. Норма закладки соли в молочные супы 6 г на 1000 г супа. Лавровый лист и соль кладут в суп за 5—10 мин до окончания варки.

5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также не указана в рецептурах, но ее следует добавлять мелконарезанной во все супы

в котел перед отправкой его на раздачу для улучшения их вкуса в количестве 2—3 г нетто на порцию (кроме молочных).

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

7. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в заправочные супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается. Корень петрушки следует класть в суп в сыром виде за 20—25 мин до окончания варки. Сладкий перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.

8. При приготовлении супов следует соблюдать сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель и другие продукты переваривaются, теряют свою форму.

9. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, капуста, щавель, 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 жидкость снова быстро закипала.

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

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

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

## ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

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

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 воду сливают. Варят бобовые в воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Макароны перебирают, разламывают, всыпают в кипящую жидкость. Макароны варят 30—40 мин, лапшу 20—25 мин, лапшу домашнюю, вермишель 10—15 мин, фигурные изделия 10—12 мин.

Томатное пюре пассеруют отдельно. Можно пассеровать томатное пюре 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 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, фасоль, перец сладкий и другие продукты.

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, масла и небольшого количества воды (15—20 % к массе свеклы).

Свекла при тушении быстрее доходит до готовности, если томатное пюре добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения.

Второй способ: свеклу варят целиком неочищенную, после варки ее очищают от кожицы. Отварную 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 белокочанную 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 (10—15 %), воду (20—25 % от массы капусты) и тушат 1,5—2,5 ч, периодически помешивая.

Морковь измельчают на овощерезке, лук репчатый шинкуют и пассеруют.

В кипящую воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, белые коренья, пассерованные морковь, лук и варят 10—15 мин, после чего борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой.

При изготовлении 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.

Борщи отпускают со сметаной, посыпают зеленью петрушки или укропа.

| **59. БОРЩ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 200 | 160 |
| Капуста свежая | 150 | 120 |
| или квашеная | 171 | 120 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 46 | 46 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

| **60. БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 200 | 160 |
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| или квашеная | 86 | 60 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 46 | 46 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10—15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или отварную свеклу (с. 43) и варят борщ до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, лавровый лист. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной водой (10 г муки на 1000 г борща).

| **61. БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 204 | 160[1] |
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 46 | 46 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящую воду и варят 10—15 мин. Затем кладут подготовленную отварную свеклу (с. 43), пассерованные овощи и томатное пюре, за 5—10 мин до готовности добавляют соль, сахар, лавровый лист.

| **62. БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 200 | 160 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Фасоль | 40 | 40 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 46 | 46 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Чеснок | 4 | 3 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую 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, лавровый лист, растертый с солью чеснок и доводят до готовности.

| **63. БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 250 | 200 |
| Картофель | 240 | 180 |
| или фасоль | 81 | 80 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

Нарезанный картофель закладывают в воду и доводят до кипения, затем кладут тушеную или предварительно сваренную и нарезанную свеклу, пассерованные овощи и варят до полной готовности. После этого заправляют сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Сметану кладут при отпуске.

При приготовлении борща с фасолью предварительно сваренную фасоль добавляют вместе с пассерованными овощами.

| **64. БОРЩ УКРАИНСКИЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 150 | 120 |
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| Картофель | 213 | 160 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 21 | 16 |
| Лук репчатый | 36 | 30 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Чеснок | 4 | 3 |
| Томатное пюре | 40 | 40 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 |
| Шпик | 10,4 | 10 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Перец сладкий | 27 | 20 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

В кипящую воду 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 водой, перец сладкий, соль, лавровый лист.

Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым с чесноком.

## ЩИ

Щи приготовляют из белокочанной свежей и квашеной капусты, щавеля, шпината.

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 измельчают на овощерезке.

Морковь и лук пассеруют.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в щи 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.

Способ приготовления тушеной капусты указан на с. 43.

Можно также готовить щи из сырой квашеной капусты.

Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

| **65. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 350 | 280 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, пассерованную муку, разведенную водой, соль, лавровый лист.

| **66. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 250 | 200 |
| Картофель | 160 | 120 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят и отпускают, как указано в рец. № 65. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля.

| **67. ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Щавель | 395 | 300 |
| или щавель | 132 | 100 |
| и шпинат | 270 | 200 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |
| Масло сливочное | 24 | 24 |
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

Щавель припускают в собственном соку, шпинат припускают в небольшом количестве воды, затем все протирают. В кипящую 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 водой, добавляют соль, лавровый лист. Сваренное вкрутую яйцо и сметану кладут в щи при отпуске.

| **68. ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Щавель | 329 | 250 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 24 | 24 |
| Молоко или сливки | 150 | 150 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

Щавель припускают в собственном соку, затем протирают. В кипящую воду кладут картофель и варят. Затем добавляют пассерованные лук и петрушку, пюре щавеля и варят 15 мин. Далее готовят, как указано в рец. № 67.

Щи перед отпуском заправляют льезоном (смесь из молока или сливок и $^1/_2$ шт. яйца на 1000 г супа). Для его приготовления сырые яичные желтки размешивают, постепенно добавляют кипяченое и охлажденное до температуры 60—70 °С 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 вкрутую, и сметану.

| **69. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста квашеная | 357 | 250 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленную квашеную капусту тушат (с. 43) с добавлением томатного пюре. Морковь и лук шинкуют, пассеруют и добавляют в капусту за 10—15 мин до окончания тушения. В кипящую воду кладут капусту тушеную с овощами, варят 25—30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной водой, кладут соль и варят до готовности.

Щи готовят и без томатного пюре.

| **70. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста квашеная | 286 | 200 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | | 1000 |

В кипящую 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.

| **71. ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая, овсяная или рисовая) | 20 | 20 |
| Томатное пюре | 50 | 50 |
| Остальные продукты, как в рец. № 70, кроме картофеля и томатного пюре | | |
| Вода | 850 | 850 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу (с. 42), доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15—20 мин после закипания добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности.

## РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. 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 воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками. Измельченные морковь и лук пассеруют.

Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других заправочных супов.

Рассольники подают со сметаной, посыпают зеленью петрушки или укропа.

| **72. РАССОЛЬНИК** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 400 | 300 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Огурцы соленые | 67 | 60 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованный лук, а через 5—10 мин вводят припущенные огурцы. В конце варки кладут соль, лавровый лист.

| 73. РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| Картофель | 400 | 300 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Огурцы соленые | 67 | 60 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую 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 кладут лавровый лист, соль.

| 74. РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 400 | 300 |
| Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная) | 20 | 20 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Огурцы соленые | 67 | 60 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут подготовленную крупу (с. 42) и варят рассольник, как указано в рец. № 72.

## СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

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

Картофельные и овощные супы можно готовить вегетарианскими и на бульонах (мясо-костном, из птицы).

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры. При отпуске супы посыпают зеленью.

| 75. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 600 | 450 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные лук, морковь и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, лавровый лист.

| **76. СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 150 | 120 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная | 40 | 40 |
| или пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 20 | 20 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода: | | |
| для пшена, хлопьев овсяных «Геркулес» | 800 | 800 |
| для остальных круп | 850 | 850 |
| **Выход** | — | **1000** |

Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают.

В кипящую 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 промывают и закладывают одновременно с овощами. Хлопья овсяные «Геркулес» закладывают за 15—20 мин до готовности супа.

Отпускают суп со сметаной.

| **77. СУП ИЗ ОВОЩЕЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 100 | 80 |
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Горошек зеленый консервированный | 46 | 30 |
| или фасоль овощная (лопатка) свежая | 33 | 30 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

Мелко нашинкованные морковь, лук пассеруют с маслом сливочным. В кипящую воду кладут нашинкованную капусту, нарезанные стручки фасоли, дольки картофеля. За 10—15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль, лавровый лист. Суп можно отпускать со сметаной.

| 78. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО ЩАВЕЛЕМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Щавель | 158 | 120 |
| Картофель | 467 | 350 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

Суп готовят, как указано в рец. № 75. Нарезанный щавель добавляют в картофельный суп за 5—8 мин до окончания варки.

Отпускают суп со сметаной.

| 79. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 400 | 300 |
| Крупа: перловая, овсяная, пшеничная | 40 | 40 |
| или рисовая, пшено, | 20 | 20 |
| хлопья овсяные «Геркулес» | 30 | 30 |
| или манная | 50 | 40 |
| Морковь | 48 | 40 |
| Лук репчатый | 10 | 10 |
| Масло сливочное | | |
| Вода: для круп пшеничной, овсяной, перловой | 700 | 700 |
| для остальных круп | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

В кипящую воду кладут подготовленную крупу (с. 42), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль, лавровый лист. Крупу рисовую кладут в воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до его готовности.

| 80. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 267 | 200 |
| Крупа гречневая | 40 | 40 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 850 | 850 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут подготовленную гречневую крупу (с. 82—83) и картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль и лавровый лист. Можно отпускать суп со сметаной.

| **81. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 267 | 200 |
| Фасоль, или горох лущеный | 81 | 80 |
| или чечевица | 101 | 100 |
| или горошек зеленый консервированный | 154 | 100 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают, как указано на с. 42, кладут в воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Горошек зеленый закладывают в суп вместе с пассерованными овощами.

| **82. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 409 | 300 |
| Макароны, лапша, вермишель, фигурные макаронные изделия, лапша домашняя № 93 | 40 | 40 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

В кипящую 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, лавровый лист.

Домашнюю лапшу просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1—2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10—12 мин до его готовности.

Суп можно готовить с томатным пюре (10 г на 1000 г супа).

| 83. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 533 | 400 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |
| Фрикадельки мясные готовые № 84 на порцию 250 г | — | 35 |

В кипящую воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи и варят до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, соль, лавровый лист.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве воды до готовности и кладут в суп при отпуске.

Суп можно готовить без томатного пюре.

| 84. ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 1549 | 1140 |
| или свинина (котлетное мясо) | 1338 | 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, солью и хорошо перемешивают.

Сформованные шарики массой 8—10 г припускают в воде до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

| 85. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 533 | 400 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |
| **Фрикадельки рыбные готовые № 86 на порцию 250 г** | — | 50 |

Готовят так же, как суп картофельный с мясными фрикадельками (рец. № 83).

| **86. ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сом (кроме океанического), | | |
| или минтай | 1880 | 940 |
| или окунь морской [1] | 1343 | 940 |
| или треска [1] | 1237 | 940 |
| или филе сома (выпускаемое промышленностью) | 1022 | 940 |
| или филе трески (необесшкуренное, выпускаемое промышленностью) | 979 | 940 |
| Яйца | $1\frac{1}{4}$ шт. | 50 |
| Лук репчатый | 238 | 200 |
| Вода | 90 | 90 |
| Масса полуфабриката | — | 1250 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленый лук, яйца, соль, воду и все тщательно перемешивают. Сформованные шарики массой 15—18 г припускают в воде до готовности.

| **87. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Клецки готовые № 88 | — | 260 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные лук, морковь и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут клецки, добавляют соль, лавровый лист.

| **88. КЛЕЦКИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 308 | 308 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| Яйца | $2\frac{1}{5}$ шт. | 88 |
| Вода или молоко | 483 | 483 |
| Соль | 9 | 9 |
| Масса теста | — | 900 |
| **Выход** | — | 1000 |

В воду или молоко кладут масло сливочное, 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 °С, добавляют в 3—4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10—15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят их при слабом кипении 5—7 мин.

| **89. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 467 | 350 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 750 | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |
| Пельмени готовые № 363 на порцию 250 г | — | 50 |

Суп готовят, как указано в рец. № 75.
Пельмени варят в подсоленной воде и кладут в суп при отпуске.

## СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия, лапшу промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые.

Морковь измельчают на овощерезке, лук, белые коренья для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой а для супов из круп и бобовых — кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируется. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30—40 мин.

Супы приготовляют на овощных отварах, мясо-костном бульо или бульоне из птицы.

| 90. СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия | 80 | 80 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Вода | 950 | 950 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут макароны 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 кипящую 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 и лавровый лист.

| 91. СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макароны, лапша, фигурные изделия | 50 | 50 |
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Вода | 850 | 850 |
| **Выход** | — | 1000 |

Суп готовят, как в рец. № 82.

| 92. СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Лапша домашняя № 93 | — | 80 |
| Масса отварной лапши | — | 200 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| | 950 | 950 |
| ход | — | 1000 |

В кипящую воду кладут пассерованный лук и варят с момента закипания 5—8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности.

| 93. ЛАПША ДОМАШНЯЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 875 | 875 |
| Мука на подпыл | 60 | 60 |
| Яйца | $6\frac{1}{4}$ шт. | 250 |
| Вода | 175 | 175 |
| Соль | 25 | 25 |
| Выход подсушенной лапши | — | 1000 |

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку не ниже I сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20—30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм и подсушивают. 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.

Лапшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2—3 ч при температуре 40—45 °С.

| 94. СУП С КРУПОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа: рисовая, перловая, манная | 80 | 80 |
| или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено | 100 | 100 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода: для крупы манной | 950 | 950 |
| для остальных круп | 1000 | 1000 |
| Выход | — | 1000 |

В кипящую воду закладывают подготовленную крупу, за 10—15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи.

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

| 95. СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа: рисовая, перловая | 80 | 80 |
| или пшено, овсяная, пшеничная | 100 | 100 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 1000 | 1000 |
| Выход | — | 1000 |

Суп готовят, как указано в рец. № 94.

В конце пассерования овощей добавляют томатное пюре.

| 96. СУП С БОБОВЫМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль или горох лущеный | 141 | 140 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 71 | 60 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящую воду кладут подготовленные бобовые и варят. За 15—20 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Суп с фасолью можно готовить с томатным пюре (10—20 г на 1000 г) и заправляют чесноком (3 г нетто на 1000 г супа), растертым с солью.

## СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

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

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Молочные супы варят: с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) — 10—40 мин; с дробленными крупами — 10—15 мин, с недробленными крупами (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) — 20—30 мин. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют. Во избежание этого их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30—40 мин.

Готовый суп заправляют маслом сливочным.

| 97. СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 420 | 420 |
| Макароны, лапша, лапша домашняя № 93, вермишель, фигурные изделия | 80 | 80 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Сахар | 6 | 6 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

При отпуске заправляют маслом.

| **98. СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 550 | 550 |
| Крупа рисовая, манная, кукурузная или хлопья овсяные «Геркулес» | 60 | 60 |
| или ячневая, гречневая, перловая, пшено | 80 | 80 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

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

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

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

При отпуске заправляют маслом.

| **99. СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И КРУПОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 300 | 300 |
| Тыква | 343 | 240 |
| Крупа манная | 20 | 20 |
| *или пшено* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 6 | 6 |
| **Выход** | — | 1000 |

Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящую смесь воды и молока 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.

| **100. СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 250 | 250 |
| Капуста цветная | 115 | 60 |
| *или белокочанная* | 75 | 60 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 333 | 250 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Масло сливочное | 10 | 10[1] |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] 50% масла сливочного используется для пассерования моркови.

Морковь нарезают ломтиками, картофель — кубиками или дольками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия.

В кипящую воду кладут картофель, затем капусту, пассерованную морковь и варят при слабом кипении до готовности. За 5—10 мин до окончания варки вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

| **101. СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 300 | 300 |
| Клецки готовые № 88 | — | 240 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, заливают горячей кипяченой смесью молока и воды с солью и сахаром, заправляют маслом.

| **102. СУП МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 313 | 250 |
| Молоко | 800 | 800 |
| Крупа манная | 30 | 30 |
| Вода | 150 | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 6 | 6 |
| **Выход** | — | 1000 |

Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, засыпают тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая, и варят суп до готовности крупы. Перед окончанием варки добавляют соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

## БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки — варке, припусканию, жарке, тушению и запеканию.

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

Пищевая ценность овощных блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов и минеральных солей, легко усвояемых и необходимых организму человека.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, углеводы и витамин С легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде; особенно это относится к очищенному картофелю, активность витамина С в котором при хранении в воде снижается на 40 %. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении.

Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки овощей способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других питательных веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Готовые овощные блюда рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2—3 г нетто на порцию) или зеленым луком (5—10 г нетто на порцию). Ко всем блюдам из картофеля рекомендуется отпускать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 30—50 г (нетто) на порцию, при этом выход блюда соответственно увеличивается.

## ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу — в кожице. 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 на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6—0,7 л воды на 1 кг овощей). Уровень воды должен быть на 1—1,5 см выше уровня овощей. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды. Свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки. Красную столовую свеклу варят неочищенной. Цветную капусту варят целыми кочанами и хранят в той же воде, в которой она варилась. Початки кукурузы моют вместе с листьями и варят, не снимая их.

Отвар, в котором варились очищенные овощи, содержит много питательных веществ. Если этот отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супов или соусов.

| **103. КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель, | 206 | 155 |
| или картофель молодой | 200 | 160 |
| Масса отварного картофеля | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 319 | — | 30 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| с соусом | — | 180 |
| со сметаной | — | 165 |

Очищенные клубни картофеля целиком или нарезанные крупными кусками кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до готовности. Затем воду сливают и картофель подсушивают на слабом нагреве в течение 3—5 мин.

Отпускают отварной картофель с маслом, или соусом сметанным, или со сметаной.

| **104. КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 144 | 108 |
| Молоко | 45 | 43 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 150 |

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

Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью.

| **105. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 180 | 135 |
| Молоко | 24 | 23 |
| Масса готового пюре | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или яйца | 1/8 шт. | 5 |
| и масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| с яйцом и маслом | — | 160 |

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Отварной горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура его при этом должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид.

В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

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

| **106. КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ ИЛИ СОУСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 204 | 163 |
| или белокочанная ранняя | 209 | 167 |
| или цветная | 321 | 167 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса отварной капусты | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| *или соус №№ 311, 314* | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| с соусом | — | 180 |

Зачищенные кочаны капусты 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.

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 порционируют и поливают маслом или соусом молочным или сметанным.

| **107. ТЫКВА ОТВАРНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 259 | 181 |
| Масса вареной тыквы | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают маслом.

| **108. ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Горох овощной (лопатка) свежий | 189 | 170 |
| *или горошек консервированный* | 231 | 150 |
| Масса отварного гороха | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| *или соус № 311* | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 160 |
| с соусом | — | 180 |

Горох овощной свежий очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин.

Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сваренный горошек откидывают (отвар используют для приготовления супов и соусов).

Отпускают с маслом или соусом молочным.

| **109. ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль овощная (лопатка) свежая | 189 | 170 |
| или фасоль стручковая консервированная | 250 | 150 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса фасоли отварной | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или соус № 311 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 160 |
| с соусом | — | 180 |

Стручки фасоли очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8—10 мин и откидывают.

Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре. Отварную фасоль отпускают с маслом или соусом молочным.

| **110. КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кукуруза свежая в початках | 250 | 225 |
| или в початках молочной спелости | 798 | 455 |
| или консервированная | 250 | 150 |
| Масса вареного початка | — | 225 |
| Масса вареных зерен | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** початка с маслом | — | 230 |
| початка с соусом | — | 255 |
| зерен с маслом | — | 155 |
| зерен с соусом | — | 180 |

С початка кукурузы срезают стебель так, чтобы не отпали листья, и тщательно промывают. Варят початки в подсоленной воде до готовности и оставляют в отваре до подачи. При отпуске початков целиком с них удаляют листья. С вареных початков можно снять зерна. Перед отпуском их заправляют соусом молочным или сметаной, доводят до кипения. Зерна можно довести до кипения в отваре, затем откинуть и заправить сливочным маслом.

Кукурузу консервированную прогревают вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом.

| **111. ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 171 | 120 |
| Вода | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса припущенной тыквы | — | 100 |
| Соус № 311 | — | 50 |
| Масса пюре | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Очищенную от кожицы и семян и нарезанную кусками произвольной формы тыкву припускают с небольшим количеством подсоленной воды, затем протирают, соединяют с маслом сливочным, соусом молочным и прогревают. Отпускают со сливочным маслом.

## КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕНЫЕ

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 и 20—30 г масла сливочного). Картофель, морковь и лук перед тушением слегка обжаривают, добавляют томатное пюре, лавровый лист (0,01 г на порцию) и тушат до готовности.

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 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).

| **112. МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 136 | 109 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса припущенной моркови | — | 100 |
| Соус № 311 | — | 50 |
| **Выход** | — | 150 |

Нарезанную мелкими кубиками морковь припускают с водой и маслом до готовности, затем добавляют соус молочный и, помешивая, доводят до кипения.

Морковь можно готовить с добавлением зеленого горошка. Зеленый горошек кладут в прогретом виде вместе с соусом. Количество моркови при этом соответственно уменьшают.

| **113. ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ ИЛИ СМЕТАННОМ СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 75 | 60 |
| Горошек зеленый консервированный | 31 | 20 |
| Капуста белокочанная | 36 | 29 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса припущенных овощей | — | 100 |
| Соус №№ 311, 314 | — | 50 |
| **Выход** | — | 150 |

Морковь нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту — шашками. Припущенные с маслом по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1—2 мин.

| 114. КАПУСТА ТУШЕНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 214 | 171 |
| или квашеная | 214 | 150 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Томатное пюре | 9 | 9 |
| Морковь | 4 | 3 |
| Лук репчатый | 7 | 6 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20—30 % к массе сырой капусты), масло растительное и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, томатное пюре и тушат до готовности.

За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью, кладут лавровый лист и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3—5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты, добавляют небольшое количество воды и количество сахара увеличивают до 6 г на порцию.

При отпуске поливают маслом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

| 115. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 113 | 90 |
| или квашеная | 107 | 75 |
| Картофель | 113 | 85 |
| или фасоль | 30,3 | 30 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Лук репчатый | 7 | 6 |
| Морковь | 4 | 3 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Капусту тушат, как указано в рец. № 114.

Очищенный картофель нарезают кубиками и обжаривают. При приготовлении капусты с фасолью фасоль отваривают отдельно. Подготовленную фасоль или картофель соединяют с тушеной капустой

за 5—10 мин до ее готовности, заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и доводят до готовности.

При отпуске поливают маслом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

| **116. СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 129 | 126[1] |
| Лук репчатый | 36 | 30 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Масса пассерованного лука | — | 15 |
| Соус № 311, 314 | — | 30 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.

Отварную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом, добавляют пассерованный лук, соус молочный или сметанный и тушат 10 мин при слабом нагреве.

При отпуске тушеную свеклу можно посыпать зеленью.

| **117. СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 167 | 105[1] |
| Яблоки | 43 | 30[2] |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соус № 311 | — | 30 |
| Масса тушеной свеклы | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.
[2] Масса яблок без кожицы с удаленным семенным гнездом.

Отварную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10—15 мин.

При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью.

| **118. РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ**[1] | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 72 | 54 |
| Морковь | 40 | 32/22[2] |
| Лук репчатый | 14 | 12/6[2] |
| Капуста свежая белокочанная | 48 | 38/34[2] |

[1] При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовлять блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

[2] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Соус № 315 | — | 45 |
| Масса рагу | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Сырой картофель и морковь нарезают кубиками или дольками и слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом сметанным с томатом и тушат 20—30 мин. За 5—10 мин до окончания тушения добавляют припущенную капусту, лавровый лист, соль. При отпуске рагу поливают маслом и посыпают зеленью.

| **119. ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 64 | 48 |
| Перец сладкий | 77 | 58 |
| Помидоры свежие | 29 | 25 |
| Лук репчатый | 14 | 12 |
| Морковь | 14 | 11 |
| Петрушка (корень) | 9 | 7 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Крупа рисовая | 8 | 8 |
| или крупа пшеничная | 10 | 10 |
| или крупа перловая | 8 | 8 |
| Вода | 40 | 40 |
| **Выход** | — | 150 |

Подготовленный картофель нарезают дольками и обжаривают, морковь и петрушку — ломтиками, лук — полукольцами и пассеруют; за 5—10 мин до конца пассерования вводят нарезанные дольками сладкий перец и помидоры.

Картофель и овощи перемешивают, добавляют рассыпчатую кашу, воду и тушат до готовности.

При отпуске овощи по-карпатски можно посыпать зеленью.

## КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ

Картофель и овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными.

При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.) кладут на противень или сковороду с растительным маслом, предварительно нагретым до 150—160 °С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Доводят их до готовности в жарочном шкафу.

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

| **120. КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ЛОМТИКАМИ (ИЗ ОТВАРНОГО)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 248 | 181[1] |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Масса жареного картофеля | — | 150 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

Картофель, сваренный в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят, периодически встряхивая. При отпуске картофель можно подавать с зеленым луком по 5—10 г на порцию.

| **121. КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, ИЛИ ДОЛЬКАМИ, ИЛИ КУБИКАМИ, ИЛИ ЛОМТИКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 290 | 217 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Масса жареного картофеля | — | 150 |
| **Выход** | — | 150 |

Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не боле 5 см на сковороду или противень с разогретым растительным маслом и жарят 15—20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

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

При отпуске картофель можно посыпать зеленью.

| **122. КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 213 | 160 |
| Яйца | 1/5 шт. | 8 |
| Сухари | | |
| или мука пшеничная | 10 | 10 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса жареных котлет | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 314, 316 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40—50 °С, добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формуют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке.

Подготовленные котлеты обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в духовом шкафу. При отпуске поливают маслом или сбоку к котлетам подливают сметану, или соус сметанный, или соус сметанный с луком.

| **123. ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 183 | 137 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Масса картофельная | — | 136 |
| Лук репчатый | 36 | 30 |
| Морковь | 29 | 23 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Масса фарша | — | 30 |
| Сухари или мука пшеничная | 9 | 9 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Масса жареных зраз | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Из картофельной массы, приготовленной так, как для котлет, формуют 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. Лук смешивают с припущенной морковью и солят.

При отпуске зразы поливают маслом или сметаной, или соусом сметанным, или сметанным с томатом.

| **124. КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 200 | 160 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Вода | 35 | 35 |
| Крупа манная | 18 | 18 |
| Сухари пшеничные | | |
| или мука пшеничная | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса жареных котлет | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с маслом в воде. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

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

При отпуске поливают маслом, или сбоку подливают сметану, или соус молочный, или соус сметанный.

| **125. КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 217 | 170[1] |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Крупа манная | 18 | 18 |
| Сухари | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса жареных котлет | — | 150 |
| Соус №№ 311, 314, 316 | — | 30 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с соусом | — | 180 |
| со сметаной | — | 165 |

[1] Масса отварной очищенной свеклы.

Сваренную в кожуре свеклу очищают, протирают или пропускают через овощерезку и прогревают с маслом, затем всыпают тонкой струей при помешивании манную крупу и варят до готовности.

Дальнейший способ приготовления такой же, как котлет морковных.

Отпускают со сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с луком.

| **126. КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая белокочанная | 213 | 170 |
| Вода | 35 | 35 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Крупа манная | 18 | 18 |
| Сухари | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масло растительное | 10 | 10 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса жареных котлет | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают с маслом в воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10—15 мин.

Полученную массу охлаждают до 40—50 °С, добавляют соль, тщательно перемешивают, формуют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают маслом или сбоку подливают сметану, или соус молочный, или соус сметанный.

| **127. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая белокочанная | 225 | 180 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Сухари | 15 | 15 |
| Масса полуфабриката | — | 190 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса жареного шницеля | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

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

| **128. КАПУСТА ЖАРЕНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 250 | 200 |
| или брюссельская | 330 | 214 |
| или цветная | 321 | 167 |
| или кольраби | 412 | 268 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Масса жареной капусты | — | 150 |
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| или сухари | 5 | 5 |
| **Выход:** с яйцом | — | 170 |
| с сухарями | — | 155 |

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, заливают яйцами или посыпают сухарями и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3—5 мин.

| **129. ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 167 | 117 |
| Мука пшеничная | 30 | 30 |
| Молоко | 18 | 18 |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Масса жареных оладий | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| **Выход** | — | 165 |

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, измельчают на терочном диске овощерезки. В полученную массу добавляют просеянную муку, молоко, сахар, соль, тщательно перемешивают и вводят взбитые яйца.

На раскаленную чугунную сковороду или противень, смазанные растительным маслом, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон. Подают по 2 шт. на порцию. При отпуске поливают сметаной.

| **130. ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кабачки | 141 | 113 |
| Мука пшеничная | 45 | 45 |
| Яйца | 3/8 шт. | 15 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Масса жареных оладий | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |

Кабачки с плотной мякотью и мелкими семенами очищают от кожицы и измельчают на терочном диске овощерезки. В полученную массу добавляют просеянную муку, сахар, соль, тщательно перемешивают и вводят взбитые яйца.

В дальнейшем готовят и подают, как указано в рец. № 129.

| **131. ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Баклажаны | 202 | 192 |
| или кабачки | 280 | 224 |
| или тыква | 269 | 188 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масло растительное | 9 | 9 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса жареных овощей | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314, 315 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

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

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

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

| 132. МОРКВЯНИКИ С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 144 | 115 |
| Яблоки свежие | 71 | 50 |
| Вода | 10 | 10 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Крупа манная | 15 | 15 |
| Сахар ванильный | 0,1 | 0,1 |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса готовых морквяников | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 311 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с маслом | — | 155 |
| с соусом | — | 180 |

Яблоки чистят, удаляют семенное гнездо и припускают в воде, морковь отваривают. Отварную морковь и припущенные яблоки протирают, добавляют сахар, соль, и, прогревая, вводят манную крупу. Охлажденную массу заправляют ванильным сахаром, формуют изделия круглоприплюснутой формы толщиной 1,5—2 см, панируют в муке. Подготовленные полуфабрикаты обжаривают. Отпускают морквяники со сметаной, или маслом, или соусом молочным.

## КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

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

Картофель для запеканок варят очищенным, воду сливают и в горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250—280 °С до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80 °С. На смазку противней растительное масло включено в нормы, предусмотренные рецептурой (из расчета 2 г на порцию).

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| **133. РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ** | | |
| Картофель | 180 | 135 |
| Масса протертого картофеля | — | 131 |
| Для фарша: | | |
| Капуста свежая белокочанная | 38 | 30/23[1] |
| или капуста квашеная | 43 | 30/23[1] |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Яйца[2] | 1/5 шт. | 8 |
| Масса фарша | — | 30 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Сухари | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 168 |
| Масса запеченного рулета или запеканки | — | 150 |
| Соус № 315 | — | 30 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с соусом | — | 180 |
| со сметаной | — | 165 |

[1] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

[2] 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.

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 противень; смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2—3 прокола вдоль рулета, сбрызгивают маслом и запекают.

При изготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Для приготовления фарша: нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают и смешивают с вареными рублеными яйцами. В фарш можно добавить зелень петрушки или укропа (2—3 г нетто).

Готовый рулет или запеканку режут на порции, при отпуске поливают сметаной или соусом сметанным с томатом.

| 134. ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 195 | 156 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Масса припущенной капусты | — | 140 |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Крупа манная | 20 | 20 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314, 315 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

В нашинкованную и припущенную капусту всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40—50 °С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанные растительным маслом и посыпанные сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают со сметаной или соусом молочным, сметанным или сметанным с томатом.

Вместо манной крупы можно использовать пшеничную муку (20 г на порцию), хлеб (33 г на порцию).

| 135. МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 117 | 94 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Вода | — | 22 |
| Масса припущенной моркови | — | 86 |
| Крупа манная | 15 | 15 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Творог | 57 | 56 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 4 | 4 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 176 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Морковную массу, подготовленную, как для котлет (рец. № 124), смешивают с протертым творогом и сахаром.

Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают.

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

| **136. ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 146 | 117 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Молоко | 24 | 23 |
| Вода | 8 | 8 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Крупа манная | 11 | 11 |
| Масса морковная | — | 145 |
| Яйца | 1/3 шт. | 13 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 169 |
| Масса готового пудинга | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Морковную массу подготавливают, как для котлет (рец. № 124). Затем в подготовленную массу добавляют при размешивании яичные желтки, взбитые яичные белки и выкладывают на противень, смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями. При варке пудинга на пару противень смазывают только маслом.

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

Отпускают пудинг со сметаной или соусом молочным или сметанным.

| **137. ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ФАСОЛИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 138 | 110 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса припущенной моркови | — | 101 |
| Фасоль | 30 | 63[1] |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Сухари | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 169 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| **Выход** | — | 165 |

[1] Масса отварной фасоли.

Подготовленную фасоль варят до готовности и протирают.

Припущенную и протертую морковь смешивают с вареной и протертой фасолью. Массу выкладывают на смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают.

Фасоль можно заменить соответствующим количеством зеленого горошка, его вводят непротертым.

При отпуске запеканку поливают сметаной.

| 138. ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 111 | 83/80 [1] |
| Капуста свежая белокочанная | 60 | 48/43 [1] |
| Морковь | 43 | 34/31 [1] |
| Лук репчатый | 18 | 15/8 [1] |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| Сухари | 8 | 8 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 176 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 311, 314, 315 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с маслом | — | 155 |
| с соусом | — | 180 |

[1] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь и капусту соединяют с пассерованным луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, охлаждают до 40—50 °С, выкладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают.

При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают сметаной, или маслом, или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом.

| 139. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 120 | 84 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Пшено | 30 | 30 |
| Молоко | 75 | 75 |
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масса запеканки | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус № 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, масло сливочное, подготовленную тыкву. Затем засыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения. Остывшую до 40—50 °С массу соединяют с яйцами, выкладывают на смазанный растительным маслом противень, поверхность смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают сметаной, или соусом молочным, или сметанным.

| **140. ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая белокочанная | 114 | 91 |
| Масса отварной капусты | — | 84 |
| Морковь | 34 | 27/18 [1] |
| Лук репчатый | 29 | 24/12 [1] |
| Крупа рисовая | 6 | 18 [2] |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса фарша | — | 48 |
| Масса полуфабриката | — | 132 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 60 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

[2] Масса риса готового.

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

Для фарша: мелко нарезанные овощи пассеруют и соединяют с отварным рассыпчатым рисом, все перемешивают.

| **141. ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Перец сладкий | 120 | 90 |
| Для фарша: | | |
| Морковь | 110 | 88/60 [1] |
| Петрушка (корень) | 11 | 8/5 [1] |
| Лук репчатый | 48 | 40/20 [1] |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Вода | 25 | 25 |
| Масса фарша | — | 90 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

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: подготовленные морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре, воду. Затем фарш заправляют сахаром и доводят до кипения.

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

Перед подачей перец поливают соком, оставшимся после припускания.

Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, можно подавать горячим и холодным.

| **142. КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кабачки | 182 | 122/110[1] |
| Для фарша: | | |
| Капуста белокочанная свежая | 41 | 33/25[1] |
| Лук репчатый | 24 | 20/10[1] |
| Морковь | 19 | 15/10[1] |
| Петрушка (корень) | 11 | 8/5[1] |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Лук зеленый | 10 | 8/5[1] |
| Чеснок | 2 | 1,5 |
| Масса фарша | — | 55 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масса запеченных кабачков | — | 150 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с соусом | — | 180 |
| со сметаной | — | 165 |

[1] В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

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 кабачки заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и запекают. Кабачки заливают 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 нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассеруют. Отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем добавляют пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, измельченный чеснок, перемешивают и прогревают.

| 143. ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 241 | 140 [1] |
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

[1] Масса припущенной тыквы.

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают, припускают с маслом сливочным, протирают и смешивают с сырыми яйцами. Подготовленную массу выкладывают на противень, смазанный маслом растительным и запекают.

При отпуске поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

# 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. 5 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).

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.

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 сита с разными размерами ячеек. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую и гречневую — только теплой. При этом следует 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. Крупу манную и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Промышленность в основном вырабатывает крупу гречневую — ядрицу быстроразваривающуюся. Поджаривать ее не следует, так как она разваривается в течение 30 мин.

При приготовлении рассыпчатой гречневой каши из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного 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 110—120 °С до светло-коричневого цвета. Учитывая, что влажность поджаренной крупы уменьшается примерно на 10 %, воды для каши необходимо брать несколько больше.

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

При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Каши можно отпускать с вареньем, джемом, повидлом, медом — 15—25—30 г на порцию.

**5. Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш**

| Каши | На 1 кг выхода каши [1] | | На 1 кг крупы и выход каши | | | Привар, % | Влажность, % (допускаются отклонения ± 1,5 %) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | крупа, г | жидкость, л | жидкость, л | соль, г | выход, кг | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Гречневая:** | | | | | | | |
| рассыпчатая из ядрицы неподжаренной и ядрицы быстро разваривающейся | 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 |
| жидкая | 200 | 0,85 | 4,25 | 40 | 5,00 | 400 | 81 |
| **Пшенная:** | | | | | | | |
| 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 |
| **Рисовая:** | | | | | | | |
| 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 |
| **Перловая:** | | | | | | | |
| рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 | 200 | 72 |
| вязкая | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| **Ячневая:** | | | | | | | |
| рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 | 200 | 72 |
| вязкая | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| **Овсяная:** | | | | | | | |
| вязкая | 250 | 0,80 | 3,20 | 40 | 4,00 | 300 | 78 |
| жидкая | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 | 400 | 83 |
| **Из хлопьев овсяных «Геркулес»:** | | | | | | | |
| вязкая | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| жидкая | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 | 550 | 87 |
| **Манная:** | | | | | | | |
| вязкая | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 | 350 | 81 |
| жидкая | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 | 550 | 87 |
| **Пшеничная:** | | | | | | | |
| рассыпчатая | 400 | 0,72 | 1,80 | 25 | 2,50 | 150 | 66 |

*Продолжение табл. 5*

| Каши | На 1 кг выхода каши[1] | | Из 1 кг крупы и выход каши | | | Привар, % | Влажность, % (допускаются отклонения ±1,5 %) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | крупа, г[2] | жидкость, л | жидкость, л | соль, г | выход, кг | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| вязкая | 250 | 0,80 | 3,20 | 40 | 4,00 | 300 | 79 |
| жидкая | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 | 400 | 83 |
| Кукурузная: | | | | | | | |
| рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 | 200 | 72 |
| вязкая | 285 | 0,77 | 2,70 | 35 | 3,50 | 250 | 76 |
| жидкая | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 | 400 | 83 |
| Из саго искусственного: | | | | | | | |
| рассыпчатая | 333 | 0,75 | 2,25 | 30 | 3,00 | 200 | 71 |
| вязкая | 250 | 0,81 | 3,25 | 40 | 4,00 | 300 | 78 |

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

[2] 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 дробленного риса, пшена и овсяной крупы норму ее увеличивают против указанной в таблице и в рецептуре на 2 %.

## РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

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

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Жир можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша сделается 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, вырабатываемой 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.

При варке в наплитной 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 или посыпают сахаром, можно отпускать с маслом и сахаром.

| 144. КАША РАССЫПЧАТАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа гречневая из ядрицы | 71 | 71 |
| быстроразваривающейся | 54 | 54 |
| или рисовая | 50 | 50 |
| или ячневая, перловая | 60 | 60 |
| или пшенная, пшеничная | — | 150 |
| Масса каши | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или сахар | 160 | 150 |
| или молоко | | |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 170 |
| с маслом или сахаром | — | 160 |
| с молоком | — | 300 |

В котел с кипящей водой всыпают перебранную и промытую крупу и перемешивают. Загустевшую кашу плотно закрывают крышкой и оставляют для упревания.

Кашу с маслом и сахаром отпускают в горячем виде; кашу с молоком можно отпускать и в холодном виде.

Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе с кашей или подают отдельно в стакане.

Можно отпускать кашу с маслом без сахара и с сахаром без масла. Выход при этом соответственно уменьшается.

## 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 °С 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 разваривaются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды разваривaются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят в воде, потом добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее разваривaются 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 температуре 90—95 °С 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 сахаром или поливают растопленным маслом сливочным.

| 145. КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа пшеничная, или гречневая, или пшено, или овсяная | 50 | 50 |
| или хлопья овсяные «Геркулес» | 44 | 44 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 60 | 60 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 220 |
| с маслом или сахаром | — | 210 |

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом.

Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом, или с сахаром.

| 146. КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ДРУГИХ КРУП | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая, или ячневая, или перловая, | 44 | 44 |
| или кукурузная | 57 | 57 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 65 | 65 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 220 |
| с маслом или сахаром | — | 210 |

В кипящую воду кладут соль, сахар и перемешивают, затем всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

| 147. КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа пшено или пшеничная | 44 | 44 |
| или рисовая | 42 | 42 |
| Тыква | 100 | 70 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 210 |

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

При подаче в горячую кашу с тыквой кладут кусочек масла.

| 148. КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа овсяная, или пшеничная, или пшено | 44 | 44 |
| Морковь | 45 | 36 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Вода | 70 | 70 |
| Молоко | 70 | 70 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 210 |

Очищенную сырую морковь мелко режут, пассеруют с маслом, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности.

Кашу отпускают с маслом.

## ЖИДКИЕ КАШИ

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме саго.

Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5—6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши так же, как вязкие (с. 85), но с большим количеством жидкости.

Отпускают каши в горячем виде с растопленным маслом сливочным или с сахаром, с маслом и сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом (25—30 г на порцию).

| 149. КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа манная | 31 | 31 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 75 | 75 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 220 |
| с маслом или сахаром | — | 210 |

В кипящую жидкость (молоко с водой) добавляют соль, сахар и перемешивают. Затем тонкой струйкой всыпают подготовленную манную крупу при непрерывном помешивании и варят 20 мин.

Кашу отпускают с сахаром и маслом или с сахаром, или с маслом

| 150. КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа пшенная, или овсяная, или перловая, или ячневая | 40 | 40 |
| Вода | 70 | 70 |
| или | | |
| Крупа рисовая | 31 | 31 |
| Вода | 75 | 75 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 220 |
| с маслом или сахаром | — | 210 |

В кипящую воду кладут соль, сахар и перемешивают, затем всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко и продолжают варку до готовности.

При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром, или поливают маслом, или посыпают сахаром.

| 151. КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Гречневая крупа из ядрицы быстроразваривающейся | 40 | 40 |
| Вода | 30 | 30 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши | — | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом и сахаром | — | 220 |
| с маслом или сахаром | — | 210 |

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают подготовленную гречневую крупу и варят, помешивая, до загустения. Доваривают кашу в течение 1,5 ч, поставив посуду с ней на противень с водой.

При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром или поливают маслом, или посыпают сахаром.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

### КРУПЕНИКИ, ЗАПЕКАНКИ И ПУДИНГИ

Запеканки готовят из различных круп сладкими, с творогом, тыквой, плодами. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют масло, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, с молочным или сладким соусом. Запеканка из гречневой или пшеничной (полтавской) крупы с творогом называется крупеником.

| **152. КРУПЕНИК** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа гречневая | 48 | 48 |
| Вода | 80 | 80 |
| или крупа пшеничная | 40 | 40 |
| Вода | 90 | 90 |
| Масса каши | — | 120 |
| Творог | 46 | 45 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Яйца | 1/13 шт. | 3 |
| Сухари пшеничные | 3 | 3 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масса готового крупеника | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |

Готовую рассыпчатую кашу (гречневая — с приваром 150 % и пшеничная — с приваром 200 %) охлаждают до 60—70 °С, добавляют протертый творог, сахар, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Подают с маслом или со сметаной.

| **153. ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая или манная | 34 | 34 |
| Вода | 126 | 126 |
| или крупа пшено или пшеничная | 40 | 40 |
| Вода | 126 | 126 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сахар | 6 | 6 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари пшеничные | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 168 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 319, 320, 321 | — | 50 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с маслом | — | 155 |
| с соусом | — | 200 |

Готовую вязкую кашу (с. 85) охлаждают до 60—70 °С, добавляют в нее сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку со сметаной, маслом или со сладкими соусами.

| **154. ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Рис | 45 | 45 |
| Вода | 93 | 93 |
| Творог | 24,3 | 24 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Сахар | 9 | 9 |
| Ванилин | 0,001 | 0,001 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 168 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 318, 319, 320 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

В готовую кашу, охлажденную до 60—70 °С, добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают сметаной и запекают 10 мин.

Подают запеканку с маслом, со сметаной или со сладкими соусами.

| **155. ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая | 36 | 36 |
| Вода | 84 | 84 |
| или | | |
| Крупа пшено или пшеничная | 41 | 41 |
| Вода | 81 | 81 |
| Тыква | 60 | 42 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 168 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |

Готовую вязкую кашу, сваренную с **тыквой (рец. № 147)**, охлаждают до 60—70 °С, кладут в нее яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Далее готовят как запеканку (рец. № 153). Отпускают с маслом или сметаной.

| **156. ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая или манная | 38 | 38 |
| или пшено | 44 | 44 |
| Молоко | 38 | 38 |
| Вода (на кашу рисовую или манную) | 86 | 86 |
| Вода (на кашу пшенную) | 83 | 83 |
| Сахар | 11 | 11 |
| Яйца | 3/8 шт. | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Ванилин | 0,001 | 0,001 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масса готового пудинга | — | 150 |
| Варенье | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 180 |

В готовую вязкую кашу, охлажденную до 60—70 °С, добавляют растертые с сахаром желтки, ванилин, масло сливочное, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. После этого массу раскладывают ровным слоем на противень, смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями, поверхность смазывают сметаной и запекают.

Отпускают пудинг с вареньем.

## КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ

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

Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; для ароматизации в готовую кашу можно добавить ванилин (из расчета 0,01 г на порцию готовых биточков).

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

| 157. БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ, ПШЕНИЧНЫЕ, ПЕРЛОВЫЕ, ЯЧНЕВЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа пшеничная, или пшено, или перловая, или ячневая | 48 | 48 |
| Вода | 135 | 135 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Сухари пшеничные | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса готовых изделий | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус № 318, 319, 320, 321 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Варят густую вязкую кашу (с. 85) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши и охлаждают до 60—70 °С.

Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и жарят 10 мин.

При подаче поливают сметаной или сладкими соусами.

| 158. БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа манная или рисовая | 42 | 42 |
| Вода | 126 | 126 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Сухари пшеничные | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 165 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса жареных изделий | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или варенье, или повидло | 30 | 30 |
| или соус № 320 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с вареньем, или джемом, или повидлом | — | 180 |
| с соусом | — | 180 |

Варят густую вязкую кашу (с. 85) с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовят биточки и котлеты, как описано в рец. № 157. Отпускают со сметаной, или вареньем, или повидлом, или джемом, или соусом яблочным.

| **159. КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РИСОВЫЕ, ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая | 35 | 35 |
| Вода (на кашу рисовую) | 114 | 114 |
| Крупа пшено | 40 | 40 |
| Вода (на кашу пшенную) | 105 | 105 |
| Морковь | 36 | 29 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Яйца | 1/13 шт. | 3 |
| Сухари пшеничные | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса жареных изделий | — | 150 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 165 |
| с соусом | — | 180 |

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, пассеруют с маслом и протирают. Варят густую вязкую пшенную 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 °С, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделывают на котлеты или биточки, панируют в сухарях и жарят на масле растительном в течение 10 мин.

Подают со сметаной или молочным, или сметанным соусом.

## БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

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

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

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

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: гороха — 1—1,5, фасоли—1—2 ч.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает разваривaемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

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

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические коренья и овощи (перец, петрушку, морковь, лук), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерея (3 г нетто на порцию).

После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3—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 2—3 г нетто на порцию.

| **160. БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль или горох | 73 | 72 |
| Масса отварных бобовых | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 160 |

Отварные горячие бобовые заправляют маслом ($^1/_3$ часть). При отпуске их поливают оставшимся маслом.

| **161. ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль или горох | 76 | 75 |
| Масса пюре из бобовых | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 160 |

Бобовые варят, сливают отвар и протирают. В полученную массу пюре добавляют соль.

При отпуске приготовленное пюре поливают маслом.

| **162. ЗАПЕКАНКА ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль или горох | 34,5 | 34 |
| Масса отварных бобовых | — | 70 |
| Картофель | 100 | 75 |
| Масса отварного картофеля | — | 73 |
| Лук репчатый | 17 | 14 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса пассерованного лука | — | 7 |
| Яйца | 1/6 шт. | 7 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 163 |
| Масса готовой запеканки | — | 150 |
| Соус № 315 | — | 30 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с соусом | — | 180 |
| со сметаной | — | 165 |

Отварные бобовые, отварной картофель и пассерованный лук в горячем виде смешивают и протирают. Массу заправляют солью, добавляют сырые яйца, перемешивают, кладут на подготовленный противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают панировочными сухарями и запекают 10 мин.

При отпуске поливают соусом сметанным с томатом или сметаной.

| **163. ФАСОЛЬ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль | 30 | 63 [1] |
| Перец сладкий | 80 | 60 |
| Лук репчатый | 14 | 12 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Помидоры свежие | 29 | 25 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] Масса отварной фасоли.

Сладкий перец нарезают дольками, морковь — дольками или мелкими кубиками. Нарезанный лук обжаривают вместе с морковью, перцем и помидорами до полуготовности.

Обжаренные овощи смешивают с отварной фасолью, солят и тушат 15—20 мин.

## 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 маслом сливочным ($^1/_3$ — $^1/_2$ часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла 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).

| **164. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макаронные изделия | 52,5 | 52,5 |
| Масса отварных макаронных изделий | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Макаронные изделия отваривают.

При отпуске поливают растопленным маслом.

| 165. МАКАРОНЫ С СЫРОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макароны | 52,5 | 52,5 |
| Масса отварных макарон | — | 150 |
| Сыр голландский | 22 | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 175 |

Отварные макароны, заправленные маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

| 166. МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макароны | 38 | 38 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масса отварных макарон | — | 110 |
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| Молоко | 33 | 33 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 163 |
| Масса запеченных макарон | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Сырые яйца смешивают с холодным молоком и солят. Этой смесью заливают отварные, заправленные маслом макароны, кладут на смазанный маслом растительным противень и запекают 10 мин. При отпуске поливают маслом.

| 167. МАКАРОННИК | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макароны | 48 | 48 |
| Вода | 138 | 138 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 180 |
| Масса готового макаронника | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

Макароны варят в воде, не откидывая. В охлажденные до 60—70 °С макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом растительным противень, посыпают сухарями и запекают.

При отпуске поливают маслом.

| 168. ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Лапша, или вермишель, или макароны | 37,5 | 37,5 |
| Вода | 83 | 83 |
| Творог | 51 | 50 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 175 |
| Масса готового лапшевника | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 155 |
| со сметаной | — | 165 |

Лапшу, или вермишель, или макароны варят, не откидывая.

Протертый творог смешивают с солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, выкладывают на противень, смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и запекают.

Отпускают лапшевник с маслом или со сметаной.

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца. Использование утиных, гусиных и миражных куриных яиц в соответствии с Санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технологической документации. Свежесть яиц определяют при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1—2 %-м содержанием кальцинированной соды, затем 0,5 %-м раствором хлорамина, 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. [1]

При использовании яиц массой больше или меньше указанной, выход блюда в рецептуре уменьшают или увеличивают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета, приведенным ниже:

| Средняя масса одного яйца, г | Отход на скорлупу, стек и потери, % | 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 |

[1] Приказ Минмясомолпрома СССР № 18 от 31.01.75 «Об утверждении среднегодовых норм выхода яйцепродуктов».

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 × *К*;
Масса готовой яичницы = [(масса нетто яиц без скорлупы + жир на жарку) × 88] : 100 [1].

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую.

У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток жидким.

Яйца, сваренные «в мешочек», имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток.

Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток — нежный, рассыпчатый, в центре его может быть незатвердевшая капля.

Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, «в мешочек» — используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую — для горячих и холодных блюд.

Яичницу-глазунью готовят непосредственно перед подачей. Норма соли на 1 яйцо — 0,25 г.

Омлеты приготовляют из яиц, разведенных молоком или водой (натуральные), или с добавлением овощей, свежей зелени, мясных продуктов. Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, а затем смешивают с омлетной смесью и запекают в жарочном шкафу (180—200 °С) в течение 8—10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. Соль в омлеты кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо.

Омлеты следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлета ухудшается.

При отпуске омлеты поливают маслом. Рекомендуется яичницу и омлеты посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком (1—3 г нетто на порцию).

| **169. ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца, шт. | 1 | 1 |
| **Выход** | — | 1 шт. |

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую. При варке 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.

| **170. ЯИЧНАЯ КАШКА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| **(натуральная)** | | |
| Яйца | 2 шт. | 80 |
| Молоко или вода | 40 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса готовой кашки | — | 105 |
| **Выход** | — | 105 |

[1] При тепловой обработке яичницы размер потерь составляет 12 %.

Яйца смешивают с молоком или водой, добавляют соль (10 г на 1 л массы), масло и варят при непрерывном помешивании до тех пор, пока не получится рыхлая полужидкая каша.

Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60 °С не более 15 мин.

| 171. ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| **(натуральная)** | | |
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 40 |

Скорлупу яиц надкалывают и разламывают над горячим противнем, смазанным маслом. Разламывать скорлупу яиц нужно быстро и аккуратно, чтобы желток не растекся.

Яйца, вылитые из скорлупы на противень, солят, жарят 3—5 мин на плите, до полного свертывания белка и загустения желтка. На гарнир к яичнице можно подавать картофельное пюре, отварной картофель, отварные макароны и кашу.

| 172. ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ С СЫРОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Сыр | 8 | 7,5 [1] |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 45 |

[1] Масса тертого сыра.

Яйца выпускают на горячий противень с маслом, посыпают тертым сыром и жарят 4 мин в жарочном шкафу.

| 173. ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Молоко или вода | 15 | 15 |
| Масса омлетной смеси | — | 55 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Масса готового омлета | — | 53 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 58 |

К яйцам добавляют молоко или воду, соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на противень с растопленным маслом слоем 2,5—3 см и ставят в жарочный шкаф (180—200 °С) на 8—10 мин. При отпуске поливают растопленным маслом.

| 174. ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ СОСИСКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Омлетная смесь № 173 | — | 55 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Колбаса вареная или сосиски | 16,5 | 16 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса обжаренных продуктов | — | 15 |
| Масса готового омлета | — | 65 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 70 |

Очищенную колбасу или сосиски нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают, затем добавляют масло для жарки омлета, заливают омлетной смесью, перемешивают и запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают растопленным маслом.

| 175. ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Молоко или вода | 15 | 15 |
| Картофель | 74 | 55/38[1] |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готового омлета | — | 85 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 90 |

[1] Масса жареного картофеля с жиром.

Картофель, нарезанный дольками или ломтиками, обжаривают, заливают омлетной смесью и запекают на противне в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают растопленным маслом.

| 176. ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Вода | 12 | 12 |
| Морковь | 24 | 18[1] |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Масса готового омлета | — | 60 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 65 |

[1] Масса отварной протертой моркови.

Отварную морковь протирают на протирочной машине или мелко рубят, смешивают с омлетной смесью и запекают на противне 10—15 мин. При отпуске поливают растопленным маслом.

| 177. ОМЛЕТ ПАРОВОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Молоко | 25 | 25 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| **Выход** | — | 55 |

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают веничком, процеживают, выливают на смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят на пару.

| 178. ОМЛЕТ С ЛУКОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Молоко или вода | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 7 | 6 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса пассерованного репчатого лука | — | 3 |
| или лук зеленый | 4 | 3 |
| Масса жареного омлета с луком | — | 55 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 60 |

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют, добавляют масло для запекания омлета, заливают омлетной смесью и запекают (рец. № 173). При использовании зеленого лука в подготовленную смесь добавляют мелко нарезанный зеленый лук, перемешивают и запекают.

При отпуске омлет поливают растопленным маслом.

| 179. ДРАЧЕНА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Молоко | 13 | 13 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| **Выход** | — | 50 |

Сырые яйца, молоко, муку и сметану смешивают до получения однородной массы и солят. Смесь выливают на горячий смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Для приготовления горячих блюд рекомендуется использовать творог[1] полужирный (9 % жира, 73 % влаги). Творог пропускают через протирочную машину. В небольшом количестве творог можно протереть через сито. При протирании получаются потери в размере

[1] Творог, поступающий на предприятия общественного питания, должен соответствовать РСТ УССР 248-82.

от 1 до 2 %, в зависимости от условий обработки и количества творога.

В творог для приготовления некоторых горячих блюд добавляют для аромата ванилин. Ванилин для более равномерного распределения в творожной массе предварительно растворяют в горячей воде (1 г ванилина на 50—75 г воды). В холодной воде ванилин растворяется плохо. Норма ванилина 0,1 г на 1 кг творога. При приготовлении сырников и запеканок на 1 кг творога кладут 10 г соли. Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови).

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенцией, так как в них входят взбитые белки.

| **180. ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 80 | 78 |
| Мука пшеничная | 11 | 11 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Соль | 0,8 | 0,8 |
| Вареники ленивые (полуфабрикат) | — | 95 |
| Масса вареных вареников | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| со сметаной | — | 115 |

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10—12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4—5 мин. Отпускают вареники с маслом или со сметаной.

| **181. ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 51 | 50 |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Масса полуфабриката | — | 87 |
| Масса готовых галушек | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| со сметаной | — | 115 |

Протертый творог соединяют с яйцами, сахаром и частью муки (10 г на порцию).

Полученную массу выкладывают на стол, посыпанный остальной мукой, раскатывают на полоски толщиной 4—5 мм и нарезают квадратиками 10—15×10—15 мм.

Галушки варят в подсоленной воде. При отпуске галушки поливают маслом или сметаной.

| **182. СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 91 | 90 |
| Мука пшеничная | 13 | 13 |
| Яйца | 1/13 шт. | 3 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масса полуфабриката | — | 113 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых сырников | — | 100 |
| Сметана или варенье | 15 | 15 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| или сахар | 5 | 5 |
| и сметана | 10 | 10 |
| или соус №№ 312, 314, 318, 319, 320 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной или вареньем | — | 115 |
| с маслом сливочным | — | 105 |
| с сахаром и сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

В протертый творог добавляют $^2/_3$ муки, яйца, сахар, соль. 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 по 2 шт. на порцию со сметаной, или с вареньем, или сметаной и сахаром, или молочным, или сметанным, или сладкими соусами.

| **183. СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 71 | 70 |
| Морковь | 29 | 23 |
| Масло сливочное | 1,5 | 1,5 |
| Крупа манная | 3 | 3 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Мука пшеничная | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 113 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых сырников | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 312, 314 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

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 формуют сырники, панируют их в муке и жарят.

Подают в горячем виде по 2 шт. на порцию со сметаной, или с соусом сметанным, или молочным.

| **184. СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 61 | 60 |
| Картофель | 56 | 42 |
| Масса отварного протертого картофеля | — | 39 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Мука пшеничная | 13 | 13 |
| Масса полуфабриката | — | 114 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых сырников | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус № 314 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

Отварной картофель пропускают через протирочную машину, добавляют протертый творог, сырые яйца, $^2/_3$ муки, соль и перемешивают. Полученную массу формуют, панируют в оставшейся муке и жарят.

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию со сметаной или соусом сметанным.

| **185. ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ПОВИДЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 74 | 73 |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Повидло | 20 | 20 |
| Масса полуфабриката | — | 115 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готовых зраз | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 312, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| со сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

Творожную массу приготовляют так же, как для сырников, разделывают на лепешки толщиной 1,5—2 см, фаршируют повидлом,

края защипывают и придают изделиям форму зраз. Жарят зразы на противне до готовности. Отпускают их с маслом, или со сметаной, или с соусом молочным, или сметанным.

| **186. ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 51 | 50 |
| Мука пшеничная | 17 | 17 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Яйца | 1/5 шт. | 8 |
| Сода | 1 | 1 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса готовых оладий | — | 100 |
| Варенье | 30 | 30 |
| или молоко кипяченое | 106 | 100 |
| **Выход:** с вареньем | — | 130 |
| с молоком | — | 200 |

Творог протирают, соединяют с молоком, добавляют муку, сахар, яйца, соду и все тщательно перемешивают. Выпекают оладьи на чугунной сковороде.

Отпускают по 2 шт. на порцию с вареньем или с молоком.

| **187. ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 76 | 75 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Изюм | 10,2 | 10 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Ванилин | 0,01 | 0,01 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса готового пудинга | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 312, 318, 319, 320 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

В горячей воде (10—20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, перемешивая, 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 растительным маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25—35 мин. Готовый пудинг, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Отпускают пудинг горячим со сметаной, с молочным или сладкими соусами.

| 188. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 94 | 93 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| или мука пшеничная | 8 | 8 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Яйца | 1/13 шт. | 3 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса готовой запеканки | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или соус №№ 318, 319, 320, 321 | — | 30 |
| **Выход:** со сметаной | — | 115 |
| с соусом | — | 130 |

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (7 г на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3—4 см на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20—30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезанную на куски квадратной формы запеканку поливают сметаной или сладкими соусами.

| 189. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 56 | 55 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Морковь | 23 | 18 |
| Молоко | 18 | 18 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Масса готовой запеканки | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| **Выход** | — | 115 |

Морковь шинкуют и тушат с молоком до готовности. Затем ее смешивают с протертым творогом, яйцами, сахаром, заваренной и охлажденной манной крупой.

Полученную массу тщательно вымешивают, выкладывают в смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной.

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Рыбу приготавливают отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

В рецептурах раздела указаны наименования наиболее распространенных и приемлемых в питании школьников рыб.

В рецептурах на блюда из свежей рыбы закладка сырья и выход готовой указаны на рыбу крупную или среднюю неразделанную. Исключение составляют окунь морской, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие чаще потрошенными, без головы. 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 табл. 27 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки» Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Во введениях к подразделам или в рецептурах к блюдам указываются принятые виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов на холодную обработку.

Для большинства вторых рыбных блюд норма гарнира 75—150 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 50—100 г (нетто) на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют специи из следующего расчета на порцию: соли — 2 г, лаврового листа — 0,01 г. Норма кореньев приведена в рецептурах. При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1—3 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

## РЫБА ОТВАРНАЯ

Для варки пригодны большинство видов рыб.

Варят рыбу порционными кусками.

Подготовленную рыбу (некрупные экземпляры) нарезают на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночником, рыбу массой 1,0—1,5 кг следует предварительно пластовать вдоль позвоночника.

Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками.

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 тарелку, гарнируют, поливают соусом или маслом сливочным.

| 190. РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капитан-рыба | 178 | 96 |
| или окунь морской [1] | 129 | 94 |
| или щука (кроме морской) | 184 | 94 |
| или треска [1] | 118 | 91 |

[1] Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Из полуфабрикатов: | | |
| Скумбрия азово-черноморская | 102 | 94 |
| Капитан-рыба | 109 | 96 |
| или треска | 103 | 91 |
| или щука (кроме морской) | 111 | 94 |
| Морковь [2] | 3 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Петрушка (корень) | 1,5 | 1,0 |
| Масса отварной рыбы | — | 75 |
| Соус № 314 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 105 |
| с маслом | — | 80 |

Гарнир №№ 296, 298.

[2] Рыбу можно варить без добавления моркови.

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями, 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, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85—90 °С в течение 5—7 мин, считая с момента закипания воды. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30—40 мин.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное. Соус — сметанный.

## РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Припускание — разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Рыбу некрупную припускают целиком порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы,— камбалу, хек серебристый, ледяную рыбу, минтай. Большинство других рыб припускают порционными кусками, нарезанными из филе.

Порционные куски рыбы целесообразнее припускать с кожей.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд кожей вниз, воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на $^1/_3$ толщины куска. Бульон, полученный при припускании рыбы, можно использовать для приготовления рыбных первых блюд и соусов.

Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков. Для ее определения следует пользоваться табл. 35 «Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов» Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами, можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать огурцы и помидоры свежие или соленые, квашеную капусту.

В рецептурах блюд из припущенной рыбы с костным скелетом нормы закладки даны в основном на рыбу, разделанную порционными кусками из филе с кожей без костей.

| **191. РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 178 | 91 |
| или окунь морской [1] | 130 | 91 |
| или ледяная рыба | 196 | 94 |
| или сквама | 228 | 91 |
| или скумбрия азово-черноморская | 154 | 91 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Сом (кроме океанического) | 106 | 91 |
| или судак | 118 | 91 |
| или окунь морской | 107 | 91 |
| или ледяная рыба | 115 | 94 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Сом или судак | 99 | 91 |
| или ставрида океаническая | 95 | 91 |
| или хек серебристый | 110 | 99 |
| Лук репчатый | 4 | 3 |
| Петрушка (корень) | 4 | 3 |
| Масса припущенной рыбы | — | 75 |
| Соус № 314 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 105 |
| с маслом | — | 80 |

Гарнир № 296, 298, 303.

[1] Нормы закладки даны на окунь морской потрошеный обезглавленный.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд кожей вниз, подливают горячую воду, солят, добавляют лук репчатый, корень петрушки, лавровый лист и припускают 10—15 мин.

При отпуске рыбу гарнируют и поливают соусом или маслом.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соус — сметанный.

| **192. РЫБА (НЕПЛАСТОВАННАЯ КУСКАМИ) ПРИПУЩЕННАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Скумбрия дальневосточная | 140 | 91 |
| или минтай | 152 | 91 |
| или хек тихоокеанский | 154 | 91 |
| или ледяная рыба | 156 | 89 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Из полуфабрикатов: | | |
| скумбрия дальневосточная | 96 | 91 |
| Лук репчатый | 4 | 3 |
| Петрушка (корень) | 4 | 3 |
| Масса припущенной рыбы | — | 75 |
| Соус № 314 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 105 |
| с маслом | — | 80 |

Гарнир № 296, 298, 303.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Припускают и отпускают ее так же, как описано в рец. № 191.

| **193. РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Ледяная рыба | 196 | 94 |
| или сазан | 186 | 91 |
| или судак | 178 | 91 |
| или треска [1] | 120 | 91 |
| или скумбрия дальневосточная | 169 | 91 |
| или хек тихоокеанский | 190 | 91 |
| или минтай | 186 | 93 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Ледяная рыба | 115 | 94 |
| или сазан | 115 | 91 |
| или судак | 118 | 91 |
| или треска | 105 | 91 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Судак | 99 | 91 |
| или ставрида океаническая, или треска | 95 | 91 |
| Молоко | 30 | 30 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса припущенной рыбы с луком и молоком | — | 100 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир № 296, 298.

[1] Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.

Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей без костей, перекладывают луком, нарезанным полукольцами, заливают молоком, добавляют масло растительное и припускают 20—25 мин.

Отпускают рыбу с соусом, в котором она припускалась, гарнируют.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное.

## РЫБА ТУШЕНАЯ

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением кореньев, лука репчатого, томатного пюре.

Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10—15 мин до окончания тушения добавляют специи из следующего расчета на порцию: соли — 2 г, лаврового листа — 0,01 г.

Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась.

| **194. РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 178 | 91 |
| или треска [1] | 120 | |
| или окунь морской [1] | 130 | 91 |
| или сазан | 186 | 91 |
| или зубатка пятнистая (пестрая) [1] | 138 | 90 |
| или кабан-рыба | 189 | 89 |
| или минтай | 186 | 93 |
| или ледяная рыба | 196 | 94 |
| или хек тихоокеанский | 190 | 91 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Судак | 118 | 91 |
| или треска | 105 | 91 |
| или окунь морской | 107 | 91 |
| или зубатка пятнистая (пестрая) | 108 | 90 |
| или ледяная рыба | 115 | 94 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Судак | 99 | 91 |
| или треска | 95 | 91 |
| или окунь морской | 97 | 91 |
| или зубатка пятнистая (пестрая) | 94 | 90 |
| или хек серебристый | 110 | 99 |
| Вода | 27 | 27 |
| Морковь | 34 | 27 |
| Петрушка (корень) | 5 | 4 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Томатное пюре | 19 | 19 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Сахар | 2,5 | 2,5 |
| Масса тушеной рыбы | — | 75 |
| Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом | — | 150 |
| **Выход** | — | 150 |

Гарнир № 296, 298.

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные.

Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкован-

ных овощей, заливают водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, 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.

## РЫБА ЖАРЕНАЯ

Для жарки можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира.

Рыбу для жарки разделывают на филе с реберными костями или без костей, с кожей и без нее, а также используют непластованную, нарезанную порционными кусками.

Чтобы при жарке у рыбы сохранить форму кусков, на поверхности кожи делают 2—3 надреза ножом. Рыбу, подготовленную для жарки с небольшим количеством жира, посыпают солью и перед началом жарки панируют в пшеничной муке не ниже I-го сорта, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жарки рыбы 10—20 мин.

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным, отварным, пюре картофельным, кашами рассыпчатыми, овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, салат из капусты (50 г массой нетто на порцию).

При отпуске рыбу жареную поливают маслом.

| **195. РЫБА ЖАРЕНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Зубатка пятнистая (пестрая) [1] | 124 | 89 |
| или капитан-рыба | 176 | 95 |
| или мерланг [1], или треска [1] | 116 | 89 |
| или ставрида океаническая | 176 | 86 |
| или окунь морской [1] | 122 | 89 |
| или хек тихоокеанский | 178 | 89 |
| или хек серебристый | 156 | 86 |
| или скумбрия азово-черноморская | 141 | 89 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Зубатка пятнистая (пестрая) | 99 | 89 |
| или капитан-рыба | 108 | 95 |
| или окунь морской | 102 | 89 |
| или треска | 101 | 89 |
| или щука (кроме морской) | 101 | 86 |
| или скумбрия азово-черноморская | 97 | 89 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса рыбы жареной | — | 75 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир № 296, 298, 302, 303.

[1] Нормы закладки даны на зубатку пятнистую (пеструю), мерланг, окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, панируют в муке, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, жарят с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

| 196. ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 179 | 86 |
| или щука (кроме морской) | 215 | 86 |
| или сом (кроме океанического) | 204 | 92 |
| или окунь морской [1] | 135 | 89 |
| или треска [1] | 122 | 89 |
| или ледяная рыба | 191 | 86 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 |
| Лук репчатый | 48 | 40/20[2] |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса рыбы жареной | — | 75 |
| **Выход** | — | 95 |

Гарнир № 302, 303.

[1] Нормы закладки даны на окунь морской и треску потрошеные обезглавленные.

[2] Масса лука пассерованного.

Филе без кожи и костей нарезают ломтиками по 2—3 кусочка на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком.

При отпуске жареные кусочки рыбы с луком гарнируют.

Гарниры — картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

## РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу или изделия из массы рыбной котлетной запекают сырыми, припущенными или обжаренными с двух сторон с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей под соусом (сметанным, молочным).

Запекают рыбу нарезанной на порционные куски без костей, с кожей или без нее. Подготовленную рыбу или изделия из массы рыбной котлетной кладут на смазанный жиром и политый соусом противень, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280 °С до образования румяной корочки.

Для запеченной рыбы и изделий из массы рыбной котлетной 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 от непластованной рыбы.

При запекании потери составляют 10 % от общей массы блюда.

В рецептурах на смазку сковород используют 2 г жира на порцию от нормы жира, предусмотренной рецептурой.

| **197. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Треска [1] | 96 | 73 |
| или судак | 143 | 73 |
| или окунь морской [1] | 104 | 73 |
| или минтай | 148 | 74 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска | 84 | 73 |
| или окунь морской | 86 | 73 |
| или скумбрия дальневосточная | 77 | 73 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 76 | 73 |
| или окунь морской | 78 | 73 |
| Масса рыбы припущенной | — | 60 |
| Лук репчатый | 14 | 12/6 [2] |
| Соус № 313 | — | 50 |
| Сыр | 4,3 | 4 |
| Гарнир № 297, 298 | — | 100 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Масса полуфабриката | — | 225 |
| **Выход** | — | 200 |

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской потрошеные обезглавленные.

[2] Масса лука пассерованного.

На смазанный маслом противень 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 и запекают в жарочном шкафу.

Гарниры — картофель в молоке, пюре картофельное.

| **198. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Треска [1] | 117 | 89 |
| или судак | 169 | 86 |
| или щука (кроме морской) | 187 | 86 |
| или скумбрия дальневосточная | 165 | 89 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска | 102 | 89 |
| или судак | 112 | 86 |
| или макрурус | 96 | 86 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 93 | 89 |
| или хек серебристый | 96 | 86 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |

[1] Нормы закладки даны на тресиу потрошеную обезглавленную.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Масса рыбы жареной | — | 75 |
| Гарнир № 290, 301 | — | 100 |
| Соус № 314 | — | 50 |
| Сыр | 4,3 | 4 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 233 |
| **Выход** | — | 210 |

Жареную рыбу (филе с кожей без костей) кладут на смазанный маслом растительным противень, кладут кашу гречневую рассыпчатую или укладывают кружочки картофеля, жаренного (из отварного), заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром, поливают маслом сливочным и запекают.

| **199. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 107 | 48 |
| или щука (кроме морской), или налим речной или озерный | 120 | 48 |
| или треска [1] | 66 | 48 |
| или мерланг [1] | 67 | 48 |
| или окунь морской [1] | 73 | 48 |
| или сквама | 133 | 48 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска, или макрурус | 56 | 48 |
| или судак | 67 | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 59 | 48 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 51 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 |
| Молоко или вода | 19 | 19 |
| Сухари | 7 | 7 |
| Масса полуфабриката | — | 86 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса жареных изделий | — | 75 |
| Соус № 313 | — | 50 |
| **Выход** | — | 125 |

Гарнир № 296.

[1] Нормы закладки даны на треску, мерланг, окунь морской потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перемешивают и выбивают. Из

массой котлетной массы формуют котлеты или биточки, панируют в сухарях и раскладывают на противне или сковороде на расстоянии 5—7 см друг от друга, вокруг их укладывают отварной, нарезанный ломтиками картофель, заливают молочным соусом и запекают в жарочном шкафу.

| **200. ПАЛОЧКИ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Филе трески, выпускаемое промышленностью | 85 | 80 |
| Творог (обезжиренный) | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Вода | 4 | 4 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 130 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Сметана для смазки | 2 | 2 |
| Соус № 314 | — | 30 |
| **Выход** | — | 130 |

Филе трески, замоченный в воде хлеб и творог пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль и перемешивают.

Подготовленную массу расфасовывают на порции и панируют в муке, придавая форму палочек.

Полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом противни, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу.

При отпуске поливают сметанным соусом.

| **201. СУФЛЕ РЫБНОЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска | 106 | 90 |
| или щука (кроме морской) | 138 | 90 |
| или судак | 125 | 90 |
| или ледяная рыба | 114 | 90 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Молоко | 28 | 28 |
| Яйца | 1/3 шт. | 13 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 115 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 290, 291, 298, 303.

Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности, пропускают два раза через мясорубку, добавляют густой молочный соус, растопленное сливочное масло, яичные желтки и все тщательно вымешивают. В полученную массу добавляют взбитые в пену яичные белки. Готовую массу выкладывают на смазанный маслом противень и запекают.

Для приготовления молочного соуса муку слегка подсушивают, разводят холодным молоком, затем при помешивании добавляют кипящее молоко и проваривают при слабом кипении 10—12 мин.

Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры — каши рассыпчатые, каши вязкие, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

## БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используют свежую 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 отварную рыбу в количестве 25—30 % к массе мякоти сырой рыбы.

При приготовлении котлетной массы из трески, окуня морского и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейдающих веществ, можно добавлять яйца из расчета $^1/_{10}$ или $^1/_{20}$ шт. на порцию.

Рыбные котлеты не рекомендуется готовить из жирных или обладающих резким специфическим запахом рыб.

К котлетной массе можно добавлять молоку от свежей рыбы, но не более 6 % от массы нетто за счет уменьшения закладки рыбы.

Из котлетной массы приготовляют котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

Для приготовления котлетной массы можно использовать рыбу специальной разделки (полуфабрикат), а также океанические рыбы, указанные в табл. № 29 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыбной котлетной массы» Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

| 202. КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 107 | 48 |
| или треска [1] | 66 | 48 |
| или мерланг [1] | 67 | 48 |
| или окунь морской [1] | 73 | 48 |
| или сквама | 133 | 48 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска, или макрурус | 56 | 48 |
| или судак | 67 | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 59 | 48 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 51 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 |
| Молоко или вода | 19 | 19 |
| Сухари | 7 | 7 |
| Масса полуфабриката | — | 86 |

[1] Нормы закладки даны на треску, мерланг, окунь морской потрошеные обезглавленные.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса жареных изделий | — | 75 |
| Соус № 314, 316 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 105 |
| с маслом | — | 80 |

Гарнир №№ 296, 298, 303, 304.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перемешивают и выбивают. Из массы рыбной котлетной формуют 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 сливочным маслом.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы — сметанный, сметанный с луком.

| **203. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Филе трески, выпускаемое промышленностью | 73 | 69 |
| Творог (обезжиренный) | 23 | 23 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Вода | 16 | 16 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Мука пшеничная для панирования | 4 | 4 |
| Сухари панировочные | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 120 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Соус № 315 | — | 30 |
| **Выход** | — | 130 |

Гарнир №№ 296, 298.

Подготовленное филе трески, творог, хлеб, предварительно замоченный в воде, пропускают через мясорубку, добавляют соль, яйца и тщательно перемешивают. В массу можно добавить рубленный лук из расчета 4 г (нетто) на порцию.

Из подготовленной массы формуют котлеты или биточки, панируют в муке с сухарями.

Полуфабрикаты обжаривают на растительном масле с двух сторон и доводят до готовности в духовом шкафу.

Отпускают котлеты или биточки по 2 шт. на порцию с соусом сметанным с томатом.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное.

| **204. БИТОЧКИ СТОЛИЧНЫЕ (РЫБНЫЕ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 123 | 59 |
| или щука (кроме морской) | 147 | 59 |
| или треска [1] | 81 | 59 |
| или окунь морской [1] | 89 | 59 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 63 | 59 |
| Сало шпик | 12 | 12 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 |
| Молоко или вода | 5 | 5 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Масса рыбная котлетная | — | 104 |
| Фарш: | | |
| Лук репчатый | 10 | 8/4 [2] |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масса фарша | — | 15 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 124 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 298, 302, 303.

[1] Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

[2] Масса лука пассерованного.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с салом, луком и хлебом, добавляют молоко или воду, соль, яйца и перемешивают.

Для фарша: пассерованный лук соединяют с сухарями, рубленым яйцом.

Из приготовленной массы формуют лепешки (по 2 шт. на порцию), на середину укладывают фарш, придают круглую форму, панируют в сухарях и жарят до готовности.

Отпускают биточки с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры — пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

| 205. ТОВЧЕНИКИ РЫБНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 200 | 96 |
| или щука (кроме морской) | 240 | 96 |
| или треска [1] | 132 | 96 |
| или сом (кроме океанического) | 213 | 96 |
| или мерланг [1] | 133 | 96 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 102 | 96 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Мука | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 116 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| с соусом | — | 130 |

Гарнир №№ 298, 304.

[1] Нормы закладки даны на треску, мерланг потрошеные обезглавленные.

Рыбное филе, без кожи и костей, лук репчатый дважды пропускают через мясорубку, добавляют муку, соль и перемешивают. Из полученной массы формуют шарики (по 2 шт. на порцию), укладывают в неглубокую посуду в один ряд и припускают в воде с добавлением лаврового листа и соли за 5—10 мин до готовности.

При отпуске товченики поливают маслом или соусом сметанным.

Гарниры — пюре картофельное, овощи припущенные с маслом.

Соус — сметанный.

| 206. КОЛБАСКИ РЫБНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 167 | 80 |
| или щука (кроме морской) | 200 | 80 |
| или треска [1] | 110 | 80 |
| или окунь морской [1] | 121 | 80 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 85 | 80 |
| или щука, или судак, или сазан, или лещ | 87 | 80 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Сало шпик | 20,8 | 20 |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Сухари | 5 | 5 |

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской потрошеные обезглавленные.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса полуфабриката | — | 130 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса готового изделия | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 296, 302, 304.

Филе рыбы без кожи и костей вместе с сырым луком и салом пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль и перемешивают. Из приготовленной массы формуют полуфабрикаты в виде колбасок по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях и жарят до готовности.

Отпускают колбаски с гарниром и маслом.

Гарнир — картофель отварной, картофель жареный (из сырого), овощи припущенные с маслом.

| **207. ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 133 | 64 |
| или сом (кроме океанического) | 142 | 64 |
| или окунь морской [1] | 97 | 64 |
| или мерланг [1] | 89 | 64 |
| или треска [1] | 88 | 64 |
| или минтай | 139 | 64 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Судак | 89 | 64 |
| или окунь морской | 79 | 64 |
| или треска | 75 | 64 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 68 | 64 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Петрушка (зелень) | 3 | 2 |
| Молоко или вода | 6 | 6 |
| Яйца | 1/13 шт. | 3 |
| Сухари | 9 | 9 |
| Масса полуфабриката | — | 94 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Масса жареного шницеля | — | 75 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 296, 301, 302, 303.

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, формуют 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 и гарнируют.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи припущенные с маслом.

| 208. РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 94 | 45 |
| или сом (кроме океанического), или ледяная рыба | 100 | 45 |
| или щука (кроме морской), или налим речной или озерный | 113 | 45 |
| или треска [1] | 62 | 45 |
| или клыкач | 96 | 45 |
| или мерланг [1] | 63 | 45 |
| или окунь морской [1] | 68 | 45 |
| или сквама | 125 | 45 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Щука | 69 | 45 |
| или треска | 53 | 45 |
| или судак | 63 | 45 |
| или окунь морской | 56 | 45 |
| или макрурус | 52 | 45 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 48 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 13 |
| Молоко или вода | 18 | 18 |
| Масса рыбная котлетная | — | 75 |
| Фарш: | | |
| Лук репчатый | 24 | 20/10 [2] |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса фарша | — | 20 |
| Сухари пшеничные | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 95 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса готового рулета | — | 75 |
| Соус №№ 314, 316 | — | 30 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 296, 301, 302.

[1] Нормы закладки даны на треску, мерланг, окунь морской потрошеные обезглавленные.

[2] Масса лука пассерованного.

Подготовленную котлетную массу (рец. № 202) 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 перекладывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают ножом в 2—3 местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280 °С в течение 20—30 мин.

Приготовление фарша: лук репчатый шинкуют и пассеруют. Затем рубленные яйца соединяют с пассерованным луком, добавляют соль и перемешивают.

При отпуске рулет нарезают на порции (по 1—2 куска), гарнируют. Соус подливают к рулету.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

Соусы — сметанный, сметанный с луком.

| **209. ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического), или ледяная рыба | 107 | 48 |
| или щука (кроме морской), или налим речной | | |
| или озерный | 120 | 48 |
| или треска [1] | 66 | 48 |
| или мерланг [1] | 67 | 48 |
| или окунь морской [1] | 73 | 48 |
| или сквама | 133 | 48 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Судак | 67 | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 59 | 48 |
| или щука (кроме морской) | 74 | 48 |
| или треска, или макрурус | 56 | 48 |
| или ледяная рыба | 61 | 48 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 51 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 |
| Молоко или вода | 19 | 19 |
| Масса рыбная котлетная | — | 80 |
| Фарш: | | |
| Лук репчатый | 14 | 12/6 [2] |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Крупа рисовая | 2 | 2/5 [3] |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масса фарша | — | 16 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 99 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готовых зраз | — | 85 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 315, 316 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 90 |
| с соусом | — | 115 |

Гарнир №№ 296, 301, 302, 303, 304.

[1] Нормы закладки даны на треску, мерланг, окунь морской потрошеные обезглавленные.

[2] Масса лука пассерованного.

[3] Масса отварного риса.

Массу рыбную котлетную (рец. № 202) формуют в виде лепешек толщиной 1 см. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая им овальную форму, и обжаривают. Доводят до готовности в жарочном шкафу (4—5 мин).

Для фарша: лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. Рис отваривают, соединяют с пассерованным луком, рублеными вареными яйцами, добавляют соль и перемешивают.

При подаче зразы (1—2 шт. на порцию) гарнируют, поливают маслом или соусом.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы — сметанный с томатом, сметанный с луком.

| **210. ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сом (кроме океанического) | 167 | 75 |
| или окунь морской [1] | 114 | 75 |
| или треска [1] | 103 | 75 |
| или щука (кроме морской) | 188 | 75 |
| или судак | 156 | 75 |
| или минтай | 163 | 75 |
| или ледяная рыба | 167 | 75 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Макрурус | 87 | 75 |
| или треска | 88 | 75 |
| или окунь морской | 93 | 75 |
| или судак | 104 | 75 |
| или ледяная рыба | 95 | 75 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 80 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 |
| Молоко | 18 | 18 |
| Яйца | 1/5 шт. | 8 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 113 |
| Масса готового изделия | — | 90 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 120 |
| с маслом | — | 95 |

Гарнир №№ 292, 296, 298.

[1] Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

В подготовленную рыбную котлетную массу (рец. № 202) вводят размягченное масло сливочное, яичные желтки и всю массу тщательно выбивают. Затем при осторожном размешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару.

При отпуске хлебцы режут на порции, гарнируют, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, или маслом.

Гарниры—рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

| 211. ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического), или ледяная рыба или щука (кроме морской), или налим речной | 107 | 48 |
| или озерный | 120 | 48 |
| или треска [1] | 66 | 48 |
| или клыкач | 102 | 48 |
| или мерланг [1] | 67 | 48 |
| или окунь морской [1] | 73 | 48 |
| или сквама | 133 | 48 |
| Из полуфабрикатов: | | |
| Треска или макрурус | 56 | 48 |
| или ледяная рыба | 61 | 48 |
| или окунь морской | 59 | 48 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: | | |
| Треска | 51 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Молоко или вода | 15 | 15 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 88 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса тушеных тефтелей | — | 75 |
| Соус № 315 | — | 50 |
| **Выход** | — | 125 |

Гарнир №№ 292, 296, 298.

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошеные обезглавленные.

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 формуют 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 приготавливать, заменяя хлеб рисом припущенным из расчета закладки сырого риса в количестве 2,5 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.

Соус — сметанный с томатом.

| 212. ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Судак | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического), или ледяная рыба | 107 | 48 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| или щука (кроме морской), или налим речной | 120 | 48 |
| или озерный | 66 | 48 |
| или треска [1] | 102 | 48 |
| или клыкач | 73 | 48 |
| или окунь морской [1] | 133 | 48 |
| или сквама | 104 | 48 |
| или минтай | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 |
| Молоко или вода | 1/7 шт. | 6 |
| Яйца | 12 | 10 |
| Лук репчатый | — | 88 |
| Масса полуфабриката | — | 75 |
| Масса готовых фрикаделек | — | 30 |
| Соус № 315 | 5 | 5 |
| или масло сливочное | | |
| **Выход:** с соусом | — | 105 |
| с маслом | — | 80 |

Гарнир №№ 292, 296, 298, 303.

[1] Нормы закладки даны на треску и окунь морской потрошеные обезглавленные.

В рыбную котлетную массу (рец. № 202) добавляют лук, яйца, соль (в котлетную массу из нежирной рыбы можно добавлять дополнительно масло сливочное 5 г на порцию) тщательно перемешивают, разделывают на шарики массой по 15—18 г и припускают 10—15 мин.

При отпуске фрикадельки гарнируют, поливают соусом или маслом.

Гарниры — рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соус — сметанный с томатом.

## БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Способы кулинарной обработки морепродуктов на предприятиях общественного питания зависят от вида сырья, термического состояния и способа его промышленной разделки.

Пасту белковую «Океан» мороженую, в блоках, размораживают на воздухе при температуре 18—20 °С в течение 2—6 ч (в зависимости от температуры в центре блока), зачищая поверхностный слой. Паста считается размороженной при достижении в центре блока минус 1 °С. Размораживать пасту «Океан» следует по мере надобности. Срок хранения размороженной пасты при температуре 4—8 °С не более 6 ч. Повторное замораживание пасты «Океан» не допускается. Для приготовления блюд пасту «Океан» припускают. В сотейник или другую посуду с широким дном кладут размороженную пасту слоем 2—3 см, добавляют горячую воду (5—10 % массы пасты), закрывают крышкой и, периодически помешивая, припускают при непрерывном кипении в течение 10 мин. Припущенную пасту «Океан» охлаждают. Срок хранения припущенной пасты «Океан» при температуре 4—8 °С составляет 6 ч.

| 213. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ И ПАСТЫ «ОКЕАН» | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Треска [1] | 62 | 45 |
| или мерланг [1] | 63 | 45 |
| или сом (кроме океанического) | 100 | 45 |
| Паста «Океан» | 21 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 18 |
| Молоко или вода | 25 | 25 |
| Яйца | 1/20 шт. | 2 |
| Сухари | 10 | 10 |
| Масса полуфабриката | — | 118 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Масса готовых изделий | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 314, 316 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| с соусом | — | 130 |

Гарнир №№ 290, 296, 302.

[1] Нормы закладки даны на треску и мерланг потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, размороженной пастой «Океан», добавляют яйца, соль, вторично пропускают через мясорубку и перемешивают. Котлеты или биточки панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон в течение 8—10 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты или биточки поливают маслом или соусом.

Гарниры — каша гречневая рассыпчатая, картофель отварной, картофель жареный (из сырого).

Соусы — сметанный, сметанный с луком.

| 214. РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ФАРШЕМ ИЗ ПАСТЫ «ОКЕАН» | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Треска [1] | 82 | 60 |
| или щука (кроме морской) | 150 | 60 |
| или окунь морской [1] | 91 | 60 |
| или мерланг [1] | 83 | 60 |
| Молоко или вода | 24 | 24 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 18 |
| Масса рыбная котлетная | — | 100 |
| Фарш из пасты «Океан» № 216 | — | 30 |

[1] Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошеные обезглавленные.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масса полуфабриката | — | 130 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Сухари | 3 | 3 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 290, 292, 296, 302.

Подготовленную котлетную массу (рец. № 213) раскладывают на мокрую полотняную салфетку толщиной 1,5—2 см, на середину кладут фарш (рец. № 216), соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают ножом в двух-трех местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280 °С в течение 25—30 мин.

При отпуске рулета порции гарнируют и поливают соусом.

Гарниры — каша гречневая рассыпчатая, рис отварной, картофель отварной, картофель жареный (из сырого).

Соусы — сметанный, сметанный с луком (рец. №№ 314, 316).

## 215. ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ФАРШЕМ ИЗ ПАСТЫ «ОКЕАН»

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 241 | 176 [1] |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Масса протертого картофеля с яйцом | — | 180 |
| Фарш из пасты «Океан» № 216 | — | 40 |
| Сухари | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 225 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Масса жареных зраз | — | 200 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом | — | 205 |
| со сметаной | — | 210 |

[1] Масса очищенного отварного картофеля.

Отварной картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают. Затем добавляют яйца и перемешивают. Из полученной массы формуют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш из пасты «Океан», соединяют края. Полученному изделию придают форму овального пирожка, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом или сметаной.

В зависимости от возраста школьников зразы можно отпускать ½ порции.

| 216. ФАРШ ИЗ ПАСТЫ «ОКЕАН» | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Паста «Океан» | 743 | 698 |
| Масса припущенной пасты | — | 600 |
| Лук репчатый | 595 | 500 |
| Масло сливочное | 75 | 75 |
| Масса лука пассерованного | — | 250 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |
| Соус: | | |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

Лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. Пасту «Океан» размораживают и припускают, как описано на с. 126.

Припущенную пасту «Океан» пропускают через мясорубку и соединяют с пассерованным репчатым луком, сваренными вкрутую рублеными яйцами, подготовленным соусом, добавляют соль и перемешивают.

Фарш готовят по мере спроса в небольших количествах.

Оставлять фарш на следующий день запрещается. Готовый фарш следует немедленно охладить, не допуская его замораживания, и хранить в холодильном шкафу.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Говядина и свинина поступают на предприятия общественного питания в остывшем, охлажденном и замороженном виде. Говядина поступает полутушами и четвертинами; свинина — полутушами и тушами. Кроме того, предприятия снабжаются крупнокусковыми, порционными и другими полуфабрикатами.

Мороженое мясо вначале размораживают. Мясо размораживают крупными частями (не менее четверти туши), стремясь максимально восстановить его первоначальное качество. Размораживают мясо в подвешенном состоянии так, чтобы туши, полутуши и четвертины не соприкасались между собой и с ограждениями камер. Размораживание может быть медленным и быстрым.

При наличии на предприятии общественного питания холодильных камер с температурой от 0 до +6—8 °С, процесс медленного размораживания происходит одновременно с хранением мяса. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает 0+1 °С.

В тех случаях, когда на предприятиях нет условий для медленного размораживания, допускается быстрое размораживание мяса. Его проводят в цехе при температуре 20—25 °С и относительной влажности воздуха 85—95 % в течение суток. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает −1,5—0,5 °С. Размораживание мяса в воде недопустимо по санитарным правилам, а также из-за больших потерь растворимых веществ.

Перед разделкой с туш срезают загрязненные места, кровяные сгустки, ветеринарные клейма, мясо подвешивают на крючья и обмывают щеткой-душем. Можно мыть мясо в ваннах с проточной водой, в этом случае применяют травяные щетки. Для мытья используют

воду с температурой от +20 до 38 °С. В конце мойки туши охлаждают водой с температурой 12—15 °С, а затем обсушивают при помощи циркулирующего воздуха с температурой 1—6 °С.

Из субпродуктов в питании школьников рекомендуется использовать главным образом печень, язык, вымя.

На предприятия общественного питания субпродукты поступают охлажденными или мороженными.

Мороженые субпродукты размораживают на воздухе в мясном цехе при температуре 15—18 °С, укладывая их в один ряд на противень или в другую посуду.

Размороженные субпродукты обрабатывают. Печень промывают в холодной воде и снимают пленку. У печени вырезают внутренние кровеносные сосуды и желчные протоки.

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 также использование соусов и гарниров, не указанных в данной рецептуре, но входящих в соответствующие разделы Сборника.

Норма гарнира для большинства блюд 100—150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

Температура вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60—65 °С.

Норма расхода соли, лаврового листа, а также зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) — 4 г нетто, а кроме того по мере надобности — лаврового листа — 0,02 г.

В графе нетто некоторых рецептур в числителе указана масса нетто сырого продукта, в знаменателе — масса готового продукта.

## ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготавливают говядину (мякоть грудинки, лопаточная и подлопаточная части, покромка от туш 1 категории, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части), свинину (грудинка и мякоть лопаточной части). Кроме того, для варки используют различные субпродукты (языки, вымя и т. д.), а также колбасные изделия (сардельки, сосиски, колбаса).

Все виды мяса, предназначенные для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой свиной 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 коренья 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.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1—2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50—60 °С в закрытой посуде.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (20—25 г на порцию) или маслом.

На гарнир к отварным мясопродуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

| **217. МЯСО ОТВАРНОЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) | 110 | 81 |
| или свинина (лопаточная часть, грудинка) | 97 | 83 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масса отварного мяса | — | 50 |
| Соус № 314 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 303, 305, 307.

Отварное мясо гарнируют и поливают бульоном или соусом сметанным.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе, капуста тушеная. Тушеную капусту рекомендуется подавать к свинине.

| **218. ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Язык говяжий | 84 | 84 |
| или свиной | 85 | 85 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масса отварного языка | — | 50 |
| Соус №№ 311, 314 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 296, 298, 303, 304, 305.

Подготовленные языки варят так же, как и мясо (с. 130). 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 — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, овощи в молочном соусе.

Соусы — молочный, сметанный.

| 219. СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сосиски или сардельки | 51 | 50[1] |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 291, 296, 298, 303, 307.

[1] Масса готовых продуктов.

Сосиски или сардельки (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски — 3—5 мин, сардельки — 7—10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде. При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают маслом. Можно подавать без масла.

Гарниры — каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

| 220. ВЫМЯ ОТВАРНОЕ В СОУСЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Вымя говяжье | 91 | 91 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масса отварного вымени | — | 50 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 291, 295, 296, 298, 303.

Куски вымени массой 1,5—2 кг вымачивают в холодной воде 3—5 ч и варят с добавлением моркови, лука репчатого; за 15—20 мин до готовности вымени кладут соль, лавровый лист — за 5 мин. Отварное вымя нарезают широкими кусками по 1—2 на порцию, заливают соусом и кипятят 10—15 мин. Гарниры — каши рассыпчатые, каши вязкие, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом и сметанный с луком.

| 221. ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110 | 81 |
| Крупа рисовая | 34 | 34 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 6 | 5/2,5[1] |
| Морковь | 10 | 8 |
| Бульон или овощной отвар | 80 | 80 |
| Масса отварного мяса | — | 50 |
| Масса гарнира | — | 100 |
| **Выход** | — | 150 |

[1] Масса отварного лука

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают на кусочки по 10—15 г, добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно отваренный, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть. В жидкость с мясом кладут промытый рис, варят его до загустения, закрывают крышкой и ставят на 40—50 мин в жарочный шкаф. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

| **222. БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110 | 81 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масса отварного мяса | — | 50 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Соус № 314 | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 295, 296, 298, 299, 303.

Отварное мясо нарезают брусочками длиной 30—40 мм, массой 5—7 г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5—10 мин в посуде, закрытой крышкой.

Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром (макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, овощи отварные с маслом).

| **223. ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110 | 81 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масса отварного мяса | — | 50 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Помидоры | 12 | 10 |
| Масса соуса | — | 50 |
| **Выход:** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 296.

Лук шинкуют, отваривают и вместе с нарезанной морковью обжаривают. Затем их смешивают с вареным нежирным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Все это заливают кипящей водой, кипятят на слабом огне 15—20 мин, после чего сливают бульон и приготовляют на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают гуляш вместе с соусом и гарниром. Гарниры — каши рассыпчатые и картофель отварной.

## ЖАРЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

Для приготовления жареных блюд используют говядину (вырезку, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедрен-

ной части), свинину (все части туши, кроме шейной), а также субпродукты, некоторые колбасные изделия.

Для жарки мясо подготавливают в виде крупных (массой 1—2 кг), порционных (массой 40—80 г) и мелких (10—40 г) кусков.

Крупные куски мяса должны быть примерно одинаковой толщины. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают. Тазобедренные части мелкого скота разрезают (по слоям) на 2—3 куска.

Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания. Порционные куски мяса и субпродуктов жарят в натуральном или панированном виде.

Существуют следующие способы панирования порционных полуфабрикатов из мяса и субпродуктов: панирование в муке; смачивание в льезоне[1] и затем панирование в сухарях; панирование в муке с последующим смачиванием в льезоне и панированием в сухарях.

Подготовленные крупные куски мяса посыпают солью и укладывают на разогретый противень или сковороду с маслом так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, обжаривают на плите или ставят в жарочный шкаф, нагретый до 200—250 °С. При этих условиях на поверхности быстро образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150 °С, периодически поливая маслом и соком.

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 °С, и жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

Выделяющийся при жарке жир и мясной сок используют для приготовления и отпуска (по 25 г на порцию) мясных блюд.

Вместо мясного сока натуральное мясо, жаренное крупным или порционным куском, можно поливать маслом или соусом.

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 маслом. Можно отпускать с соусом или мясным соком.

Гарнируют жареные мясные изделия жареным и отварным картофелем, овощами, рассыпчатыми кашами, макаронами.

| **224. МЯСО, ЖАРЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (вырезка, толстый, тонкий края) | 105 | 77 |
| или свинина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть) | 87 | 74 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса жареного мяса | — | 50 |
| Соус № 311 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 301, 302, 307.

[1] Для приготовления льезона (1000 г) яйца (670 г) смешивают с холодной водой (340 г), взбивают, процеживают и добавляют соль (10 г).

Говядину жареную (с. 134) нарезают по 2—3 куска, свинину по 1—2 куска. При отпуске мясо гарнируют и поливают мясным соком или соусом молочным.

Гарниры — каша гречневая рассыпчатая, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), капуста тушеная.

К говядине подают картофель отварной или жареный, картофельное пюре.

К свинине подают кашу рассыпчатую гречневую, картофель отварной или жареный, пюре картофельное, капусту тушеную.

| 225. МЯСО, ЖАРЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ, ШПИГОВАННОЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (толстый и тонкий края) | 94 | 69 |
| Шпик | 6 | 6 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса жареного шпигованного мяса | — | 50 |
| **Выход** | — | 50 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 301, 302, 307.

Говядину шпигуют шпиком. Шпигованное мясо (с. 134) жарят. Отпускают так же, как мясо, жаренное крупным куском (рец. № 224).

| 226. АНТРЕКОТ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (толстый и тонкий края) | 109 | 80* |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса жареного антрекота | — | 50 |
| **Выход** | — | 50 |

Гарнир №№ 297, 301, 302, 310.

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 в молоке, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого); кабачки или тыква, тушеные в сметане.

| 227. БЕФСТРОГАНОВ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 107 | 79 |
| Лук репчатый | 29 | 24 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса лука пассерованного | — | 12 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| Сметана | 23 | 23 |
| Масса жареного мяса | — | 50 |
| Масса соуса и пассерованного лука | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 296, 301, 302.

Нарезанное широкими кусками мясо отбивают до толщины 5—8 мм и нарезают брусочками длиной 30—40 мм массой 5—7 г. Полученные кусочки кладут ровным тонким слоем на сковороду с маслом, разогретым до температуры 150—180 °С, посыпают солью и жарят, непрерывно помешивая, в течение 3—4 мин. Из пассерованной без жира муки и сметаны согласно рецептуре приготавливают соус. В него кладут пассерованный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения.

Отпускают бефстроганов с соусом, гарниром.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

| 228. ПОДЖАРКА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 107 | 79 |
| или свинина (корейка, тазобедренная часть) | 87 | 74 |
| Масса жареного мяса | — | 50 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса пассерованного лука | — | 10 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масса пассерованного лука и томата | — | 15 |
| **Выход** | — | 65 |

Гарнир №№ 290, 295, 296, 301, 302, 303, 307, 309.

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.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная, свекла, тушенная в сметанном соусе.

| 229. 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 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса обжаренных колбасных изделий | — | 50 |
| Соус №№ 314, 316, 317 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 294, 296, 297, 298, 301, 302, 303, 307.

Очищенную колбасу, нарезанную по 1—2 куска на порцию, сардельки целиком или разрезанные вдоль или сосиски обжаривают. При отпуске колбасные изделия гарнируют и поливают соусом. Можно отпускать без соуса.

Гарниры — каши рассыпчатые, горох или фасоль отварные, картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

Соусы — сметанный, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком.

| **230. 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 растительное | 6 | 6 |
| Масса жареного ромштекса | — | 58 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| **Выход** | — | 62 |

Гарнир №№ 290, 296, 301, 302, 303, 305.

Порционные куски (по одному на порцию) отбивают, рыхлят, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске поливают маслом и гарнируют.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе.

| **231. ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Печень говяжья | 86 | 71 |
| или свиная | 81 | 71 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 74 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса жареной печени | — | 50 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| **Выход** | | 54 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 301, 302, 303.

Печень нарезают по 1—2 куска на порцию (свиную печень бланшируют), панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности, но не пережаривая. В конце обжаривания посыпают солью.

Отпускают с гарниром и маслом.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного) картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

| **232. ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Печень говяжья | 89 | 74 |
| или печень свиная | 84 | 74 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса готовой печени | — | 50 |
| Соус № 316 | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 295, 296, 298, 301, 302, 303.

Подготовленную печень (рец. № 231) нарезают брусочками длиной 3—4 см массой 5—7 г, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с маслом растительным, обжаривают при помешивании 3—4 мин и посыпают солью. Затем заливают соусом сметанным с луком и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку.

Гарниры — макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

## ТУШЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покромку от туш I категории и подлопаточную часть), свинину (лопаточную часть и грудинку), а также мякоть шейной части свинины и некоторые субпродукты. Мясо тушат крупными (массой до 2 кг), порционными и мелкими кусками. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями, чесноком и шпиком. Подготовленное мясо посыпают солью, 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 водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные — наполовину (60—150 г жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют ароматические коренья (петрушка, сельдерей), репчатый лук. Зелень петрушки, сельдерея и лавровый лист 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 вызывает потерю аромата и сильное выкипание. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассерованной без

жира 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 выкипания.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно. Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают.

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.

| **233. МЯСО ТУШЕНОЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части) | 113 | 83 |
| или свинина (лопаточная и шейная части) | 87 | 74 |
| Морковь | 5 | 4 |
| Лук репчатый | 5 | 4 |
| Петрушка (корень) | 4 | 3 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса соуса | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности.

На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1—2 кусочка на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры — макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

| **234. МЯСО ШПИГОВАННОЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части) | 113 | 83 |
| или свинина (лопаточная и шейная части) | 87 | 74 |
| Морковь | 19 | 15 |
| Лук репчатый | 14 | 12 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Чеснок | 0,75 | 0,6 |
| Масса готового шпигованного мяса | | 60 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| в том числе масса мяса без овощей | — | 50 |
| Масса соуса | — | 50 |
| **Выход** | — | 110 |

Гарнир №№ 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Крупные куски мяса шпигуют морковью, нарезанной брусочками и чесноком. Далее шпигованное мясо приготавливают и отпускают так же, как мясо тушеное с гарниром (рец. № 233).

| 235. МЯСО ДУХОВОЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 109 | 80* |
| или свинина (лопаточная и шейная части) | 94 | 80* |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 21 | 17 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масса тушеного мяса | | |
| говядина | — | 48 |
| свинина | — | 54 |
| Масса соуса и овощей | — | 125 |
| **Выход:** говядина | — | 173 |
| свинина | — | 179 |

Обжаренные порционные куски мяса (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, приготовляют соус, заливают им мясо, кладут морковь и репчатый лук обжаренные. После 10 мин тушения добавляют обжаренный картофель, тушат до готовности овощей. При отпуске на тушеные овощи кладут мясо и поливают соусом.

| 236. ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 107 | 79 |
| или свинина (лопаточная и шейная части) | 87 | 74 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса готовых овощей | — | 125 |
| **Выход** | — | 175 |

Мясо нарезают по 2 куска на порцию, 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 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.

| **237. ГУЛЯШ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) | 107 | 79 |
| или свинина (лопаточная и шейная части) | 87 | 74 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 8 | 8 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса соуса | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 292, 295, 298, 302, 303, 304, 307.

Нарезанное кубиками по 20—30 г и обжаренное мясо заливают водой (50 г на порцию) 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 (15—20 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.

| **238. ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Печень говяжья | 86 | 71 |
| или свиная | 81 | 71 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 74 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса тушеной печени | — | 50 |
| Соус №№ 314, 316, 317 | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 301, 302, 303.

Печень нарезают на порционные куски, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5—10 мин). В конце обжаривания посыпают солью. Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15—20 мин. Подают с гарниром и соусом.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

Соусы — сметанный, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком.

| **239. СЕРДЦЕ В СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сердце | 98 | 83 |
| Морковь | 2,5 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готового сердца | — | 50 |
| Соус № 317 | — | 50 |
| Чеснок | 0,6 | 0,5 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Сердце отваривают с добавлением овощей до готовности. Затем нарезают на куски массой по 20—30 г и обжаривают. Заливают соусом сметанным с томатом и луком и тушат 5—10 мин. Перед окончанием тушения добавляют чеснок. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

| **240. РАГУ ИЗ СВИНИНЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (грудинка) [1] | 74 | 70 |
| или рагу по-домашнему (полуфабрикат) [1] | — | 70 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 21 | 17 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масса тушеной свинины | — | 50 |
| или тушеного рагу из полуфабриката | — | 50 |
| Масса овощей и соуса | — | 125 |
| **Выход** из свинины или полуфабриката | — | 175 |

[1] Масса полуфабриката — рагу из свинины дана с учетом содержания костей 10 % и жира не более 15 %.

Для приготовления рагу берут мясо-костные кусочки свинины массой 30—40 г. Допускаются кусочки котлетного мяса массой 20—30 г.

Обжаренное мясо заливают горячей водой, добавляют томатное пюре и тушат 30—40 мин. На бульоне, оставшемся после тушения, приготавливают соус, которым заливают мясо, кладут морковь, лук,

нарезанные дольками и обжаренные. Тушат еще 10 мин, после чего закладывают обжаренный картофель и доводят до готовности. Помимо указанных овощей, в конце тушения в рагу можно добавить жареные кабачки и баклажаны, бланшированный сладкий перец, сырые помидоры, соответственно уменьшив норму картофеля, моркови. Отпускают по 2—3 кусочка мяса вместе с соусом и гарниром.

| **241. ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 113 | 83 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 8 | 7 |
| Морковь | 9 | 7 |
| Сметана | 25 | 25 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса соуса | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 298, 301, 302.

Крупные куски говядины солят, обжаривают, добавляют нарезанный лук, коренья, воду и тушат до готовности, в конце тушения добавляют лавровый лист. Бульон, полученный при тушении, процеживают, овощи протирают и соединяют с бульоном. Готовое мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, заливают полученным соусом, добавляют сметану и кипятят в течение 10 мин.

При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом.

Гарниры — каши рассыпчатые, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

| **242. СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (лопаточная, шейная части, грудинка) | 87 | 74 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 20 | 17 |
| Капуста белокочанная | 81 | 65 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Картофель | 80 | 60 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса тушеных овощей | — | 125 |
| **Выход** | — | 175 |

Свинину нарезают кубиками по 2 кусочка на порцию, солят и обжаривают с добавлением репчатого лука.

Обжаренную свинину соединяют с нарезанной соломкой капустой, добавляют горячую воду, томатное пюре и тушат до полуготовности.

Картофель нарезают крупными кубиками, солят, обжаривают, добавляют к свинине с капустой и тушат до готовности. Отпускают свинину вместе с бульоном и овощами.

| 243. МЯСО, ТУШЕННОЕ С ПШЕНОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (лопаточная, шейная части, грудинка) | 87 | 74 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Пшено | 35 | 35 |
| Масса готового мяса | — | 50 |
| Масса гарнира | — | 100 |
| **Выход** | — | 150 |

Свинину нарезают по 2 кусочка на порцию, солят и обжаривают, в конце добавляют томатное пюре. Обжаренное мясо вместе с пассерованным репчатым луком, морковью, нарезанными мелкими кубиками, заливают горячей водой (воды должно быть столько, сколько необходимо для рассыпчатой каши) и тушат до полуготовности. Потом закладывают подготовленное пшено и доводят в духовом шкафу до готовности.

Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с кашей и овощами.

| 244. ПЛОВ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) или свинина (лопаточная часть, грудинка) | 107<br>87 | 79<br>74 |
| Крупа рисовая | 34 | 34 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 6 | 5 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Масса тушеного мяса | — | 50 |
| Масса гарнира | — | 100 |
| **Выход** | — | 150 |

Нарезанное кусочками по 20—30 г мясо посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой (80 г), доводят до кипения, 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.

| 245. ГОЛУБЦЫ УКРАИНСКИЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 81 | 65/60[1] |
| Для фарша: | | |
| Говядина (котлетное мясо) | 54 | 40 |

[1] В числителе — масса сырой капусты нетто, в знаменателе — масса отваренной до полуготовности капусты.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая или перловая | 5 | 15[2] |
| или пшено, или крупа пшеничная | 6 | 15[2] |
| Лук репчатый | 11 | 9 |
| Сало шпик | 3,1 | 3 |
| Масса пассерованного лука с жиром | — | 6 |
| Масса фарша | — | 60 |
| Масса полуфабриката | — | 120 |
| Соус № 315 | — | 50 |
| Чеснок | 1 | 0,75 |
| **Выход** | — | 150 |

[2] Масса рассыпчатых каш.

Кочаны белокочанной 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 завертывают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут в сотейник, добавляют воду и припускают, потом заливают соусом сметанным с томатом, тушат 10—15 мин и заправляют чесноком. Отпускают голубцы с соусом, в котором тушились, по 2 шт. на порцию.

Для приготовления фарша берут сырое мясо, пропускают его через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный на сале лук, рассыпчатую кашу, соль и перемешивают.

## БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины, свинины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба (бифштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Для изготовления рубленых изделий используют следующие куски мякоти: говядина — мякоть шейной части, пашина и обрезки, получающиеся при разделке туши, а также покромка от туш II категории; свинина — обрезки. Все куски мякоти должны быть зачищены 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 свином котлетном мясе допускается содержание жировой ткани не более 30 % и соединительной ткани — не более 5 %. В котлетном мясе из говядины содержание как жировой, так и соединительной ткани не должно превышать 10 %.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски котлетное мясо соединяют с жиром-сырцом, измельчают на мясорубке, добавляют воду (или молоко), соль, перемешивают, после чего формуют полуфабрикаты.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в воде или молоке, 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 холодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя холодную воду или пищевой лёд).

Сформованные полуфабрикаты сразу направляют в тепловую обработку или помещают в холодильник для охлаждения до + 6 °С.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском. Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с жиром, нагретым до температуры 150—160 °С, и обжаривают 3—5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу, при температуре 250—280 °С (5—7 мин).

Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены: температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85 °С, для изделий из котлетной массы — не ниже 90 °С. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса является выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

При отпуске натуральные рубленые изделия поливают маслом сливочным или мясным соком, изделия из котлетной массы — маслом сливочным или соусом. На гарнир отпускают картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые и др.

| **246. БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 82 | 60 |
| Шпик | 9,5 | 9 |
| Молоко или вода | 5,07 | 5,07 |
| Перец черный молотый | 0,03 | 0,03 |
| Соль | 0,9 | 0,9 |
| Масса полуфабриката | — | 75* |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса жареного бифштекса | — | 53 |
| **Выход** | — | 53 |

Гарнир №№ 290, 295, 296, 301, 302, 303, 304, 305.

В измельченное мясо со шпиком добавляют соль, воду (или молоко), вымешивают, разделывают в виде биточков по 1 шт. на порцию и жарят. При отпуске бифштекс гарнируют и поливают соком, выделившимся при жарке.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом; овощи, припущенные с маслом, овощи в молочном соусе.

| **247. ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (котлетное мясо) | 95 | 81 |
| или говядина (котлетное мясо) | 95 | 70 |
| Жир-сырец говяжий или свиной [1] | 11 | 11 |

[1] Жир-сырец говяжий или свиной добавляют только для говяжьих шницелей.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Вода | 7 | 7 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Сухари | 12 | 12 |
| Масса полуфабриката | — | 103 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса жареного шницеля | — | 75 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 295, 296, 301, 302, 303, 304.

Подготовленный фарш для натуральных рубленых шницелей разделывают в виде изделий плоско-овальной формы, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, отварной картофель, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с жиром.

| **248. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 50 | 37 |
| или свинина (котлетное мясо) | 43 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 12 | 12 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 62 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса жареных котлет, биточков, шницелей | — | 50 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 80 |
| с маслом | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 294, 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Из готовой котлетной массы разделывают изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0—2,5 см (биточки), или плоско-овальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно приготовлять с добавлением репчатого лука (5 г нетто) и чеснока (0,5 г). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды.

При отпуске изделий их гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом.

Гарниры — каши рассыпчатые, горох или фасоль отварные с томатом, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, капуста тушеная.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

| 249. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 38 | 28 |
| Свинина (котлетное мясо) | 14 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 10 | 10 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 62 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса готовых котлет, биточков | — | 50 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 80 |
| с маслом | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 294, 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Приготовляют так же, как котлеты, биточки (рец. № 248). При отпуске поливают соусом или маслом.

Гарниры и соусы те же, что и в предыдущей рецептуре.

| 250. КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ * | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 34 | 25 |
| Жир-сырец говяжий, свиной | 4,47 | 4,47 |
| Лук репчатый | 0,6 | 0,5 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 7 | 7 |
| Вода | 10,4 | 10,4 |
| Соль | 0,6 | 0,6 |
| Масса полуфабриката | — | 50 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса готовых изделий | — | 41 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 71 |
| с маслом | — | 46 |

Гарнир №№ 290, 294, 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Полуфабрикат жарят, отпускают с гарниром и маслом, или гарниром и соусом.

Гарниры и соусы те же, что для котлет и биточков.

| 251. КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ * | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 24 | 18 |
| Свинина (котлетное мясо) | 12,15 | 10,35 |
| Жир-сырец говяжий, свиной | 1 | 1 |
| Лук репчатый .. | 1,2 | 1,0 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Яйца | 1/80 шт. | 0,5 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Хлеб пшеничный | 6,5 | 6,5 |
| Вода | 10 | 10 |
| Соль | 0,6 | 0,6 |
| Масса полуфабриката | — | 50 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса готовых изделий | — | 41 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 71 |
| с маслом | — | 46 |

Гарнир №№ 290, 294, 295, 296, 298, 301, 302, 303, 304, 307.

Приготовленные согласно рецептуре котлеты или полуфабрикаты жарят и отпускают так же, как котлеты, биточки, шницели (рец. № 248).

| **252. БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 50 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 57 |
| Масса припущенных биточков | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 293, 298, 305.

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 маслом.

Гарниры — рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе.

| **253. БИТОЧКИ ХМЕЛЬНИЦКИЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (котлетное мясо) | 16 | 14 |
| Печень говяжья | 34 | 28 |
| или печень свиная | 32 | 28 |
| Сало шпик | 7,25 | 7 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 12 | 10/5[1] |
| Масса полуфабриката | — | 61 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых биточков | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 296, 298.

[1] Масса пассерованного лука.

Подготовленную свинину и печень измельчают на мясорубке, добавляют пассерованный на сале лук (половина нормы сала), яйца, муку пшеничную, соль, остаток сала, нарезанного мелкими кубиками, и хорошо перемешивают. Готовую массу выкладывают ложкой в виде биточков на разогретую с жиром сковороду и жарят до готовности.

Отпускают с гарниром и маслом.

Гарниры — рассыпчатые каши, картофель отварной, пюре картофельное.

| **254. КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТВОРОГОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| Творог | 15,3 | 15 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 60 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса жареных биточков, котлет | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 291, 298, 299, 310.

Подготовленное мясо пропускают два раза через мясорубку, смешивают с протертым творогом, солят, добавляют масло, хорошо взбивают, затем аккуратно вводят взбитые яйца. Подготовленную массу разделывают на биточки или котлеты и жарят. Отпускают котлеты с гарниром и маслом.

Гарниры — горох или фасоль отварные с томатом, картофельное пюре, овощное пюре, кабачки или тыква, тушеные в сметане.

| **255. БИТОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ С РИСОМ (ПО-КАЗАЦКИ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 50 | 37 |
| или свинина (котлетное мясо) | 43 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 12 | 12 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 62 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса жареных биточков | — | 50 |
| Гарнир № 293 | — | 70 |
| Соус № 314 | — | 50 |
| Сыр | 2,2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 172 |
| **Выход** | — | 150 |

На противень, смазанный маслом, кладут припущенный рис, сверху укладывают жаренные до полуготовности биточки, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

Отпускают биточки по 1 шт. на порцию вместе с гарниром и соусом.

| 256. КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 50 | 37 |
| или свинина (котлетное мясо) | 43 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 12 | 12 |
| Котлетная масса | — | 57 |
| Фарш-соус № 313 | — | 26 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сыр | 3,3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 90 |
| Масса запеченных котлет | — | 70 |
| Соус № 317 | — | 30 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 296, 301, 302.

Непанированные 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 сметанный с томатом и луком подливают сбоку.

Гарниры — картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

| 257. ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| или свинина (котлетное мясо) | 45 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Котлетная масса | — | 56 |
| Фарш: | | |
| Лук репчатый | 31 | 26 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса пассерованного лука | — | 13 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Петрушка (зелень) | 3 | 2 |
| Масса фарша | — | 20 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 82 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса жареных зраз | — | 70 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 303.

Котлетную массу формуют 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 соусом по 2—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. № 173), нарезанным мелкими ломтиками.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

| **258. ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ (ПАРОВЫЕ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Котлетная масса | — | 56 |
| На фарш: | | |
| Рис припущенный № 293 | — | 26 |
| Масса полуфабриката | — | 82 |
| Масса готовых зраз | — | 70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 311, 314 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 75 |
| с соусом | — | 100 |

Гарнир №№ 296, 298, 299, 303, 304.

Из приготовленной котлетной массы формуют изделия в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину которых кладут припущенный рис, заправленный маслом.

После этого края лепешек соединяют, придают овальную форму и варят на пару или припускают при закрытой крышке 15—20 мин. Отпускают с гарниром и маслом или с гарниром и соусом.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, пюре из моркови и свеклы, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соусы — молочный, сметанный.

| **259. ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОМЛЕТОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Вода или молоко | 11 | 11 |
| Котлетная масса | — | 56 |
| На фарш: | | |
| Яйца | 1/2 шт. | 20 |
| Молоко | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса фарша | — | 26 |
| Масса полуфабриката | — | 82 |
| Масса готовых зраз | — | 70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 311 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 75 |
| с соусом | — | 100 |

Гарнир №№ 297, 298, 304.

Из готовой котлетной массы формуют изделия в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину которых кладут мелко нарезанный омлет. После этого края лепешки соединяют, придают изделию овальную форму, кладут на решетку паровой коробки и варят на пару при закрытой крышке в течение 15—20 мин.

Отпускают с гарниром и маслом или гарниром и соусом молочным.

Гарниры — картофель в молоке, пюре картофельное, овощи, припущенные с маслом.

| **260. РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Котлетная масса | — | 56 |
| Фарш: | | |
| Лук репчатый | 29 | 24 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса пассерованного лука | — | 12 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Петрушка (зелень) | 2,5 | 2 |
| Масса фарша | — | 19 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 80 |
| Масло растительное (на смазку противня и сбрызгивание) | 0,5 | 0,5 |
| Масса готового рулета | — | 70 |
| Соус № 315 | — | 30 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 290, 296, 298, 303.

Для приготовления фарша репчатый лук измельчают, пассеруют, 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 жиром, прокалывают в нескольких местах и запекают 30—40 мин. Готовый рулет режут на порции и поливают сметанным соусом с томатом.

Допускается приготовление рулета без яиц с соответствующим увеличением закладки репчатого лука.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

| **261. ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| или свинина (котлетное мясо) | 45 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко или вода | 12 | 12 |
| Лук репчатый | 21 | 20 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса пассерованного лука | — | 10 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 71 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых тефтелей | — | 60 |
| Соус № 315 | — | 50 |
| **Выход** | — | 110 |

Гарнир №№ 290, 292, 296, 298, 303.

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный лук репчатый (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формуют в виде шариков по 2—3 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.

Соус — сметанный с томатом.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

| **262. ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| или свинина (котлетное мясо) | 45 | 38 |
| Вода | 6 | 6 |
| Крупа рисовая | 5 | 5 |
| Масса готового рассыпчатого риса | — | 15 |
| Лук репчатый | 21 | 18 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса пассерованного лука | — | 9 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | — | 71 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готовых тефтелей | — | 60 |
| Соус № 315, 317 | — | 50 |
| **Выход** | — | 110 |

Гарнир №№ 296, 298, 303.

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделывают тефтели в виде шариков по 2—3 шт. на порцию. Шарики 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 — сметанный с томатом, сметанный с томатом и луком.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

| 263. ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| или свинина (котлетное мясо) | 45 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Лук репчатый | 5 | 4 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 65 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готовых фрикаделек | — | 55 |
| Соус №№ 314, 315, 316 | — | 50 |
| **Выход** | — | 105 |

Гарнир №№ 290, 292, 296, 298, 301, 302, 303.

Котлетную массу с добавлением сырого репчатого лука разделывают в виде шариков массой 10—12 г, затем панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1—2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10—20 г на порцию) и тушат 5—10 мин до готовности. Отпускают фрикадельки с соусом, в котором они тушились и гарнируют.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

| 264. КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 71 | 52 |
| Вода | 5 | 5 |
| Шпик | 5 | 5 |
| Чеснок | 0,7 | 0,5 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масса полуфабриката | — | 68 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса жареных котлет | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 298, 301, 302.

Говядину пропускают два раза через мясорубку, добавляют воду, шпик, нарезанный мелкими кубиками, измельченный чеснок, соль и перемешивают. Из подготовленной массы формуют котлеты, панируют в сухарях и жарят. Подают с картофельным пюре, картофелем жареным (из отварного), картофелем жареным (из сырого).

При отпуске котлеты поливают маслом.

## 265. ТОВЧЕНИКИ МЯСНЫЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 50 | 37 |
| Мука пшеничная | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 9 | 9 |
| Лук репчатый | 4 | 3 |
| *Масса полуфабриката* | — | 56 |
| Масса готового изделия | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| *или соус №№ 311, 314* | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 55 |
| с соусом | — | 80 |

Гарнир №№ 298, 299, 304.

Говядину 1—2 раза пропускают через мясорубку, перемешивают, добавляют измельченный репчатый лук, муку, соль, молоко или воду. Из готовой массы формуют шарики (по 2 шт. на порцию) и отваривают или припускают. Отпускают с гарниром и маслом или соусом.

Гарниры — картофельное пюре, пюре из моркови или свеклы, овощи, припущенные с маслом.

Соус — молочный или сметанный.

## 266. СИЧЕНИКИ МЯСО-РЫБНЫЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (котлетное мясо) | 26 | 22 |
| Хек серебристый | 47 | 23 |
| или треска [1] | 32 | 23 |
| Вода | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 6 | 5/2,5[2] |
| Масло растительное | 1 | 1 |
| Сухари | 4 | 4 |
| *Масса полуфабриката* | — | 65 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса готовых изделий | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 298, 301, 302, 304.

[1] Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.
[2] Масса лука пассерованного.

Свинину и филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют хлеб, пассерованный лук, ещё раз пропускают через мясорубку, добавляют соль и перемешивают. Из полученной массы формуют сиченики, придавая им овально-приплюснутую форму, панируют в сухарях и жарят. Отпускают сиченики с маслом.

Гарниры — пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи, припущенные в масле.

| 267. КОЛБАСКИ «ЛЬВОВСКИЕ» | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свинина (лопатка, шея) | 53 | 45 |
| Сало шпик | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 5 | 5 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Сухари | 8 | 8 |
| Масса полуфабриката | — | 71 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Масса жареных колбасок | — | 60 |
| Блины № 367 | — | 75 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 140 |

В измельченное на мясорубке мясо добавляют сало шпик, нарезанный мелкими кубиками, молоко или воду, соль, вымешивают, разделывают в виде колбасок (без оболочки), смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. Подают колбаски с блинами или овощными и крупяными гарнирами.

| 268. ШАРИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Печень говяжья | 48 | 40 |
| или печень свиная | 45,5 | 40 |
| Крупа рисовая | 5 | 15[1] |
| Лук репчатый | 5 | 4[2] |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Яйца | 1/10 шт. | 4 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката | — | 70 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса готовых шариков | — | 50 |
| Соус № 315 | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 294, 296, 304.

[1] Масса припущенного риса.
[2] Масса лука пассерованного.

Подготовленную печень пропускают через мясорубку, добавляют припущенный рис, пассерованный лук, сырые яйца, сухари, соль и перемешивают. Из готовой массы формуют шарики по 2 шт. на порцию, панируют в муке, укладывают на противень и обжаривают в жарочном шкафу. Затем перекладывают в сотейник, заливают соусом сметанным с томатом и тушат 10—15 мин.

Соус — сметанный с томатом.

Гарниры — горох или фасоль отварные с томатом, картофель отварной, овощи, припущенные с маслом.

| 269. КАРТОПЛЯНИКИ ШКОЛЬНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 43 | 32/20[1] |
| или свинина (котлетное мясо) | 39 | 33/20[1] |
| или сердце | 39 | 33/20[1] |
| или печень говяжья | 35 | 29/20[1] |
| или печень свиная | 33 | 29/20[1] |
| Лук репчатый | 12 | 10/5[2] |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Картофель | 165 | 124/120[1] |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Сухари | 8 | 8 |
| Масса полуфабриката | — | 160 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готового продукта | — | 140 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 145 |
| с соусом | — | 170 |

[1] Масса отварных продуктов.
[2] Масса пассерованного лука.

Отварной картофель протирают, смешивают с измельченным отварным мясом или субпродуктами и пассерованным луком. Массу разделывают в виде котлет по 2—3 шт. на порцию, панируют в сухарях и жарят.

При отпуске поливают соусом сметанным или сметанным с томатом.

| 270. СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110 | 81/50[1] |
| Яйца | 3/10 шт. | 12 |
| Соус № 313 | — | 19 |
| Масса полуфабриката | — | 80 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масса готового изделия | — | 70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 75 |

Гарнир №№ 298, 299.

[1] Масса отварного мяса.

Отварное мясо пропускают два раза через мясорубку или протирают через сито, соединяют с густым молочным соусом, яичными желтками и хорошо вымешивают. Затем в фарш вводят взбитые в густую пену белки, аккуратно перемешивают, раскладывают в смазанные маслом формы и варят на пару или на водяной бане 25—30 мин.

Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное пюре, пюре из моркови или свеклы.

| 271. ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 82 | 60/37[1] |
| Яйца | 1/6 шт. | 7 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Молоко | 11 | 11 |
| Масса полуфабриката | — | 56 |
| Масло сливочное (для смазки форм) | 1 | 1 |
| Масса готового изделия | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 298, 299.

[1] Масса отварного мяса.

Отварное мясо дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют масло сливочное, молоко, желтки, соль, хорошо перемешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, раскладывают на смазанные маслом сливочным формы или противень и варят на пару 25—30 мин.

Отпускают пудинг с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное пюре, пюре 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 противнях в жарочном шкафу при температуре 220— 250 °С (около часа), при отпуске порционируют.

Все компоненты блюд в процессе запекания должны быть прогреты до температуры не ниже 80 °С.

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.

| 272. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЛИ РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 107 | 79 |
| или сердце | 98 | 83 |
| или печень говяжья | 89 | 74 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса готовых мясопродуктов | — | 50 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 152 | 114/110[1] |
| Масса отварного протертого картофеля | — | 108 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса пассерованного лука | — | 4 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 164 |
| Масса запеченного блюда | — | 140 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 315 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 145 |
| с соусом | — | 170 |

[1] Масса отварного картофеля.

Сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук. Протертый картофель делят 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 и запекают.

Если блюдо готовят в виде рулета, протертый картофель выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают изделию форму рулета, который перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень. Поверхность посыпают сухарями, делают 2—3 прокола ножом вдоль рулета, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом или соусом.

Соус — сметанный с томатом.

| 273. ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ И ОТВАРНОГО МЯСА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 77 | 57/35[1] |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Масса готового мяса | — | 38 |
| Капуста белокочанная | 159 | 127 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Крупа манная | 8 | 8 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масса тушеной капусты | — | 127 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 170 |
| Масса запеченного блюда | — | 145 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 150 |
| со сметаной | — | 160 |

[1] Масса отварного мяса.

Шинкованную капусту тушат в молоке до полуготовности, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают. Массу охлаждают до 70 °С и добавляют яйца, делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут отварное, пропущенное через мясорубку и слегка обжаренное мясо, а на него оставшуюся часть тушеной капусты. После разравнивания изделие смазывают сметаной и запекают при 250—280 °С до образования на поверхности корочки.

При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом или сметаной.

| **274. ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И РИСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кабачки | 193 | 154/100[1] |
| или баклажаны | 142 | 135/100[1] |
| или тыква | 183 | 128/100[1] |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Фарш: | | |
| Говядина (котлетное мясо) | 77 | 57/35[1] |
| Крупа рисовая | 9 | 25[1] |
| Лук репчатый | 12 | 10/5[1] |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса фарша | — | 65 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 177 |
| Масса запеченного блюда | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 155 |

[1] Масса готовых продуктов.

Баклажаны промывают, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10—15 мин для удаления горечи, затем промывают. Кабачки нарезают кружочками, тыкву ломтиками, солят.

Подготовленные овощи обжаривают на растительном масле. Половину овощей укладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень. На овощи укладывают мясной фарш, сверху покрывают обжаренными овощами, заливают взбитыми яйцами, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша говядину нарезают на куски (массой 40—50 г), обжаривают, затем тушат с добавлением воды до готовности. Мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком, солят по вкусу и соединяют с рассыпчатой рисовой кашей.

Готовую запеканку нарезают по одному куску на порцию и поливают маслом.

| **275. МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Говядина (котлетное мясо) | 107 | 79 |
| или сердце | 98 | 83 |
| или печень говяжья | 89 | 74 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масса готовых мясопродуктов | — | 50 |
| Макароны | 35 | 100[1] |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масса пассерованного лука | — | 5 |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | — | 164 |
| Масса запеченного блюда | — | 140 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 145 |

[1] Масса отварных макарон.

Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают до 70 °С и заправляют взбитыми яйцами. Мясо обжаривают и тушат, сердце варят, печень жарят. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть макарон. После разравнивания изделия посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске макаронник нарезают по одному куску на порцию и поливают маслом.

## 276. КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ ИЛИ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кабачки | 133 | 80[1] |
| или баклажаны | 84 | 80 |
| или помидоры | 110 | 80 |
| или перец сладкий | 107 | 80 |
| Говядина (котлетное мясо) | 77 | 57/35[2] |
| Крупа рисовая | 8 | 22[3] |
| Лук репчатый | 14 | 12 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Масса пассерованного лука с жиром | — | 8 |
| Масса фарша | — | 65 |
| Сухари | 2 | 2 |
| или сыр | 2,2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 145 |
| Масса запеченного блюда | — | 130 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| **Выход** | — | 160 |

[1] Масса кабачков, отваренных до полуготовности.
[2] Масса отварного мяса.
[3] Масса каши рисовой рассыпчатой.

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 поперек на куски толщиной 3—5 см, удаляют семена, солят, оставляют на 10—15 мин, чтобы выделился сок, промывают.

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 сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При подаче поливают соусом.

Фарш: отварное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным луком, готовым рассыпчатым рисом, добавляют соль и перемешивают.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

| **277. ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста свежая | 81 | 65/60[1] |
| Говядина (котлетное мясо) | 54 | 40 |
| Крупа рисовая | 5 | 15[2] |
| Лук репчатый | 11 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса пассерованного лука с маслом | — | 6 |
| Масса фарша | — | 60 |
| Масса полуфабриката | — | 120 |
| Масса обжаренных голубцов | — | 108 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 50 |
| **Выход** | — | 158 |

[1] В числителе — масса сырой капусты нетто, в знаменателе — масса отваренной до полуготовности капусты.

[2] Масса рассыпчатого риса.

Кочаны белокочанной 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 завертывают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом растительным противень и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают соусом и запекают. Отпускают вместе с соусом по 1 шт. на порцию.

Фарш: сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль и перемешивают.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

# БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Сельскохозяйственная птица поступает на предприятия общественного питания битой, без пера, в охлажденном или мороженном состоянии по ГОСТ 21784—76 в полупотрошеном или потрошеном виде.

Размораживание мороженой птицы производят в охлаждаемом помещении с температурой 8—15 °С с относительной влажностью воздуха 85—95 % в течение 10—20 ч. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой. Размораживание производят до достижения температуры в толще мышц 1 °С.

Для удаления с кожи тушек остатков волосовидного пера или пуха их опаливают, удаляют пеньки, затем потрошат, моют, формуют и разделывают.

У птицы, поступающей в полупотрошеном виде, удаляют голову, шею, ноги, внутренние органы — желудок, печень, легкие, сердце, пищевод, почки и внутренний жир. Голову отрубают между вторым и третьим шейными позвонками. Перед удалением 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 отделяют две трети части кожи шеи.

У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Крылья у птицы, за исключением цыплят, отделяют по локтевой сустав. При потрошении через прорезь у анального отверстия удаляют внутренности и внутренний жир. Через горловое отверстие удаляют зоб с пищеводом и трахею.

У птицы, поступающей от промышленности в потрошеном виде, отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением цыплят), внутренний жир, почки и легкие. Затем птицу промывают холодной водой. Для равномерного прожаривания и удобства дальнейшего порционирования тушкам птицы придают более компактную форму. Для этого оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом. Крылья у цыплят 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.

Кролики поступают на предприятия общественного питания в соответствии с МРТУ 18/104—65, согласно которым у тушек кроликов должны быть удалены все внутренние органы за исключением почек, хорошо обескровлены и тщательно вымыты.

По упитанности и качеству обработки тушки кроликов подразделяют на I и II категории.

Допускается использование на предприятиях общественного питания тушек кроликов I и II категории деформированных, имеющих переломы костей, зачистки от побитостей или кровоподтеков.

При холодной обработке у тушек кроликов срезают клеймо, удаляют горловину, шейный позвонок, почки, зачищают и разрубают на две части — переднюю и заднюю (линия деления должна проходить по последнему поясничному позвонку).

Для вторых блюд птицу, кролика варят, припускают, жарят, тушат, запекают.

Нормы расхода соли, специй и зелени в рецептурах не указаны, их следует вводить в следующем количестве: соли и зелени петрушки или укропа 3 г (нетто), где указаны специи, предусматривается расход лаврового листа 0,01 г на каждую порцию.

| 278. ПТИЦА, КРОЛИК ОТВАРНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 104 | 72 |
| или индейка | 94 | 69 |
| или кролик | 72 | 68 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Петрушка (корень) | 1,5 | 1 |
| Масса вареной птицы, кролика | — | 50 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 30 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** с соусом | — | 80 |
| с маслом | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 292, 293, 296, 298, 303.

Для варки подготовленные тушки птицы, кролика кладут в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг продукта), после закипания снимают пену, добавляют соль, лук, петрушку и варят до готовности при слабом кипении.

Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции (филе и окорочек). Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив.

При отпуске отварную птицу или кролика гарнируют и поливают соусом или маслом.

Гарниры — каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

| 279. РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 106 | 72 |
| или индейка | 93 | 68 |
| или кролик | 70 | 67 |
| или субпродукты птицы [1] | — | 63 |
| или набор для рагу [2] | — | 63 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса жареной птицы, кролика или субпродуктов | — | 50 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 21 | 17 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |

[1] Желудки и сердца — 50 %, шеи и крылья — 50 %.

[2] По ОСТ 28.9—79. Полуфабрикаты из мяса птицы. Тушки цыплят разделанные.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Мука пшеничная | 1 | 1 |
| Масса гарнира и соуса | — | 125 |
| **Выход** | — | 175 |

Подготовленные тушки птицы и кролика, нарубленные на куски по 30—35 г, или обработанные субпродукты птицы обжаривают до образования поджаристой корочки, заливают горячей водой в количестве 20—30 % от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30—40 мин.

Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные, нарезанные кубиками картофель, морковь, лук и тушат 15—20 мин.

Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

| **280. ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 109 | 75 |
| или индейка | 97 | 71 |
| или кролик | 72 | 68 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса жареной птицы, кролика | — | 50 |
| Соус №№ 314, 315 | — | 50 |
| **Выход** | — | 100 |

Гарнир №№ 292, 293, 296, 298, 302.

Подготовленные тушки птицы или кролика жарят, разрубают на порционные куски, заливают соусом и тушат 15—20 мин. При отпуске гарнируют и поливают соусом, в котором тушилась птица или кролик.

Гарниры — рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из сырого).

Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

| **281. ЦЫПЛЯТА В СМЕТАНЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Цыплята | 107 | 75 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Масса жареных цыплят | — | 50 |
| Сметана | 17 | 17 |
| Масса готового изделия | — | 50 |
| **Выход** | — | 65 |

Гарнир №№ 292, 298, 299, 304.

Подготовленные тушки цыплят жарят, разрубают на порционные куски, заливают сметаной и тушат 10—15 мин.

При отпуске гарнируют и поливают сметаной, в которой тушился цыпленок.

Гарниры — рис отварной, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, овощи припущенные с маслом.

| 282. ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 109 | 75 |
| или индейка | 97 | 71 |
| или кролик | 72 | 68 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Картофель | 67 | 50 |
| Морковь | 29 | 23 |
| Петрушка (корень) | 3 | 2 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Горошек зеленый (консервированный) | | |
| или фасоль овощная свежая (лопатка) | 8 | 5 |
| Соус № 315 | — | 50 |
| Масса жареной птицы или кролика | — | 50 |
| Масса гарнира и соуса | — | 100 |
| **Выход** | — | 150 |

Жареную птицу или кролика рубят на порции, добавляют нарезанный дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, лук, заливают соусом сметанным с томатом и тушат 20—30 мин. За 5—10 мин до готовности добавляют зеленый горошек или нарезанные стручки фасоли.

Тушеную птицу или кролика отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

| 283. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 106 | 72 |
| или индейка | 93 | 68 |
| или кролик | 70 | 67 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Лук репчатый | 8 | 7 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Томатное пюре | 5 | 5 |
| Крупа рисовая | 35 | 35 |
| Масса тушеной птицы или кролика | — | 50 |
| Масса готового риса с овощами | — | 100 |
| **Выход** | — | 150 |

Птицу или кролика рубят на порции (по одному кусочку), обжаривают, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячей

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.

При массовом приготовлении рассыпчатую кашу варят отдельно, при отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают соусом, в котором оно тушилось.

## 284. ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ЖАРЕНЫЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 109 | 75 |
| или индейка | 97 | 71 |
| или кролик | 72 | 68 |
| Сметана | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса жареной птицы | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 290, 292, 293, 302, 307.

Подготовленные тушки птицы и кроликов солят, смазывают сметаной, кладут на противень с жиром, разогретым до 150—160 °С, и обжаривают на плите до образования поджаристой корочки, доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

Тушку индейки солят, кладут на противень спинкой вниз, поливают разогретым растительным маслом и ставят в жарочный шкаф.

Во время жарки тушки птицы периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при жарке.

Взрослых кур, индеек перед жаркой рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

На порции птицу и кролика рубят непосредственно перед подачей по 1—2 кусочка, отпускают с гарниром, поливают мясным соком и сливочным маслом.

Гарниры — гречневая каша, рис отварной или припущенный, картофель жареный (из сырого), капуста тушеная.

## 285. КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| 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 |
| Масса полуфабриката | — | 63 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масса жареных котлет | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус №№ 314, 316 | — | 30 |
| **Выход:** с маслом | — | 55 |
| с соусом | — | 80 |

Гарнир №№ 290, 298, 302.

Мясо птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формуют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры — каши рассыпчатые, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого).

Соусы — сметанный, сметанный с луком.

## 286. БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР ИЛИ КРОЛИКА

| ПАРОВЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица [1] | 103 | 37 |
| или индейка [1] | 90 | 37 |
| Кролик | 53 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 13 | 13 |
| Внутренний жир | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | — | 57 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса припущенных биточков | — | 50 |
| Соус №№ 311, 314, 316 | — | 30 |
| **Выход** | — | 80 |

Гарнир №№ 292, 293, 298.

[1] Мякоть без кожи.

Готовую котлетную массу (рец. № 285) разделывают на биточки по 1—2 шт. на порцию, припускают 15—20 мин.

Гарниры — рис отварной или припущенный, пюре картофельное.

Соусы — молочный, сметанный, сметанный с луком.

## 287. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР

| КУР | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица (мякоть без кожи) | 103 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Внутренний жир | 2 | 2 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Масса полуфабриката | — | 57 |
| Масса готовых фрикаделек | — | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 55 |

Гарнир №№ 298, 299.

Из котлетной массы, приготовленной как в рец. № 285, разделывают шарики (2—3 шт. на порцию) и отваривают их на пару или в воде. Отпускают фрикадельки с гарниром и маслом.

Гарниры — пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

| **288. ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица [1] | 103 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 11 | 11 |
| Внутренний жир | 2 | 2 |
| Масса котлетной массы | — | 57 |
| Фарш: | | |
| Яйца | 1/8 шт. | 5 |
| Молоко | 2 | 2 |
| Морковь | 7 | 5[2] |
| Кабачки | 9 | 5[2] |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Масса фарша | — | 15 |
| Масса полуфабриката | — | 72 |
| Масса готовых зраз | — | 60 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 65 |

Гарнир №№ 291, 295, 299.

[1] Мякоть без кожи.

[2] Масса припущенных моркови и кабачков.

Из мякоти кур приготавливают котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом до мягкости, протирают через сито, кладут на сковороду, смазанную маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности.

Котлетную массу формуют кружочками толщиной 1 см, на середину кладут подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, придают изделию овальную форму, отваривают на пару. Отпускают зразы с гарниром и маслом.

Гарниры — каша вязкая, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

| **289. СУФЛЕ ИЗ КУР** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Курица | 144 | 38[1] |
| Яйца | 1/4 шт. | 10 |
| Соус № 313 | — | 15 |
| Масса полуфабриката | — | 60 |
| Масса готового суфле | — | 55 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 60 |

Гарнир №№ 292, 295, 299.

[1] 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 от нормы), доводят до готовности на пару.

Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры — рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

## ГАРНИРЫ

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 и овощи.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Макаронные изделия и бобовые используют для гарниров отварными.

Широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные свежие, соленые, квашеные, 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, жарке, тушению.

В данном разделе приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров. В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощные и крупяные блюда, рецептуры которых приведены в соответствующих разделах Сборника.

Рецептуры гарниров для горячих мясных, рыбных блюд даны на 1000 г выхода.

В зависимости от возраста школьников и пищевой ценности гарнира норма выхода может быть от 75 до 150 г на порцию.

Дополнительно на гарнир можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, а также квашеную капусту в количестве 30—50 г на порцию.

Для обеспечения физиологических потребностей организма школьников в питательных веществах и разнообразия гарниров рекомендуется использовать комбинированные гарниры, состоящие из двух, трех и более различных продуктов. Общая норма выхода комбинированных гарниров не должна превышать 150 г на порцию.

При составлении комбинированных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и цветовой гамме.

Для приготовления гарниров рекомендуется использовать масло сливочное, для гарниров из тушеных и жареных овощей — масло растительное.

Способы приготовления большинства гарниров не описываются, их готовят так же, как блюда из этих продуктов в соответствующих разделах Сборника.

Для приготовления гарниров соль берут из расчета 1 г на 100 г выхода гарнира.

Для крупяных гарниров в табл. 5 указано количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой и вязкой каши, здесь же дается примерное количество соли

и жидкости, которое необходимо, чтобы приготовить каши различной консистенции из 1 кг крупы.

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

| 290. КАШИ РАССЫПЧАТЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа гречневая: | | |
| из ядрицы неподжаренной и ядрицы быстроразваривающейся | 462 | 462 |
| из ядрицы поджаренной | 404 | 404 |
| Крупа пшенная или пшеничная | 388 | 388 |
| Крупа рисовая | 346 | 346 |
| Крупа перловая или ячневая | 323 | 323 |
| Масса каши | — | 970 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

| 291. КАШИ ВЯЗКИЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа гречневая, или пшенная, или пшеничная, или овсяная | 243 | 243 |
| Крупа рисовая, или перловая, или ячневая, или из хлопьев «Геркулес», или манная | 215 | 215 |
| Масса каши | — | 970 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | | 1000 |

| 292. РИС ОТВАРНОЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая | 360 | 360 |
| Масло сливочное | 45 | 45 |
| **Выход** | — | 1000 |

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 сливочным, перемешивают и прогревают.

| 293. РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крупа рисовая | 350 | 350 |
| Вода | — | 735 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

В подсоленную воду добавляют 50 % масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую (с. 84). Остальные 50 % масла добавляют в готовую кашу.

### 294. ГОРОХ ИЛИ ФАСОЛЬ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Фасоль или горох | 407 | 403 |
| Масса отварных бобовых | — | 840 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| Лук репчатый | 100 | 84 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход** | — | 1000 |

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре, пассеруют еще 5—8 мин, затем соединяют с отварными бобовыми и, помешивая, нагревают до кипения.

### 295. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Макаронные изделия | 340 | 340 |
| Масса отварных макаронных изделий | — | 970 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

## ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

### 296. КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1333 | 1000 |
| или картофель молодой | 1290 | 1032 |
| Масса картофеля отварного | — | 970 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

### 297. КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1200 | 900 |
| Молоко | 300 | 300 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 1000 |

Сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, варят 10 мин, затем воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности.

Для соуса муку пассеруют на масле сливочном, разводят горячим молоком, солят.

| 298. ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1140 | 855 |
| Молоко | 158 | 150[1] |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 г увеличить норму закладки масла сливочного.

| 299. ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1376 | 1101 |
| или свекла | 1376 | 1101 |
| Масса протертой моркови или свеклы | — | 960 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

Очищенную морковь нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного (1/2 нормы) и соли. Свеклу варят, очищают от кожицы. Морковь или свеклу протирают, добавляют масло сливочное, сахар и прогревают.

| 300. ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тыква | 1457 | 1020 |
| Соус № 311 | — | 200 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

Очищенную от кожицы и семян и нарезанную кусками произвольной формы тыкву припускают в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением масла сливочного (1/2 нормы), затем протирают, соединяют с маслом сливочным, молочным соусом и прогревают.

| 301. КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ (из отварного) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель ломтиками | 1656 | 1205[1] |
| Масло растительное | 96 | 96 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса картофеля отварного очищенного нарезанного.

Способ приготовления см. в рец. № 120.

## 302. КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ (из сырого)

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель брусочками, ломтиками, дольками, кубиками | 1932 | 1449 |
| Масло растительное | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

Способ приготовления см. в рец. № 121.

## 303. ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1318 | 1054 |
| или капуста белокочанная (ранняя) | 1348 | 1078 |
| или капуста белокочанная свежая | 1318 | 1054 |
| или капуста цветная | 2073 | 1078 |
| или брюссельская (кочанчики) | 1755 | 1141 |
| или кольраби | 1658 | 1078 |
| или тыква | 1670 | 1169 |
| Масса отварных овощей | — | 970 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход** | — | 1000 |

## 304. ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1291 | 1033 |
| или тыква | 1636 | 1145 |
| или кабачки | 1818 | 1218 |
| Масса припущенных овощей | — | 950 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Мука пшеничная | 15 | 15 |
| **Выход** | — | 1000 |

Овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного.

За 5 мин до конца припускания овощи заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

## 305. ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1046 | 837 |
| или тыква | 1326 | 928 |
| или кабачки | 1473 | 987 |
| или свекла | 1046 | 837 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| или горошек зеленый консервированный | 1185 | 770 |
| или горошек зеленый быстрозамороженный | 837 | 837 |
| или кукуруза свежая в початках молочной спелости | 4093 | 2333 |
| Масса припущенных овощей | — | 770 |
| Соус № 311 | — | 250 |
| **Выход** | — | 1000 |

Овощи нарезают кубиками или дольками. Припущенные с маслом по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют соль и проваривают 1—2 мин.

| **306. МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1225 | 980 |
| Масло сливочное | 25 | 25 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Соус № 314 | — | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Морковь очищают, моют, нарезают кубиками и припускают с маслом сливочным, добавляют соус сметанный и тушат до готовности 10—15 мин.

| **307. КАПУСТА ТУШЕНАЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 1433 | 1146 |
| или квашеная [1] | 1429 | 1000 |
| Масло растительное | 35 | 35 |
| Морковь | 25 | 20 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 60 | 60 |
| Мука пшеничная | 12 | 12 |
| Сахар | 20 | 20 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Можно приготовить капусту тушеную с фасолью, при этом фасоль расходуется в количестве 200 г на указанный выход, а закладка капусты уменьшается наполовину.

Способ приготовления см. в рец. № 114.

| 308. КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1200 | 900 |
| Лук репчатый | 100 | 84 |
| Томатное пюре | 20 | 20 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| Вода | — | 200 |
| **Выход** | — | 1000 |

Картофель, нарезанный дольками, слегка обжаривают на масле растительном, заливают водой, добавляют пассерованные лук и томатное пюре, лавровый лист, соль и тушат до готовности.

| 309. СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Свекла | 1188 | 950 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Соус № 314 | — | 250 |
| **Выход** | — | 1000 |

Предварительно очищенную отварную свеклу нарезают кубиками, заправляют соусом сметанным и тушат 10—15 мин.

| 310. КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ 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 |
| **Выход** | — | 1000 |

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.

## 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.

В этом разделе представлены соусы, приготовленные на молоке, сметане и фруктово-ягодном отваре.

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 1000 г готового соуса, расход специй в рецептурах не указан.

Расход специй на 1 кг соуса следующий: лаврового листа — 0,2 г, соли — 10 г. Для приготовления соуса молочного используют соль в количестве 8 г на 1 кг соуса.

## СОУСЫ ГОРЯЧИЕ

Соусы для горячих блюд приготавливают на воде, молоке, сметане, овощном отваре.

Для придания соусам вкуса используют томатное пюре, лук репчатый и другие продукты в соответствии с технологией приготовления.

Готовый процеженный соус заправляют маслом сливочным кусочками массой 3—5 г и тщательно промешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80—85 °С, но не кипятят, иначе масло выделится на поверхности соуса. Заправка маслом повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса, делает его более однородным.

В рецептурах, где масло на заправку соусов не указано, следует использовать 70—80 % масла, положенного по рецептуре. Остальное количество масла добавляют в соус мелкими кусочками в период его хранения на мармите, чтобы не допустить образования пленки на поверхности соуса.

Горячие соусы хранят в посуде с закрытой крышкой на мармите при температуре 75—80 °С.

## СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ

Соусы молочные готовят на цельном молоке или молоке, разведенном водой с добавлением пшеничной муки, пассерованной до светло-кремового цвета на сливочном масле.

В зависимости от использования соусы молочные приготовляют 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 (моркови и др.); густые — для фарширования.

### 311. СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Масло сливочное | 55 | 55 |
| Мука пшеничная | 55 | 55 |
| Вода | 500 | 500 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7—10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

Подают соус к котлетам натуральным и к жареному мясу.

| 312. СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Масло сливочное | 45 | 45 |
| Мука пшеничная | 45 | 45 |
| Вода | 500 | 500 |
| Сахар | 80 | 80 |
| Ванилин | 0,05 | 0,05 |
| **Выход** | — | 1000 |

В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в рец. № 311, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде.

Подают соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам.

| 313. СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 500 | 500 |
| Масло сливочное | 110 | 110 |
| Мука пшеничная | 110 | 110 |
| Вода | 500 | 500 |
| **Выход** | — | 1000 |

Соус молочный средней густоты готовят так же, как указано в рец. № 311. Для улучшения вкуса и эластичности в соус можно добавить сырые яичные желтки 2—3 шт. на 1 кг соуса.

## СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Соусы сметанные готовят из сметаны с добавлением муки пшеничной и масла сливочного, вместо воды можно использовать овощные отвары.

Соусы используют для мясных, рыбных и овощных блюд.

| 314. СОУС СМЕТАННЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сметана | 250 | 250 |
| Мука пшеничная | 75 | 75 |
| Вода | 750 | 750 |
| Масса белого соуса | — | 750 |
| **Выход** | — | 1000 |

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3—5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Для соуса белого пассеруют просеянную муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60—70 °С вли-

вают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам.

### 315. СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Соус сметанный № 314 | — | 1000 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Используют соус для приготовления запеченных блюд из овощей.

### 316. СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Соус сметанный № 314 | — | 920 |
| Лук репчатый | 238 | 200 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| **Выход** | — | 1000 |

Лук репчатый шинкуют, пассеруют до готовности, не изменяя цвета, кладут в готовый соус сметанный и доводят до кипения.

Подают соус к лангету и блюдам из котлетной массы.

### 317. СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Соус сметанный № 314 | — | 900 |
| Лук репчатый | 238 | 200 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 1000 |

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 тефтелей и блюд из овощей.

## СОУСЫ СЛАДКИЕ

Соусы сладкие готовят из свежих плодов и ягод, а также из повидла и джема. Подают их к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод.

### 318. СОУС МАЛИНОВЫЙ ИЛИ ВИШНЕВЫЙ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Малина или вишня | 600 | 510 |
| Сахар | 600 | 600 |
| **Выход** | — | 1000 |

Малину или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2—3 ч для выделения сока, затем варят 15—20 мин. Готовый соус охлаждают.

| 319. СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Смородица черная | 347 | 340 |
| Сахар | 650 | 650 |
| Вода | 150 | 150 |
| **Выход** | — | 1000 |

Ягоды перебирают, моют, протирают, вводят в горячий раствор сахара, доводят до кипения и охлаждают.

| 320. СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки свежие | 256 | 225 |
| Сахар | 125 | 125 |
| Крахмал картофельный | 30 | 30 |
| Корица молотая | 1 | 1 |
| Вода | 800 | 800 |
| **Выход** | — | 1000 |

Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей (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, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть. В готовый соус кладут корицу. Можно готовить соус без корицы.

| 321. СОУС АБРИКОСОВЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Абрикосы свежие | 599 | 515 |
| или курага | 110 | 110 |
| Вода для кураги | 400 | 400 |
| Сахар | 600 | 600 |
| **Выход** | — | 1000 |

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.

| 322. СОУС ИЗ ПОВИДЛА ИЛИ ДЖЕМА | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Повидло или джем | 120 | 120 |
| Сахар | 60 | 60 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крахмал картофельный | 25 | 25 |
| Вода | 880 | 880 |
| **Выход** | — | 1000 |

Повидло или джем разводят горячей водой, добавляют сахар и варят 5—6 мин, затем процеживают через сито. Процеженную жидкость вновь нагревают до кипения и заваривают крахмал.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие плоды и ягоды, компоты, кисели, желе и др.

Для их приготовления используют сахар, различные плоды и ягоды в свежем, сушеном виде, различные плодовоягодные соки, яйца, молоко.

Ароматизирующими и вкусовыми веществами сладких блюд являются ванилин, цедра плодов цитрусовых.

В качестве желирующих веществ для приготовления киселей, желе употребляют желатин, крахмал картофельный и реже кукурузный (маисовый).

Сладкие блюда дополняют питание необходимыми пищевыми веществами, улучшают усвояемость пищи.

При изготовлении сладких блюд надо учитывать, что витамин С, содержащийся в плодах и ягодах, легко разрушается при тепловой обработке. Поэтому фрукты лучше всего использовать в питании школьников в свежем виде.

### ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ

Плоды и ягоды свежие перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Подают плоды и ягоды натуральными.

| 323. ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки, или груши, или персики, или абрикосы, или бананы, или виноград | 100 | 100 |
| **Выход** | — | 100 |

Подготовленные плоды или ягоды подают на тарелке.

| 324. АРБУЗ, ДЫНЯ СВЕЖИЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Арбуз | 278 | 250 |
| или дыня | 260 | 200 |
| **Выход:** арбуза | — | 250 |
| дыни | — | 200 |

Арбуз или дыню моют, разрезают вдоль на несколько частей; у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками. Подают арбуз или дыню на тарелке.

| 325. АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ (ДОЛЬКАМИ) | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Апельсины | 149 | 100 |
| или мандарины | 135 | 100 |
| **Выход** | — | 100 |

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы и делят на дольки.

Подают плоды на тарелках.

## КОМПОТЫ

Компоты приготовляют из свежих, сушеных и консервированных 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 компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 3—5 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.

Компоты отпускают охлажденными до температуры 12—15 °С по 150—200 г на порцию.

| 326. КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки или айва | 227 | 200 |
| или груши | 222 | 200 |
| Вода | 860 | 860 |
| или | | |
| Черешня, или вишня | 211 | 200 |
| или слива, или персики | 222 | 200 |
| или абрикосы | 233 | 200 |
| Вода | 810 | 810 |
| Сахар | 120 | 120 |
| **Выход** | — | 1000 |

Яблоки, или груши, или айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, 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. Быстроразваривающиеся 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.

## 327. КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ ИЛИ ИЗ ЯБЛОК И АЛЫЧИ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки | 114 | 100 |
| Слива | 111 | 100 |
| или алыча | 108 | 100 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Вода | 840 | 840 |
| **Выход** | — | 1000 |

Яблоки подготавливают и варят, как описано в рец. № 326, добавляют сливу, у которой предварительно удаляют косточку, или алычу, доводят до кипения и охлаждают.

## 328. 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 целые | 55 | 55 |
| Сахар | 10 | 95 |
| Сироп консервированного компота | 45 | |
| Вода | 45 | |
| **Выход** | — | 150 |

Плоды кладут в стаканы, заливают охлажденным сиропом. Сироп варят из воды и сахара, процеживают, затем в него добавляют сироп консервированных плодов, доводят до кипения и охлаждают.

## 329. КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| *Яблоки* | 75 | 280[1] |
| или груши | 150 | 225[1] |
| или курага | 100 | 185[1] |
| или чернослив | 125 | 185[1] |
| или урюк | 125 | 230[1] |
| или изюм | 100 | 160[1] |
| Сахар [2] | 100 | 100 |
| Вода | 1015 | 1015 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса плодов или ягод вареных.

[2] Для компота из чернослива и изюма закладка сахара составляет 75 г.

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, варят до готовности, в конце варки всыпают сахар.

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 варят и настаивают в течение 3—5 ч.

| 330. КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др. | 100 | 250[1] |
| Сахар | 100 | 100 |
| Вода | 1000 | 1000 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса сухофруктов отварных.

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам и варят, как указано в рец. № 329, соблюдая очередность закладки.

## КИСЕЛИ

Кисели приготовляют из свежих и сушеных плодов и ягод, соков плодовых и ягодных натуральных, 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 сладких 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 противни и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают из противня на тарелочку, кладут варенье, джем, конфитюр, или подают холодное кипяченое молоко, или сливки (50—100 г на порцию).

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают по 150—200 г в стаканы, можно посыпать сахаром в количестве 5—8 % от нормы, предусмотренной рецептурой.

Кисели подают охлажденными до температуры 12—14 °С

| 331. КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Клюква | 105 | 100 |
| или брусника | 111 | 100 |
| или смородина черная, или крыжовник | 102 | 100 |
| или смородина красная | 106 | 100 |
| Вода | 930 | 930 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| или | | |
| Вишня | 141 | 120 |
| или алыча | 129 | 120 |
| или слива | 133 | 120 |
| Вода | 915 | 915 |
| Сахар | 100 | 100 |
| Крахмал картофельный | 45 | 45 |
| **Выход** | — | 1000 |

Клюкву, или бруснику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки, 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 разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Сливу (с удаленной косточкой), или алычу, или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7—10 мин, отвар сливают, ягоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель разливают в стаканы по 150—200 г (на порцию).

| **332. КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки свежие | 170 | 150 |
| Сахар | 100 | 100 |
| Крахмал картофельный | 40 | 40 |
| Вода | 985 | 985 |
| **Выход** | — | 1000 |

Подготовленные 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, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Отпускают кисель, как описано в рец. № 331.

| **333. КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Ревень (черешки) | 200 | 150 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Крахмал картофельный | 45 | 45 |
| Цедра лимонная или апельсиновая | 5 | 5 |
| Вода | 880 | 880 |
| **Выход** | — | 1000 |

Ревень моют, очищают, нарезают кусочками (1—2 см), отваривают в воде до размягчения и отвар сливают. Ревень протирают. В отвар добавляют сахар, цедру лимонную или апельсиновую, снятую в виде ленты, доводят до кипения и процеживают. Пюре соединяют с отваром, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Кисель можно готовить без цедры.

### 334. КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки сушеные | 60 | 60 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Крахмал картофельный | 40 | 40 |
| Вода | 1080 | 1080 |
| **Выход** | — | 1000 |

Промытые яблоки сушеные заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч для набухания. Варят их в той же воде 20—30 мин при слабом кипении и протирают.

В остальном готовят и отпускают кисель, как в рец. № 332.

### 335. КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Апельсины | 373 | 250 |
| или мандарины | 338 | 250 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Вода | 800 | 800 |
| Крахмал картофельный | 40 | 40 |
| **Выход** | — | 1000 |

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, удаляют семена, протирают, отжимают сок. Из цедры и оставшейся после отжатия мякоти плодов приготовляют отвар. Дальнейшее приготовление киселя такое же, как описано в рец. № 331.

### 336. КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Плоды шиповника сушеные | 40 | 40 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Крахмал картофельный | 50 | 50 |
| Вода | 1090 | 1090 |
| **Выход** | — | 1000 |

Плоды шиповника промывают, измельчают, кладут в кипящую воду, варят 5—10 мин и настаивают на борту плиты при закрытой крышке 30—40 мин. Отвар сливают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

| 337. КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сок плодовый или ягодный натуральный | 300 | 300 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Крахмал картофельный | 50 | 50 |
| Вода | 700 | 700 |
| **Выход** | — | 1000 |

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.

| 338. КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сок плодовый или ягодный с сахаром | 300 | 300 |
| Сахар | 100 | 100 |
| Крахмал картофельный | 50 | 50 |
| Вода | 720 | 720 |
| **Выход** | — | 1000 |

Кисель готовят так же, как описано в рец. № 337.

| 339. КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Повидло, или джем, или варенье | 120 | 120 |
| Сахар | 40 | 40 |
| Крахмал картофельный | 35 | 35 |
| Вода | 955 | 955 |
| **Выход** | — | 1000 |

Повидло, или джем, или варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протиранием плодов или ягод (при использовании варенья), добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Отпускают кисель, как описано в рец. № 331.

| 340. КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 737 | 700[1] |
| Вода | 200 | 200 |
| Сахар | 80 | 80 |

[1] Масса молока кипяченого.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Крахмал кукурузный (маисовый) | 50 | 50 |
| Ванилин | 0,03 | 0,03 |
| **Выход** | — | 1000 |

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком или водой и процеженный крахмал маисовый и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8—10 мин. К концу варки добавляют ванилин.

Отпускают кисель, как описано в рец. № 331.

## ЖЕЛЕ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Желе приготовляют из свежих плодов и ягод, из соков плодовых и ягодных, молока. Желе готовят на желатине. Для этого 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.

Приготовленное желе разливают в лотки и охлаждают при температуре от 0 до 8 °С.

Желе отпускают по 100 г на порцию с вареньем из ягод (по 20 г на порцию).

### 341. ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД

| СВЕЖИХ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Клюква | 126 | 120 |
| или смородина красная | 128 | 120 |
| или смородина черная | 122 | 120 |
| Вода | 900 | 900 |
| или | | |
| Малина | 165 | 140 |
| Вода | 840 | 840 |
| или | | |
| Вишня [1] | 165 | 140 |
| Вода | 860 | 860 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Желатин | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Норма закладки указана на вишню без косточки.

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мезгу 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 лотки и оставляют на холоде при температуре 0—8 °С

в течение 1,5—2 ч для застывания. Перед отпуском желе нарезают на порции и выкладывают на тарелку. Отпускают желе, как описано на с. 189.

Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1000 г желе). Для этого белок смешивают с равным количеством холодной воды, вливают в сироп и проваривают в течение 8—10 мин при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

| **342. ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНОВ, АПЕЛЬСИНОВ, МАНДАРИНОВ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Лимоны | 64 | 27[1] |
| или апельсины | 114 | 50[1] |
| или мандарины | 167 | 95[1] |
| Сахар | 120 | 120 |
| Желатин | 30 | 30 |
| Вода (для лимонов) | 935 | 935 |
| Вода (для апельсинов) | 910 | 910 |
| Вода (для мандаринов) | 865 | 865 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса сока.

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, процеживают, разливают в лотки и охлаждают. Отпускают желе, как описано на с. 189.

| **343. ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сок плодовый или ягодный | 250 | 250 |
| Вода | 660 | 660 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Желатин | 30 | 30 |
| **Выход** | — | 1000 |

В горячем сахарном сиропе растворяют подготовленный желатин (с. 189), добавляют сок плодовый или ягодный, процеживают, разливают в лотки и охлаждают. Отпускают желе, как описано на с. 189.

| **344. ЖЕЛЕ ИЗ МОЛОКА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 750 | 750 |
| Сахар | 120 | 120 |
| Ванилин | 0,03 | 0,03 |
| Желатин | 30 | 30 |
| Вода (для желатина) | 180 | 180 |
| **Выход** | — | 1000 |

В горячее молоко вводят сахар, ванилин, а затем подготовленный желатин и, непрерывно помешивая, доводят до кипения, разливают в лотки и охлаждают.

Отпускают желе, как написано на с. 189.

| 345. ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки | 78 | 69 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масса печеных яблок с сахаром | — | 65 |
| Рафинадная пудра | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 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, посыпанными рафинадной пудрой.

| 346. ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки свежие | 100 | 70 |
| Фарш: | | |
| Творог | 66 | 65 |
| Яйца | 1/5 шт. | 8 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Масса фарша | — | 85 |
| Масса полуфабриката | — | 155 |
| Масса запеченных яблок | — | 120 |
| Соус №№ 318, 319, 320, 321 | — | 30 |
| **Выход** | — | 150 |

Промытые яблоки очищают от кожицы, разрезают на две половинки и удаляют сердцевину.

Для фарша: протертый творог хорошо перемешивают с яйцами и сахаром.

Половинки яблок заполняют фаршем из творога, выкладывают их на смоченный водой лист и запекают в духовом шкафу до готовности.

При отпуске поливают сладкими соусами.

| 347. ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки | 500 | 350 |
| Хлеб пшеничный (из муки высшего или первого сортов) | 325 | 325 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Яйца | $1\frac{1}{4}$ шт. | 50 |
| Сахар | 100 | 100 |
| Корица | 1 | 1 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Масло сливочное | 50 | 50 |
| Масса готовой шарлотки с яблоками | — | 850 |
| Соус № 321 | — | 150 |
| **Выход** | — | 1000 |

Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанного жиром противня, в котором должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью противень, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу.

Готовую шарлотку выдерживают на противне 10 мин, а затем выкладывают на тарелку. При отпуске шарлотку поливают абрикосовым соусом (30 г на порцию в 170 г).

Соус можно подать отдельно.

## НАПИТКИ

Напитки подразделяются на горячие и холодные.

К горячим напиткам относятся чай, кофейные напитки, какао; к холодным — молоко, кисломолочные и прохладительные плодово-ягодные напитки.

Норма расхода воды, молока, молочных продуктов (за исключением молока сгущенного), соков указаны в миллилитрах, остальных — в граммах.

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 °С, холодных — не выше 14 °С и не ниже 7 °С.

Напитки отпускают по 150—200 мл на порцию.

### ЧАЙ

Чай заваривают в фарфоровых или металлических эмалированных чайниках, используя для заварки свежеприготовленный кипяток.

Перед заваркой чайник ополаскивают кипятком, после чего кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают кипятком на $^1/_3$ объема чайника.

Для сохранения тепла чайник накрывают салфеткой или полотенцем и оставляют на 5—10 мин для настаивания. После этого чайник доливают кипятком.

Общее количество кипятка для заварки чая определяется из расчета 50 мл на стакан.

Запрещается кипячение заваренного чая или длительное хранение его на плите.

При отпуске чая в стакан кладут сахар по норме, наливают заварку чая и доливают кипятком.

| 348. ЧАЙ-ЗАВАРКА | НЕТТО |
|---|---|
| Чай высшего и 1-го сорта | 10 |
| Вода | 1080 |
| **Выход** | 1000 |

На порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

| 349. ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | НЕТТО |
|---|---|
| Чай-заварка № 348, мл | 50 |
| Вода | 150 |
| Сахар | 15 |
| или варенье, или джем, или мед | 20 |
| или повидло | 30 |
| **Выход:** с сахаром | 200/15 |
| с вареньем, или джемом или медом | 200/20 |
| с повидлом | 200/30 |

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку; варенье, джем, мед, повидло подают отдельно.

| 350. ЧАЙ С ЛИМОНОМ | НЕТТО |
|---|---|
| Чай-заварка № 348, мл | 50 |
| Вода | 150 |
| Сахар | 15 |
| Лимон | 8/7[1] |
| **Выход** | 200/15/7 |

[1] В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто.

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1—2 мин.

Лимон, нарезанный тонкими кружочками, кладут в стакан приготовленного чая с сахаром, непосредственно перед отпуском.

| 351. ЧАЙ С МОЛОКОМ | НЕТТО |
|---|---|
| Чай-заварка, № 348, мл | 50 |
| Сахар | 15 |
| Молоко | 50 |
| Вода | 100 |
| **Выход** | 150/50/15 |

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко. Чай подают, как указано в рец. № 349.

## КОФЕЙНЫЕ НАПИТКИ

Кофейные напитки готовят в специально предназначенной для этой цели посуде.

При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3—5 мин и дают отстояться в течение 5—8 мин при закрытой крышке. После этого готовый кофейный напиток сливают в другую посуду через ткань или частое сито, выделенное для этой цели. Затем добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

Запрещается длительное кипячение кофейного напитка или многократное его подогревание.

Отпускают кофейные напитки в чашках или стаканах по 150—200 мл на порцию.

### 352. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

| | НЕТТО |
|---|---|
| Кофейный напиток «Дружба», «Экстра», «Народный», «Детский» и др. | 25 |
| Молоко | 500 |
| Сахар | 100 |
| Вода | 600 |
| **Выход** | 1000 |

Варят и отпускают кофейный напиток, как указано выше.

### 353. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ

| | НЕТТО |
|---|---|
| Кофейный напиток «Дружба», «Экстра», «Народный», «Детский» и др. | 25 |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы) | 200 |
| Вода | 1000 |
| **Выход** | 1000 |

В сваренный, процеженный кофейный напиток добавляют молоко сгущенное, размешивают и доводят до кипения.

## КАКАО

Какао готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Отпускают какао по 150—200 мл в чашках или стаканах.

### 354. КАКАО С МОЛОКОМ

| | НЕТТО |
|---|---|
| Какао-порошок | 20 |
| Молоко | 500 |
| Вода | 550 |
| Сахар | 100 |
| **Выход** | 1000 |

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

| **355. КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ** | **НЕТТО** |
|---|---|
| Какао-порошок | 20 |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы) | 190 |
| Сахар | 15 |
| Вода | 880 |
| **или** | |
| Молоко сгущенное стерилизованное (консервы) | 230 |
| Сахар | 100 |
| Вода | 820 |
| **Выход** | 1000 |

Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения.

Напиток готовят, как указано в рец. № 354.

| **356. КАКАО ИЗ КОНСЕРВОВ «КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ И САХАРОМ»** | **НЕТТО** |
|---|---|
| Какао со сгущенным молоком и сахаром (консервы) | 200 |
| Вода | 900 |
| **Выход** | 1000 |

Какао со сгущенным молоком и сахаром разводят горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

## МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

На предприятия общественного питания молоко поступает пастеризованное в пакетах или бутылках, а также разливное — во флягах.

Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5 %.

Кефир и другие кисломолочные напитки наливают непосредственно в стаканы. При этом потери при реализации составляют: кефира — 3,5 %, ацидофилина — 7,5 %, ряженки — 3 %, простокваши — 5 %, аэрина — 1 %.

Молоко и кисломолочные напитки подают в стаканах по 150—200 г на порцию.

К молоку отдельно на блюдце можно подать школьную булочку или другую сдобу, пшеничный или ржаной хлеб, кукурузные или пшеничные хлопья (15—25 г на порцию).

Кисломолочные напитки можно отпускать с сахаром по 5—10 г, а также с кукурузными или пшеничными хлопьями — по 15—25 г на порцию.

Простоквашу, ряженку, поступающие в банках (емкостью 0,2 л), отпускают в этой же посуде.

| 357. МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Молоко | 211 | 200[1] |
| **Выход** | — | 200 |

[1] Масса молока кипяченого.

| 358. КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЭРИН | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Кефир | 207 | 200 |
| или ацидофилин | 216 | 200 |
| или простокваша | 211 | 200 |
| или ряженка | 206 | 200 |
| или аэрин | 202 | 200 |
| **Выход** | — | 200 |

## ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Плодово-ягодные прохладительные напитки готовят из лимонов, ревеня, клюквы, других плодов и ягод, а также из варенья.

Отпускают напитки охлажденными в стаканах.

При приготовлении прохладительных напитков сахар рекомендуется предварительно растворить в воде и процедить.

| 359. НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ | НЕТТО |
|---|---|
| Варенье брусничное, или черносмородиновое, или др. | 100 |
| Сахар | 60 |
| Вода | 1060 |
| **Выход** | 1000 |

Варенье разводят горячей водой и доводят до кипения, процеживают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают.

| 360. НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | НЕТТО |
|---|---|
| Плоды шиповника сушеные | 100 |
| Сахар | 100 |
| Вода | 1000 |
| **Выход** | 1000 |

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5—10 мин и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 22—24 ч. После этого отвар процеживают.

| 361. НАПИТОК ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Смородина черная измельченная с сахаром (консервы) | 150 | 150 |
| Сахар | 25 | 25 |
| Вода | 1000 | 1000 |
| **Выход** | — | 1000 |

В измельченную черную смородину с сахаром вливают кипяченую воду, хорошо перемешивают, процеживают, а затем добавляют сахар и доводят до кипения.

| 362. СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Сок томатный, или морковный, или черносмородиновый, или сливовый, или яблочный, или абрикосовый, или вишневый, или черешневый, или виноградный, или брусничный | 1000 | 1000 |
| **Выход** | — | 1000 |

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 100—200 мл непосредственно перед отпуском.

# МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные изделия приготовляют из муки тонкого помола высшего или первого сорта с добавлением молока или воды, сахара, жира, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

В рецептурах, где сортность муки не указана, допускается использовать муку обоих сортов.

В настоящем разделе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий.

а) мучные блюда — пельмени, вареники, блины, блинчики и др.

б) мучные кулинарные изделия — ватрушки, пирог открытый и др.

в) фарши для мучных изделий.

В рецептурах на все мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даются без учета ее влажности.

На все мучные кулинарные изделия 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.

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 °С.

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 °С и процеживают.

4. Сахар, соль просеивают через сито с размером ячеек 2—3 мм или их предварительно растворяют в воде и раствор процеживают.

5. Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек не более 1 мм, а используемые в твердом состоянии предварительно разрезают на куски и размягчают.

6. Молоко цельное процеживают через сито с размером ячеек не более 1,0 мм.

7. Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания.

Мороженый яичный меланж перед использованием размораживают, затем процеживают. Для изделий, где при замесе теста применяется молоко или вода, перед процеживанием смешивают их с меланжем в соотношении 1 : 1.

8. Яйца или яичный меланж для смазывания изделий взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1 : 0,3.

## МУЧНЫЕ БЛЮДА

| **363. ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Пельмени (полуфабрикат) промышленного производства [1] мороженые | — | 92,5 |
| Масса вареных пельменей | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход** | — | 105 |

[1] Пельмени мясные (ОСТ 49 120—78), рыбные (ТУ 15-177—75).

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. Пельмени рекомендуется отваривать небольшими порциями в широкой посуде. Использование вставной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Пельмени при отпуске поливают маслом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3—4 г нетто на порцию).

| **364. ТЕСТО ДЛЯ ВАРЕНИКОВ** | БРУТТО *1-й вариант* | НЕТТО *1-й вариант* | БРУТТО *2-й вариант* | НЕТТО *2-й вариант* |
|---|---|---|---|---|
| Мука пшеничная [1] | 695 | 695 | 695 | 695 |
| Яйца | 1 1/3 шт. | 53[2] | 1 1/3 шт. | 53[2] |
| Молоко | 245 | 245 | — | — |
| или вода | 245 | 245 | 270 | 270 |
| Сахар | 25 | 25 | — | — |
| Соль | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Выход** | — | 1000 | — | 1000 |
| Влажность, % | | 37 | | 40 |

[1] Из указанного в рецептуре количества муки 1—1,5 % используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

[2] В том числе 10 г для смазки теста при формовке вареников.

В муку добавляют нагретое до 30—35 °С 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.

| **365. ВАРЕНИКИ С ОВОЩНЫМ, ТВОРОЖНЫМ ИЛИ ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тесто для вареников [1] | 41 | 41 |
| Фарш №№ 379, 380, 381, 386, 388, 389 | — | 51,5[2] |
| Масса сырых вареников | — | 92,5 |
| Масса вареных вареников | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| со сметаной | — | 115 |

[1] Для вареников с творожным и фруктовым фаршами используют 1-й вариант теста; с овощными фаршами — 2-й вариант.

[2] Размеры потерь при порционировании учтены в рецептурах фаршей и указаны на с. 207.

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 12—13 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают вареники специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для

зажима). Масса одной штуки должна быть 22—24 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные вареники укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки. Затем вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5—7 мин.

При отпуске вареники (3—4 шт. на порцию) поливают маслом или сметаной. Вареники с фруктовым фаршем отпускают со сметаной.

| **366. ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженые | — | 92,5 |
| Масса вареных вареников | — | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 105 |
| со сметаной | — | 115 |

Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5—7 мин.

При отпуске поливают маслом или сметаной.

| **367. БЛИНЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 75 | 75 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Вода или молоко | 118 | 118 |
| Дрожжи (прессованные) | 3 | 3 |
| Соль | 1,5 | 1,5 |
| Масса теста | — | 195 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Масса готовых блинов | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом | — | 160 |
| со сметаной | — | 165 |

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35—40 °С, добавляют муку и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25—35 ° С) на 3—4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Отпускают по 2—3 шт. на порцию.

| **368. БЛИНЧИКИ-ПОЛУФАБРИКАТ (ОБОЛОЧКА)** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 416 | 416 |
| Молоко или вода | 1040 | 1040 |
| Яйца | $2\frac{1}{13}$ шт. | 83 |
| Сахар | 25 | 25 |
| Соль | 8 | 8 |
| Масса теста | — | 1538 |
| Масло растительное | 16 | 16 |
| **Выход** | — | 1000 |

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют молоко (50 % нормы), всыпают муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают. Блинчики выпекают на смазанных маслом растительным и разогретых сковородах диаметром 24—26 см.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают.

| **369. БЛИНЧИКИ С ОВОЩНЫМ, ТВОРОЖНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Блинчики (полуфабрикат) № 368 | — | 100 |
| или полуфабрикат [1] | — | 100 |
| Фарш № 383, 385, 387, 388 | — | 50 |
| или джем, повидло, варенье | 50,5 | 50 |
| Масса полуфабриката | — | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Масса жареных блинчиков с фаршем | — | 135 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или сахар | 5 | 5 |
| или сметана | 15 | 15 |
| **Выход:** с маслом или сахаром | — | 140 |
| со сметаной | — | 150 |

[1] Блинчики-полуфабрикат, приготовленные на электрической вращающейся жаровне.

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на разогретых с маслом сливочным противнях до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—6 мин.

Отпускают блинчики по 1—2 шт. на порцию, посыпают сахаром или поливают маслом или сметаной.

| 370. 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 |
| **Выход** | — | 1000 |

Тесто для оладий готовят так же, как и для блинов (рец. № 367), но более густой консистенции.

| 371. ОЛАДЬИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тесто для оладий № 370 | — | 176 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Масса готовых оладий | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или джем, или повидло, или мед, или варенье | 15,2 | 15 |
| или сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом или сахаром | — | 160 |
| со сметаной, с джемом, повидлом, медом, вареньем | — | 165 |

Оладьи выпекают на разогретых сковородах, толстостенных противнях или электросковородах так же, как блины. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5—6 мм.

Отпускают оладьи с маслом, сметаной, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром по 2—3 шт. на порцию.

| 372. ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тесто для оладий № 370 | 161 | 161 |
| Яблоки свежие | 21 | 15 |
| Масса полуфабриката | — | 176 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Масса готовых оладий | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом или сахаром | — | 160 |
| со сметаной | — | 165 |

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют предварительно очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки.

Оладьи выпекают, как указано в рец. № 371.

При отпуске оладьи поливают маслом или сметаной или посыпают сахаром.

| 373. ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Тесто для оладий № 370 | 151 | 151 |
| Творог | 25,3 | 25 |
| Масса полуфабриката | — | 176 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Масса готовых оладий | — | 150 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| или сметана | 15 | 15 |
| или сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** с маслом | — | 160 |
| со сметаной | — | 165 |
| с сахаром | — | 160 |

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют пропущенный через протирочную машину творог.

Оладьи выпекают, как указано в рец. № 371.

При отпуске оладьи поливают маслом или сметаной или посыпают сахаром.

| 374. ОЛАДЬИ КУКУРУЗНЫЕ С ЯБЛОКАМИ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука кукурузная | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 27 | 27 |
| Яйца | 1/7 шт. | 6 |
| Молоко или вода | 40 | 40 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Сода | 0,5 | 0,5 |
| Яблоки | 39 | 27 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Масса готовых изделий | — | 100 |
| Сметана | 15 | 15 |
| или масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** со сметаной | — | 115 |
| с маслом | — | 105 |

В теплом молоке или воде растворяют соль, соду, добавляют взбитые яйца, кукурузную и пшеничную муку и перемешивают до образования однородной массы.

Промытые, очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки нарезают ломтиками или мелкими кубиками и смешивают с тестом. Жарят оладьи на противне или электросковороде на разогретом растительном масле. Подают оладьи по 1—2 шт. на порцию со сметаной или маслом.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

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).

Пирожки печеные из дрожжевого теста (РСТ УССР 1571—83), кондитерские изделия из пряничного полузаварного теста: батончик медовый и батончик сахарный (ТУ-28 УССР 237—82), кондитерские изделия из песочного, бисквитного и творожного теста (РСТ УССР 1929—83), сдоба украинская (Технологическая инструкция, утвержденная приказом Минторга УССР от 27.06.83 № 185 к РСТ УССР 1351—81), изделия хлебобулочные сдобные (Технологическая инструкция, утвержденная приказом Минторга УССР от 27.06.83 № 186 к ГОСТ 24557—81 и ГОСТ 9902—61) вырабатывают в соответствии с вышеуказанной НТД [1].

### 375. ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ *

| | Расход сырья на 1 кг, г |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего или 1-го сортов [1] | 641 |
| Сахар | 34 |
| Маргарин столовый | 29 |
| Меланж | 34 |
| Соль | 10 |
| Дрожжи (прессованные) | 19 |
| Вода | 258 |
| **Выход** | 1000 |
| Влажность, % | 38 |

[1] Тесто для ватрушек и других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

Тесто дрожжевое готовят двумя способами — опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто приготовляют преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, масла или маргарина), опарным — для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

### БЕЗОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу тестомесительной машины вливают подогретую до температуры 35—40 °С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40 °С процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7—8 мин. После этого вводят растопленные масло или маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

[1] Ссылки даны на ГОСТ, РСТ, ТУ, действующие на 1.01.85. В связи с изменением номеров НТД при переиздании необходимо ежегодно сверять их по Указателям стандартов.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3—4 ч для брожения в помещение с температурой 35—40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1—2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1—2 раза.

Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

## ОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу вливают подогретую до температуры 35—40 °С 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 помещение с температурой 35—40 °С на 2,5—3 ч для брожения.

Когда опара увеличится в объеме в 2—2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью, сахаром и яйцами, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленные маргарин или масло.

Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2—2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2—3 раза.

### 376. ВАТРУШКИ

| | Расход сырья и полуфабриката, г |
|---|---|
| Тесто дрожжевое № 375 | 5800 |
| Мука на подпыл | 174 |
| Фарш № 386 | 3000 |
| или повидло | 3030/3000[1] |
| Меланж для смазки ватрушек | 150 |
| Масло растительное для смазки листов | 25 |
| **Выход** | 100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г |

[1] В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формуют шарики массой 58 или 29 г, укладывают их швом вниз на лист, смазанный маслом растительным, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно.

После полной расстойки ватрушки смазывают меланжем и выпекают при температуре 230—240 °С 6—8 мин.

При приготовлении ватрушек с повидлом меланжем смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

| 377. ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Мука пшеничная | 546 | 546 |
| Сахар | 33 | 33 |
| Масло сливочное | 27 | 27 |
| Яйца или меланж | 5/7 шт. | 27 |
| Соль | 5 | 5 |
| Дрожжи | 16 | 16 |
| Вода для замеса теста | 230 | 230 |
| Масса теста | — | 860 |
| Повидло или джем | 333 | 333 |
| Масло растительное для смазки листов | 3 | 3 |
| Яйца для смазки пирога | 1/16 шт. | 2,5 |
| **Выход** | — | 1000 |

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный маслом растительным лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30 °С. Края теста загибают на 1,5—2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку.

Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре 220—250 °С 10—15 мин.

Охлажденные пироги разрезают на порционные куски массой 50—75 г.

| 378. СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | Расход сырья, г |
|---|---|
| Мука высшего сорта | 3950 |
| Сахар | 790 |
| Маргарин столовый | 980 |
| Меланж | 490 |
| Соль | 50 |
| Вода | 1400 |
| Дрожжи (прессованные) | 120 |
| Масса теста | 7600 |
| Масса повидла | 985 |
| Масло растительное для смазки листов | 25 |
| **Выход** | 100 шт. по 75 г |

Слойку с повидлом выпекают из дрожжевого слоеного теста, приготовленного опарным способом. Слоение теста производят следующим способом. Тесто после брожения выкладывают на стол кусками по 2—3 кг, которые раскатывают в прямоугольные пласты толщиной 20 мм.

Маргарин размягчают путем проминания его скалкой. Размягченный маргарин делят на равные части по количеству кусков теста,

Маргарин посыпают мукой и раскатывают так же, как и тесто, в прямоугольный пласт. Размеры пласта маргарина должны быть несколько меньше размеров пласта теста. Затем маргарин кладут на раскатанный пласт теста и завертывают его в форме конверта, который раскатывают в пласт толщиной 1 см. С раскатанного пласта теста сметают муку, складывают втрое и оставляют на 20—30 мин в прохладном месте для охлаждения. После двукратной раскатки и охлаждения тесто снова раскатывают в пласт толщиной 10 мм и разрезают по длине на полосы шириной 100—120 мм. По середине отрезанных полос теста при помощи кондитерского мешка кладут повидло. Один край полосы смазывают яйцом и завертывают ее в жгут, который разрезают на отдельные булочки. Булочки укладывают на листы и оставляют для расстойки. После расстойки булочки смазывают яйцом и выпекают.

## ФАРШИ

В разделе приводятся рецептуры фаршей из овощей, творога, фруктов. Эти фарши предназначены для приготовления мучных изделий.

Нормы расхода сырья в рецептурах даны на 1 кг выхода готового фарша с учетом потерь при порционировании: 1 % — для овощных и творожных; 1,5 % — для яблочных.

Фарши следует приготовлять в небольших количествах по мере их реализации.

Готовые фарши следует немедленно охладить, не допуская замерзания. Хранить фарши без охлаждения не разрешается. Оставлять фарши на следующий день не допускается.

| **379. ФАРШ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Картофель | 1209 | 880[1] |
| Лук репчатый | 310 | 260 |
| Масло растительное | 40 | 40 |
| Масса пассерованного лука | — | 130 |
| Соль | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

[1] Масса отварного очищенного картофеля.

Очищенный картофель варят, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают и смешивают с пассерованным до готовности луком.

| **380. ФАРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста белокочанная свежая | 1500 | 1200 |
| Масло растительное | 70 | 70 |
| Масса готовой капусты | — | 900 |
| Яйца | $2\frac{1}{2}$ шт. | 100 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| или лук репчатый | 238 | 200 |
| Масло растительное | 30 | 30 |
| Масса пассерованного лука | — | 100 |
| Петрушка (зелень) | 14 | 10 |
| Соль | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

*Свежую очищенную промытую капусту шинкуют,* затем кладут слоем не более 3 см на противень с маслом растительным и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180—200 °С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Солить капусту до жарки, а также неохлажденную после жарки нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3—5 мин, откидывают, обсушивают, а затем обжаривают. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

## 381. ФАРШ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Капуста квашеная | 1589 | 1112 |
| Масло растительное | 48 | 48 |
| Масса готовой капусты | — | 945 |
| Лук репчатый | 95 | 80 |
| Масло растительное | 12 | 12 |
| Масса пассерованного лука | — | 40 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Петрушка (зелень) | 14 | 10 |
| Соль | 10 | 10 |
| **Выход** | — | 1000 |

Для приготовления фарша 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 подогретым растительным маслом слоем не более 3—4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, затем добавляют небольшое количество воды — 5—6 % от массы капусты и при слабом нагреве тушат до готовности. В конце тушения вода должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

## 382. ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ЯЙЦОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1183 | 946 |
| Масса готовой моркови | — | 870 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яйца | $3\frac{1}{4}$ шт. | 130 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 80 | 80 |
| Соль | 8 | 8 |
| **Выход** | — | 1000 |

Очищенную морковь тщательно промывают, измельчают на терочном диске овощерезки или терке, а затем припускают с добавлением *масла сливочного в небольшом количестве воды.*

К припущенной моркови добавляют соль, сахар, вареные рубленые яйца и перемешивают.

| **383. ФАРШ МОРКОВНЫЙ С РИСОМ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 1019 | 815 |
| Масса готовой моркови | — | 750 |
| Крупа рисовая | 89 | 89 |
| Масса вареного риса | — | 250 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 80 | 80 |
| Соль | 8 | 8 |
| **Выход** | — | 1000 |

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8—10 % к массе нетто моркови) с маслом сливочным. К припущенной моркови добавляют соль, сахар, рассыпчатый рис и перемешивают.

| **384. ФАРШ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 550 | 440 |
| Яйца | $1\frac{1}{2}$ шт. | 60 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 40 | 40 |
| Масса готовой моркови | — | 500 |
| Яблоки свежие | 575 | 506 |
| Сахар | 150 | 150 |
| Масса яблок | — | 500 |
| **Выход** | — | 1000 |

Морковь очищают, промывают, пропускают через овощерезку, затем припускают с небольшим количеством воды (8—10 % к массе брутто моркови) и маслом сливочным. К припущенной моркови добавляют сахар, яйца, хорошо перемешивают, прогревают. Готовый фарш морковный смешивают с фаршем из свежих яблок (рец. № 388) и хорошо перемешивают.

## 385. ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ТВОРОГОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Морковь | 675 | 540 |
| Масса тушеной моркови | — | 497 |
| Яйца | 2 шт. | 80 |
| Сахар | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 40 | 40 |
| Соль | 10 | 10 |
| Творог 9 % жирности | 455 | 450 |
| **Выход** | — | 1000 |

Морковь очищают, промывают, измельчают и тушат с добавлением масла сливочного до готовности. В готовую, охлажденную до температуры 60—70 °С морковь добавляют яйца, сахар, соль и творог, пропущенный через протирочную машину, и все тщательно перемешивают.

## 386. ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (ДЛЯ ВАТРУШЕК И ВАРЕНИКОВ)

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 915 | 906 |
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Мука пшеничная | 40 | 40 |
| Ванилин | 0,1 | 0,1 |
| **Выход** | — | 1000 |

Творог протирают, затем добавляют яйца, муку, сахар, ванилин и все тщательно перемешивают.

## 387. ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (ДЛЯ БЛИНЧИКОВ)

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Творог | 909 | 900 |
| Яйца | 9/10 шт. | 36 |
| Сахар | 90 | 90 |
| **Выход** | — | 1000 |

Творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и все тщательно перемешивают.

## 388. ФАРШ ЯБЛОЧНЫЙ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Яблоки свежие | 1150 | 1012 |
| Сахар | 300 | 300 |
| **Выход** | — | 1000 |

Яблоки свежие промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20—30 г на 1 кг яблок) и варят, поме-

шивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очищать от кожицы, соответственно увеличив массу брутто.

| **389. ФАРШ ВИШНЕВЫЙ** | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---|---|
| Вишня | 1013 | 810 |
| Сахар | 190 | 190 |
| Крупа манная | 70 | 70 |
| **Выход** | — | 1000 |

У вишни удаляют плодоножки и косточки. Мякоть вишни посыпают сахаром и прогревают до температуры 30—40 °С. Затем при непрерывном помешивании вводят манную крупу и прогревают фарш не более 30 мин при температуре 90—95 °С.

Перед употреблением охлаждают.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ


| | № по Сборнику рецептур |
|---|---|
| **Гастрономические товары** | |
| Масло сливочное (порциями) | 8 |
| **Холодные блюда** | |
| Салат зеленый | 10 |
| Салат зеленый с огурцами | 11 |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами | 12 |
| Салат из свежих огурцов | 14 |
| Салат из свежих помидоров | 17 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 18 |
| Салат из свежих помидоров и яблок | 19 |
| Салат из овощей | 33 |
| Салат овощной | 34 |
| Салат из белокочанной капусты | 36 |
| Салат из квашеной капусты | 37 |
| Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 38 |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 39 |
| Салат из отварной свеклы | 43 |
| Салат из моркови с сахаром или медом | 47 |
| Салат из моркови с яблоками или черносливом | 48 |
| Салат из моркови с курагой | 49 |
| Винегрет овощной | 50 |
| Икра баклажанная | 53 |
| Икра кабачковая | 54 |
| Икра овощная | 55 |
| **Супы** | |
| Суп из овощей | 77 |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 80 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 83 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 85 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 97 |
| Суп молочный с крупой | 98 |
| Суп молочный с тыквой и крупой | 99 |
| Суп молочный с овощами | 100 |
| Суп молочный с морковью | 102 |
| **Блюда из картофеля и овощей** | |
| Картофель отварной | 103 |
| Картофель в молоке | 104 |
| Картофельное пюре | 105 |

| | № по Сборнику рецептур |
|---|---|
| Капуста отварная с маслом | 106 |
| Тыква отварная | 107 |
| Пюре из тыквы | 111 |
| Свекла, тушенная с яблоками | 117 |
| Рулет или запеканка картофельные с овощами | 133 |
| Морковная запеканка с творогом | 135 |
| Пудинг из моркови | 136 |
| Запеканка овощная | 138 |
| Запеканка из тыквы | 139 |
| Кабачки, фаршированные овощами | 142 |
| **Блюда из круп** | |
| Каша рассыпчатая из гречневой, риса и других круп | 144 |
| Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп | 145 |
| Каша вязкая молочная из риса, ячневой и других круп | 146 |
| Каша вязкая с тыквой | 147 |
| Каша вязкая с морковью | 148 |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 149 |
| Каша жидкая молочная из риса | 150 |
| Крупеник | 152 |
| Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная | 153 |
| Запеканка рисовая с творогом | 154 |
| Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой | 155 |
| Пудинг рисовый, манный, пшенный | 156 |
| **Блюда из макаронных изделий** | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 164 |
| Макароны отварные с сыром | 165 |
| Макаронник | 167 |
| Лапшевник с творогом | 168 |
| **Блюда из творога** | |
| Вареники ленивые отварные | 180 |
| Пудинг из творога (запеченный) | 187 |
| Запеканка из творога | 188 |
| Запеканка из творога с морковью | 189 |
| **Блюда из рыбы** | |
| Рыба (филе) отварная | 190 |
| Суфле рыбное | 201 |
| Хлебцы рыбные | 210 |
| **Блюда из мяса и мясных продуктов** | |
| Мясо отварное | 217 |
| Язык отварной с соусом | 218 |

| | № по Сборнику рецептур |
|---|---|
| Сосиски, сардельки отварные | 219 |
| Вымя отварное в соусе | 220 |
| Плов из отварной говядины | 221 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 222 |
| Гуляш из отварной говядины | 223 |
| Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) | 258 |
| Зразы из говядины с омлетом | 259 |
| Суфле из говядины | 270 |
| Пудинг из говядины | 271 |
| Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами | 272 |
| Кабачки, баклажаны или помидоры, фаршированные мясом и рисом | 276 |
| **Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика** | |
| Птица, кролик отварные | 278 |
| Биточки рубленые из кур или кролика паровые | 286 |
| Фрикадельки из кур | 287 |
| Суфле из кур | 289 |
| **Гарниры для горячих блюд** | |
| Каши рассыпчатые | 290 |
| Каши вязкие | 291 |
| Рис отварной | 292 |
| Макаронные изделия отварные | 295 |
| Картофель отварной | 296 |
| Картофель в молоке | 297 |
| Пюре картофельное | 298 |
| Пюре из моркови или свеклы | 299 |
| Тыквенное пюре | 300 |
| **Соусы** | |
| Соус молочный | 311 |
| Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 313 |
| Соус сметанный | 314 |
| Соус малиновый или вишневый | 318 |
| Соус черносмородиновый | 319 |
| Соус яблочный | 320 |
| Соус из повидла или джема | 322 |
| **Сладкие блюда** | |
| Плоды или ягоды свежие | 323 |
| Арбуз, дыня свежие | 324 |
| Апельсины, мандарины (дольками) | 325 |
| **Компоты** | |
| Компот из свежих плодов | 326 |
| Компот из яблок и слив или из яблок и алычи | 327 |

| | № по Сборнику рецептур |
|---|---|
| Компот из плодов консервированных | 328 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 329 |
| Компот из смеси сухофруктов | 330 |
| **Кисели** | |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 331 |
| Кисель из яблок | 332 |
| Кисель из яблок сушеных | 334 |
| Кисель из апельсинов или мандаринов | 335 |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 336 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 339 |
| Кисель молочный | 340 |
| **Желе и другие сладкие блюда** | |
| Желе из плодов или ягод свежих | 341 |
| Желе из апельсинов, мандаринов | 342 |
| Желе из сока плодового или ягодного натурального | 343 |
| Желе из молока | 344 |
| Яблоки печеные | 345 |
| Яблоки, фаршированные творогом | 346 |
| **Напитки** | |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 349 |
| Чай с молоком | 351 |
| Молоко кипяченое | 357 |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, аэрин | 358 |
| Напиток из плодов шиповника | 360 |
| Соки фруктовые и ягодные | 362 |
| **Мучные кулинарные изделия** | |
| Ватрушки | 376 |
| Пирог открытый с повидлом или джемом | 377 |

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД И ПРОДУКТОВ, ПОМЕЩЕННЫХ В СБОРНИКЕ[1]

| №№ рец. | Блюда и продукты | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | общие | в т. ч. животные | общие | в т. ч. растительные | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | *Холодные блюда* | | | | | | | |
| | **Бутерброды** | | | | | | | |
| 1. | Бутерброды с маслом с батоном | 10/30 | 2,4 | 0,1 | 8,6 | 0,3 | 15,7 | 150 |
| | » » хлебом | 10/30 | 2,3 | 0,1 | 8,5 | 0,3 | 15,0 | 148 |
| 2. | Бутерброды с джемом | 5/20/30 | 2,5 | — | 4,4 | 0,3 | 29,4 | 168 |
| | » повидлом | 5/20/30 | 2,5 | — | 4,4 | 0,3 | 28,7 | 165 |
| 3. | Бутерброды с сыром голландским | 5/15/30 | 6,4 | 4,1 | 8,5 | 0,3 | 16,0 | 166 |
| | » » российским | 5/15/30 | 5,9 | 3,5 | 8,9 | 0,3 | 16,0 | 168 |
| 4. | Бутерброды с маслом и яйцом | 5/20/30 | 4,9 | 2,6 | 6,7 | 0,3 | 15,8 | 144 |
| 5. | Бутерброды с колбасой полтавской | 20/30 | 5,7 | 3,3 | 8,1 | 0,3 | 15,6 | 158 |
| | » » украинской | 20/30 | 5,7 | 3,3 | 7,2 | 0,3 | 15,6 | 150 |
| 6. | Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями: | | | | | | | |
| 6/248. | Бутерброды с котлетой | 50/40 | 11,3 | 6,9 | 7,6 | 3,5 | 29,4 | 233 |
| 6/248. | » шницелем | 50/40 | 11,3 | 6,9 | 7,6 | 3,5 | 29,4 | 233 |
| 6/246. | » бифштексом рубленым | 50/40 | 14,1 | 10,9 | 19,9 | 5,4 | 21,0 | 320 |
| 7. | Закрытые бутерброды с маслом и повидлом | 5/30/40 | 3,3 | — | 4,5 | 0,4 | 46,4 | 216 |
| | Бутерброды с медом | 5/30/40 | 3,4 | — | 4,5 | 0,4 | 50,9 | 235 |
| | » джемом | 5/30/40 | 3,3 | — | 4,5 | 0,4 | 47,4 | 221 |
| | **Гастрономические товары** | | | | | | | |
| 8. | **Масло (порциями)** | **5** | — | — | 4,1 | — | — | **37** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 0,1 | 8,3 | — | 0,1 | 75 |
| | Сыр (порциями) | | | | | | | |
| | » советский | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | — | — | 120 |
| | » российский | 30 | 7,0 | 7,0 | 9,0 | — | — | 111 |
| | » голландский | 30 | 8,0 | 8,0 | 8,2 | — | — | 108 |
| | » латвийский | 30 | 7,1 | 7,1 | 8,4 | — | — | 106 |
| | **Салаты и винегреты** | | | | | | | |
| 10. | Салат зеленый со сметаной | 100 | 1,8 | 0,6 | 4,0 | — | 2,0 | 52 |
| | | 75 | 1,3 | 0,4 | 3,0 | — | 1,5 | 39 |
| | | 50 | 0,9 | 0,3 | 2,0 | — | 1,0 | 26 |
| | » » с маслом растительным | 100 | 1,4 | — | 6,0 | 6,0 | 1,6 | 66 |
| | | 75 | 1,1 | — | 4,5 | 4,5 | 1,2 | 50 |
| | | 50 | 0,7 | — | 3,0 | 3,0 | 0,8 | 33 |
| 11. | Салат зеленый с огурцами | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | — | 2,4 | 52 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 1,8 | 39 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 1,2 | 26 |
| 12. | Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | — | 2,8 | 54 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 2,1 | 41 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 1,4 | 27 |
| | Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100 | 1,1 | — | 6,0 | 6,0 | 2,5 | 69 |
| | | 75 | 0,8 | — | 4,5 | 4,5 | 1,9 | 52 |
| | | 50 | 0,5 | — | 3,0 | 3,0 | 1,3 | 35 |
| 13. | Салат зеленый с яйцом и сметаной | 100 | 2,9 | 1,8 | 5,2 | — | 1,9 | 66 |
| | | 75 | 2,2 | 1,4 | 3,9 | — | 1,4 | 50 |
| | | 50 | 1,4 | 0,9 | 2,6 | — | 1,0 | 33 |
| 14. | Салат из свежих огурцов со сметаной | 100 | 1,2 | 0,6 | 4,0 | — | 2,7 | 53 |
| | | 75 | 0,9 | 0,4 | 3,0 | — | 2,1 | 39 |
| | | 50 | 0,6 | 0,3 | 2,0 | — | 1,4 | 26 |

[1] При расчете таблицы использованы книги: «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией д-ра техн. наук И. М. Скурихина и чл.-кор. АМН СССР В. А. Шатерникова (издание 1984 г.) и под редакцией академика АМН СССР А. А. Покровского, (издание 1976 г).

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100 | 0,8 | — | 6,0 | 6,0 | 2,5 | 67 |
| | | 75 | 0,6 | — | 4,5 | 4,5 | 1,9 | 50 |
| | | 50 | 0,4 | — | 3,0 | 3,0 | 1,2 | 34 |
| 15. | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100 | 2,5 | — | 5,0 | 5,0 | 1,9 | 64 |
| | | 75 | 1,9 | — | 3,7 | 3,7 | 1,4 | 48 |
| | | 50 | 1,2 | — | 2,5 | 2,5 | 0,9 | 32 |
| | Салат из соленых огурцов с луком зеленым | 100 | 2,5 | — | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 61 |
| | | 75 | 1,8 | — | 3,7 | 3,7 | 0,8 | 46 |
| | | 50 | 2,2 | — | 2,5 | 2,5 | 0,5 | 30 |
| 16. | Салат из зеленого лука со сметаной | 100 | 1,6 | 0,6 | 4,0 | — | 3,5 | 57 |
| | | 75 | 1,2 | 0,4 | 3,0 | — | 2,6 | 43 |
| | | 50 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | — | 1,7 | 29 |
| | Салат из зеленого лука с маслом растительным | 100 | 1,2 | — | 6,0 | 6,0 | 3,3 | 73 |
| | | 75 | 0,9 | — | 4,5 | 4,5 | 2,5 | 55 |
| | | 50 | 0,6 | — | 3,0 | 3,0 | 1,7 | 36 |
| 17. | Салат из свежих помидоров со сметаной | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | — | 3,7 | 58 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 2,7 | 44 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 1,8 | 29 |
| | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100 | 1,1 | — | 6,0 | 6,0 | 3,5 | 74 |
| | | 75 | 0,8 | — | 4,5 | 4,5 | 2,7 | 55 |
| | | 50 | 0,5 | — | 3,0 | 3,0 | 1,8 | 37 |
| 18. | Салат из свежих помидоров и огурцов со сметаной | 100 | 1,4 | 0,6 | 4,0 | — | 3,3 | 56 |
| | | 75 | 1,0 | 0,4 | 3,0 | — | 2,5 | 42 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 1,7 | 28 |
| | Салат из сьежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 100 | 1,0 | — | 6,0 | 6,0 | 3,2 | 71 |
| | | 75 | 0,7 | — | 4,5 | 4,5 | 2,4 | 53 |
| | | 50 | 0,5 | — | 3,0 | 3,0 | 1,6 | 36 |
| 19. | Салат из свежих помидоров и яблок со сметаной | 100 | 1,2 | 0,4 | 3,0 | — | 5,7 | 56 |
| | | 75 | 0,9 | 0,3 | 2,3 | — | 4,3 | 42 |
| | | 50 | 0,6 | 0,2 | 1,5 | — | 2,8 | 28 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Салат из свежих помидоров и яблок с маслом растительным | 100 | 0,8 | — | 5,0 | 5,0 | 5,8 | 73 |
| | | 75 | 0,6 | — | 3,7 | 3,7 | 4,4 | 55 |
| | | 50 | 0,4 | — | 2,5 | 2,5 | 2,9 | 37 |
| 20. | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | — | 6,0 | 6,0 | 3,9 | 75 |
| | | 75 | 0,8 | — | 4,5 | 4,5 | 2,9 | 56 |
| | | 50 | 0,6 | — | 3,0 | 3,0 | 1,9 | 38 |
| 21. | Салат «Весна» | 100 | 2,2 | 1,3 | 4,7 | — | 2,8 | 63 |
| | | 75 | 1,7 | 1,0 | 3,5 | — | 2,1 | 47 |
| | | 50 | 1,1 | 0,7 | 2,3 | — | 1,4 | 32 |
| 22. | Салат из сырых овощей | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | — | 4,1 | 60 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 3,1 | 45 |
| | | 50 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | — | 2,0 | 30 |
| 23. | Салат из редиса со сметаной | 100 | 2,7 | 1,8 | 5,2 | — | 3,4 | 71 |
| | | 75 | 2,0 | 1,4 | 3,9 | — | 2,5 | 54 |
| | | 50 | 1,4 | 0,9 | 2,6 | — | 1,7 | 36 |
| | Салат из редиса с маслом растительным | 100 | 2,5 | 1,5 | 7,4 | 6,0 | 3,1 | 90 |
| | | 75 | 1,9 | 1,1 | 5,5 | 4,5 | 2,3 | 67 |
| | | 50 | 1,3 | 0,8 | 3,7 | 3,0 | 1,6 | 45 |
| 24. | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100 | 2,6 | 1,8 | 5,2 | — | 3,2 | 70 |
| | | 75 | 2,0 | 1,4 | 3,9 | — | 2,4 | 53 |
| | | 50 | 1,3 | 0,9 | 2,6 | — | 1,6 | 35 |
| 25. | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 100 | 1,8 | 0,6 | 4,1 | 0,1 | 5,4 | 66 |
| | | 75 | 1,3 | 0,4 | 3,0 | 0,1 | 4,1 | 50 |
| | | 50 | 0,9 | 0,3 | 2,0 | — | 2,7 | 33 |
| 26. | Салат из цветной капусты, овощей и плодов | 100 | 1,6 | 0,6 | 4,1 | 0,1 | 4,9 | 64 |
| | | 75 | 1,2 | 0,4 | 3,1 | 0,1 | 3,7 | 48 |
| | | 50 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | — | 2,5 | 32 |
| 27. | Салат «Летний» | 100 | 2,8 | 1,8 | 5,2 | 0,1 | 6,1 | 83 |
| | | 75 | 2,1 | 1,4 | 3,9 | 0,1 | 4,5 | 63 |
| | | 50 | 1,4 | 0,9 | 2,6 | — | 3,0 | 42 |
| 28. | Салат картофельный со сметаной | 100 | 2,1 | 0,4 | 3,3 | 0,3 | 14,7 | 98 |
| | | 75 | 1,6 | 0,3 | 2,5 | 0,2 | 11,0 | 73 |
| | | 50 | 1,1 | 0,2 | 1,6 | 0,1 | 7,3 | 49 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Салат картофельный с маслом растительным | 100 | 1,9 | — | 5,3 | 5,3 | 15,9 | 119 |
| | | 75 | 1,4 | — | 4,0 | 4,0 | 11,9 | 89 |
| | | 50 | 0,9 | — | 2,7 | 2,7 | 7,9 | 60 |
| 29. | Салат картофельный с сельдью | 100 | 4,9 | 3,4 | 6,5 | 4,8 | 12,8 | 129 |
| | | 75 | 3,7 | 2,6 | 4,9 | 3,6 | 9,6 | 97 |
| | | 50 | 2,5 | 1,7 | 3,2 | 2,4 | 6,4 | 65 |
| 30. | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 2,1 | — | 5,2 | 5,2 | 10,4 | 97 |
| | | 75 | 1,4 | — | 3,9 | 3,9 | 7,8 | 73 |
| | | 50 | 1,0 | — | 2,6 | 2,6 | 5,2 | 49 |
| | Салат картофельный с квашеной капустой | 100 | 1,5 | — | 5,2 | 5,2 | 10,5 | 96 |
| | | 75 | 1,1 | — | 3,9 | 3,9 | 7,8 | 72 |
| | | 50 | 0,7 | — | 2,6 | 2,6 | 5,2 | 48 |
| 31. | Салат картофельный с пастой «Океан» | 100 | 8,5 | 7,4 | 5,3 | 1,9 | 9,9 | 122 |
| | | 75 | 6,4 | 5,6 | 4,0 | 0,1 | 7,4 | 92 |
| | | 50 | 4,3 | 3,7 | 2,7 | 0,1 | 4,9 | 61 |
| 32. | Салат картофельный с яблоками со сметаной | 100 | 1,7 | 0,8 | 4,1 | 0,1 | 9,9 | 85 |
| | | 75 | 1,3 | 0,6 | 3,1 | 0,1 | 7,4 | 64 |
| | | 50 | 0,9 | 0,4 | 2,1 | 0,1 | 4,9 | 42 |
| | Салат картофельный с яблоками с маслом растительным | 100 | 1,4 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 10,5 | 105 |
| | | 75 | 1,0 | 0,2 | 4,6 | 4,6 | 7,9 | 79 |
| | | 50 | 0,7 | 0,1 | 3,1 | 3,1 | 5,2 | 52 |
| 33. | Салат из овощей со сметаной | 100 | 3,1 | 1,8 | 5,3 | 0,1 | 3,5 | 75 |
| | | 75 | 2,3 | 1,4 | 3,9 | 0,1 | 2,7 | 56 |
| | | 50 | 1,5 | 0,9 | 2,6 | 0,1 | 1,8 | 37 |
| | Салат из овощей с маслом растительным | 100 | 2,8 | 1,5 | 7,5 | 6,1 | 3,4 | 93 |
| | | 75 | 2,1 | 1,1 | 5,6 | 4,6 | 2,6 | 70 |
| | | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,7 | 3,1 | 1,7 | 46 |
| 34. | Салат овощной (с огурцами солеными) | 100 | 2,0 | — | 5,2 | 5,2 | 10,2 | 96 |
| | | 75 | 1,5 | — | 3,9 | 3,9 | 7,6 | 72 |
| | | 50 | 1,0 | — | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 48 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35. | Салат из овощей с пастой «Океан» | 100 | 6,4 | 5,1 | 6,4 | 0,2 | 7,9 | 116 |
| | | 75 | 4,8 | 3,8 | 4,8 | 0,1 | 6,0 | 87 |
| | | 50 | 3,2 | 2,6 | 3,2 | 0,1 | 4,0 | 58 |
| 36. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,6 | — | 5,1 | 5,1 | 9,0 | 89 |
| | | 75 | 1,2 | — | 3,8 | 3,8 | 6,8 | 67 |
| | | 50 | 0,8 | — | 2,5 | 2,5 | 4,5 | 44 |
| 37. | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,8 | — | 5,0 | 5,0 | 6,6 | 77 |
| | | 75 | 0,6 | — | 3,8 | 3,8 | 5,0 | 58 |
| | | 50 | 0,4 | — | 2,5 | 2,5 | 3,3 | 39 |
| 38. | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,6 | 1,6 | 5,0 | — | 3,7 | 71 |
| | | 75 | 2,0 | 1,2 | 3,7 | — | 2,8 | 53 |
| | | 50 | 1,3 | 0,8 | 2,5 | — | 1,9 | 36 |
| 39. | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | 0,1 | 15,7 | 107 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 11,8 | 80 |
| | | 50 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | — | 7,9 | 53 |
| 40. | Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 1,3 | 0,6 | 4,0 | — | 6,3 | 68 |
| | | 75 | 1,0 | 0,4 | 3,0 | — | 4,7 | 51 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 3,1 | 34 |
| 41. | Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 2,0 | 0,4 | 3,1 | 0,1 | 9,9 | 77 |
| | | 75 | 1,5 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 7,4 | 58 |
| | | 50 | 1,0 | 0,2 | 1,5 | — | 5,0 | 38 |
| 42. | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 5,1 | 4,0 | 4,1 | — | 6,6 | 85 |
| | | 75 | 3,8 | 3,0 | 3,1 | — | 5,0 | 64 |
| | | 50 | 2,6 | 2,0 | 2,1 | — | 3,3 | 43 |
| 43. | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,7 | 0,3 | 2,0 | — | 9,2 | 63 |
| | | 75 | 1,3 | 0,2 | 1,5 | — | 6,9 | 47 |
| | | 50 | 0,9 | 0,1 | 1,0 | — | 4,6 | 31 |
| 44. | Редька с маслом | 100 | 1,8 | — | 7,0 | 7,0 | 6,4 | 96 |
| | | 75 | 1,3 | — | 5,2 | 5,2 | 4,8 | 72 |
| | | 50 | 0,9 | — | 3,5 | 3,5 | 3,2 | 48 |
| | Редька со сметаной | 100 | 2,0 | 0,5 | 3,5 | — | 6,2 | 65 |
| | | 75 | 1,5 | 0,4 | 2,6 | — | 4,7 | 49 |
| | | 50 | 1,0 | 0,3 | 1,8 | — | 3,1 | 33 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 45. | Салат из редьки с овощами со сметаной | 100 | 2,1 | 0,4 | 3,0 | — | 6,7 | 63 |
| | | 75 | 1,6 | 0,3 | 2,3 | — | 5,0 | 47 |
| | | 50 | 1,1 | 0,2 | 1,5 | — | 3,4 | 32 |
| | Салат из редьки с овощами с маслом растительным | 100 | 1,9 | — | 5,0 | 5,0 | 6,9 | 81 |
| | | 75 | 1,4 | — | 3,8 | 3,8 | 5,2 | 61 |
| | | 50 | 0,9 | — | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 41 |
| 46. | Салат из редьки с яблоками | 100 | 1,5 | 0,6 | 4,0 | — | 11,8 | 90 |
| | | 75 | 1,1 | 0,4 | 3,0 | — | 8,8 | 68 |
| | | 50 | 0,7 | 0,3 | 2,0 | — | 5,9 | 45 |
| 47. | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,4 | 0,3 | 2,1 | 0,1 | 11,4 | 71 |
| | | 75 | 1,1 | 0,2 | 1,6 | — | 8,6 | 53 |
| | | 50 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | — | 5,7 | 35 |
| | Салат из моркови с медом | 100 | 1,4 | 0,3 | 2,1 | 0,1 | 10,4 | 67 |
| | | 75 | 1,1 | 0,2 | 1,6 | 0,1 | 7,8 | 50 |
| | | 50 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | — | 5,2 | 34 |
| 48. | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,3 | 0,4 | 3,1 | 0,1 | 9,1 | 70 |
| | | 75 | 1,0 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 6,8 | 53 |
| | | 50 | 0,7 | 0,2 | 1,5 | — | 4,5 | 35 |
| | Салат из моркови с черносливом | 100 | 1,7 | 0,4 | 3,1 | 0,1 | 18,7 | 112 |
| | | 75 | 1,3 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 14,0 | 84 |
| | | 50 | 0,9 | 0,2 | 1,5 | — | 9,3 | 56 |
| 49. | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,8 | 0,6 | 4,1 | 0,1 | 16,2 | 110 |
| | | 75 | 1,3 | 0,4 | 3,1 | 0,1 | 12,1 | 83 |
| | | 50 | 0,9 | 0,3 | 2,0 | — | 8,9 | 55 |
| 50. | Винегрет овощной | 100 | 1,5 | — | 10,1 | 10,1 | 7,5 | 128 |
| | | 75 | 1,1 | — | 7,6 | 7,6 | 5,6 | 96 |
| | | 50 | 0,7 | — | 5,0 | 5,0 | 3,7 | 64 |
| 51. | Винегрет с сельдью | 100 | 5,3 | 4,3 | 9,7 | 7,6 | 5,6 | 132 |
| 52. | Помидоры соленые | 50 | 0,9 | — | — | — | 0,8 | 9 |
| | Огурцы соленые | 50 | 1,4 | — | — | — | 0,3 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Блюда из овощей** | | | | | | | |
| 53. | Икра баклажанная | 100 | 1,6 | — | 5,7 | 5,7 | 10,1 | 100 |
| | | 75 | 1,2 | — | 4,3 | 4,3 | 7,6 | 75 |
| | | 50 | 0,8 | — | 2,9 | 2,9 | 5,1 | 50 |
| 54. | Икра кабачковая | 100 | 1,7 | — | 5,3 | 5,3 | 9,0 | 92 |
| | | 75 | 1,3 | — | 4,0 | 4,0 | 6,8 | 69 |
| | | 50 | 0,9 | — | 2,7 | 2,7 | 4,5 | 46 |
| 55. | Икра овощная | 100 | 1,8 | — | 5,2 | 5,2 | 9,1 | 91 |
| | | 75 | 1,3 | — | 3,9 | 3 9 | 6,8 | 69 |
| | | 50 | 0,9 | — | 2,6 | 2,6 | 4,5 | 46 |
| | **Блюда из рыбных гастрономических продуктов** | | | | | | | |
| 56. | Сельдь с луком репчатым | 50 | 4,5 | 4,3 | 7,1 | — | 1,8 | 90 |
| | Сельдь с луком зеленым | 50 | 4,5 | 4,3 | 7,1 | — | 0,7 | 85 |
| 57. | Сельдь рубленая | 100 | 10,6 | 9,0 | 10,0 | 5,2 | 11,0 | 178 |
| | | 75 | 7,9 | 6,8 | 7,5 | 3,9 | 8,3 | 134 |
| | | 50 | 5,3 | 4,5 | 5,0 | 2,6 | 5,5 | 89 |
| 58. | Сельдь рубленая с гарниром | 75 | 6,1 | 5,1 | 5,6 | 2,6 | 6,3 | 101 |
| | **Супы** | | | | | | | |
| | **Борщи** | | | | | | | |
| 59. | Борщ с капустой свежей | 400 | 3,2 | 0,3 | 8,3 | 0,1 | 17,7 | 160 |
| | | 300 | 2,4 | 0,2 | 6,2 | — | 13.3 | 120 |
| | | 250 | 2,0 | 0,2 | 5,2 | — | 11,1 | 100 |
| | | 200 | 1,6 | 0,1 | 4,1 | — | 8,8 | 80 |
| | Борщ с капустой квашеной | 400 | 2,8 | 0,3 | 8,2 | — | 15,9 | 152 |
| | | 300 | 2,1 | 0,2 | 6,2 | — | 11,9 | 114 |
| | | 250 | 1,7 | 0,2 | 5,1 | — | 9,9 | 95 |
| | | 200 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | — | 7,9 | 76 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60. | Борщ с капустой свежей и картофелем | 400 | 3,6 | 0,3 | 8,4 | 0,2 | 22,5 | 182 |
| | | 300 | 2,7 | 0,2 | 6,3 | 0,1 | 16,9 | 136 |
| | | 250 | 2,3 | 0,2 | 5,2 | 0,1 | 14,0 | 114 |
| | | 200 | 1,8 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 11,2 | 91 |
| | Борщ с капустой квашеной и картофелем | 400 | 3,2 | 0,3 | 8,3 | 0,1 | 21,2 | 175 |
| | | 300 | 2,4 | 0,2 | 6,3 | 0,1 | 15,9 | 131 |
| | | 250 | 2,0 | 0,2 | 5,3 | 0,1 | 13,2 | 110 |
| | | 200 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 10,6 | 88 |
| 61. | Борщ с картофелем | 400 | 4,0 | 0,3 | 8,5 | 0,3 | 28,0 | 207 |
| | | 300 | 3,0 | 0,2 | 6,4 | 0,3 | 21,0 | 155 |
| | | 250 | 2,5 | 0,2 | 5,3 | 0,2 | 17,5 | 129 |
| | | 200 | 2,0 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 14,0 | 103 |
| 62. | Борщ с фасолью и картофелем | 400 | 6,8 | 0,3 | 8,6 | 0,4 | 28,0 | 219 |
| | | 300 | 5,1 | 0,2 | 6,5 | 0,3 | 21,0 | 164 |
| | | 250 | 4,3 | 0,2 | 5,4 | 0,3 | 17,5 | 137 |
| | | 200 | 3,4 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 14,0 | 110 |
| 63 | Борщ с картофелем | 400 | 4,3 | 0,3 | 8,6 | 0,4 | 31,4 | 222 |
| | | 300 | 3,3 | 0,2 | 6,5 | 0,3 | 23,6 | 167 |
| | | 250 | 2,7 | 0,2 | 5,4 | 0,3 | 19,6 | 139 |
| | | 200 | 2,2 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 15,7 | 111 |
| | Борщ с фасолью | 400 | 9,5 | 0,3 | 8,8 | 0,6 | 28,5 | 232 |
| | | 300 | 7,1 | 0,2 | 6,6 | 0,5 | 21,3 | 174 |
| | | 250 | 5,9 | 0,2 | 5,5 | 0,4 | 17,8 | 145 |
| | | 200 | 4,7 | 0,1 | 4,4 | 0,3 | 14,2 | 116 |
| 64. | Борщ украинский | 400 | 4,4 | 0,3 | 12,2 | 0,3 | 28,2 | 243 |
| | | 300 | 3,3 | 0,2 | 9,2 | 0,2 | 21,2 | 182 |
| | | 250 | 2,7 | 0,2 | 7,7 | 0,2 | 17.7 | 152 |
| | | 200 | 2,2 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 14,1 | 121 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Щи** | | | | | | | |
| 65. | Щи из свежей капусты | 400 | 3,3 | 0,3 | 8,4 | 0,2 | 11,6 | 136 |
| | | 300 | 2,5 | 0,2 | 6,3 | 0,2 | 8,7 | 102 |
| | | 250 | 2,1 | 0,2 | 5,2 | 0,1 | 7,3 | 85 |
| | | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 5,8 | 68 |
| 66. | Щи из свежей капусты с картофелем | 400 | 3,2 | 0,3 | 8,4 | 0,3 | 15,4 | 152 |
| | | 300 | 2,4 | 0,2 | 6,3 | 0,2 | 11,6 | 114 |
| | | 250 | 2,0 | 0,2 | 5,3 | 0,2 | 9,6 | 95 |
| | | 200 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 7,7 | 76 |
| 67. | Щи зеленые со щавелем | 400 | 5,0 | 1,3 | 10,7 | 0,3 | 20,3 | 200 |
| | | 300 | 3,7 | 1,0 | 8,0 | 0,2 | 15,2 | 150 |
| | | 250 | 3,1 | 0,8 | 6,7 | 0,2 | 12,7 | 125 |
| | | 200 | 2,5 | 0,7 | 5,4 | 0,1 | 10,1 | 100 |
| | Щи зеленые со щавелем и шпинатом | 400 | 6,1 | 1,3 | 10,7 | 0,3 | 17,9 | 194 |
| | | 300 | 4,6 | 1,0 | 8,0 | 0,2 | 13,4 | 146 |
| | | 250 | 3,8 | 0,8 | 6,7 | 0,2 | 11,2 | 121 |
| | | 200 | 3,1 | 0,7 | 5,4 | 0,1 | 8,9 | 97 |
| 68. | Щи из щавеля (на молоке) | 400 | 9,0 | 7,0 | 16,0 | — | 10,1 | 223 |
| | | 300 | 6,8 | 5,3 | 12,0 | — | 7,6 | 167 |
| | | 250 | 5,6 | 4,4 | 10,0 | — | 6,3 | 140 |
| | | 200 | 4,5 | 3,5 | 8,0 | — | 5,0 | 112 |
| | Щи из щавеля (на сливках) | 400 | 9,0 | 7,0 | 26,1 | — | 9,4 | 311 |
| | | 300 | 6,8 | 5,3 | 19,6 | — | 7,1 | 233 |
| | | 250 | 5,6 | 4,4 | 16,3 | — | 5,9 | 195 |
| | | 200 | 4,5 | 3,5 | 13,1 | — | 4,7 | 156 |
| 69. | Щи из квашеной капусты | 400 | 1,9 | 0,3 | 8,2 | — | 6,0 | 110 |
| | | 300 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | — | 4,5 | 83 |
| | | 250 | 1,2 | 0,2 | 5,2 | — | 3,7 | 69 |
| | | 200 | 1,0 | 0,1 | 4,1 | — | 3,0 | 55 |
| 70. | Щи из квашеной капусты с картофелем | 400 | 2,3 | 0,3 | 8,4 | 0,2 | 11,1 | 132 |
| | | 300 | 1,7 | 0,2 | 6,3 | 0,2 | 8,3 | 99 |
| | | 250 | 1,4 | 0,2 | 5,2 | 0,1 | 6,9 | 83 |
| | | 200 | 1,1 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 5,5 | 66 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 71. | Щи по-уральски с пшеном | 400 | 3,0 | 0.3 | 8,4 | 0,2 | 11,5 | 138 |
| | | 300 | 2,3 | 0,2 | 6,3 | 0,2 | 8,6 | 104 |
| | | 250 | 1,9 | 0,2 | 5,3 | 0,1 | 7,2 | 86 |
| | | 200 | 1,5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 5,7 | 69 |
| | Щи по-уральски с овсяными хлопьями «Геркулес» | 400 | 3,1 | 0,3 | 8,7 | 0,5 | 10,3 | 140 |
| | | 300 | 2,3 | 0,2 | 6,5 | 0,4 | 7,8 | 105 |
| | | 250 | 2,0 | 0,2 | 5,5 | 0,3 | 7,0 | 87 |
| | | 200 | 1,6 | 0,1 | 4,4 | 0,3 | 5,6 | 70 |
| | Щи по-уральски с перловой крупой | 400 | 2,8 | 0,3 | 8,3 | — | 11,5 | 136 |
| | | 300 | 2.1 | 0,2 | 6,2 | — | 8,6 | 102 |
| | | 250 | 1,8 | 0,2 | 5,2 | — | 7,2 | 85 |
| | | 200 | 1,4 | 0,1 | 4,2 | — | 5,8 | 68 |
| | **Рассольники** | | | | | | | |
| 72. | Рассольник | 400 | 3,6 | 0,3 | 8,7 | 0,5 | 22,7 | 184 |
| | | 300 | 2,7 | 0,2 | 6,5 | 0,4 | 17,0 | 138 |
| | | 250 | 2,2 | 0,2 | 5,4 | 0,3 | 14,2 | 115 |
| | | 200 | 1,8 | 0,1 | 4,3 | 0.2 | 11,3 | 92 |
| 73. | Рассольник домашний | 400 | 4,4 | 0,3 | 8,7 | 0,5 | 25,3 | 199 |
| | | 300 | 3,3 | 0,2 | 6,5 | 0,4 | 19,0 | 149 |
| | | 250 | 2,7 | 0,2 | 5,5 | 0,3 | 15,8 | 124 |
| | | 200 | 2,2 | 0,1 | 4,4 | 0,3 | 12,7 | 99 |
| 74. | Рассольник ленинградский с рисовой крупой | 400 | 4,2 | 0,3 | 8,7 | 0,5 | 29,1 | 213 |
| | | 300 | 3,2 | 0,2 | 6,6 | 0,4 | 21,8 | 160 |
| | | 250 | 2,6 | 0,2 | 5,5 | 0,3 | 18,2 | 133 |
| | | 200 | 2,1 | 0,1 | 4,4 | 0,3 | 14,5 | 107 |
| | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 400 | 4,4 | 0,3 | 8,8 | 0,6 | 28,5 | 212 |
| | | 300 | 3,3 | 0,2 | 6,6 | 0,5 | 21,4 | 159 |
| | | 250 | 2,8 | 0,2 | 5,5 | 0,4 | 17,8 | 133 |
| | | 200 | 2,2 | 0,1 | 4,4 | 0,3 | 14,2 | 106 |

| № | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями** | | | | | | | | |
| 75. | Суп картофельный | 400 | 4,1 | — | 4,0 | 0,7 | 33,8 | 188 |
| | | 300 | 3,0 | — | 3,0 | 0,6 | 25,3 | 141 |
| | | 250 | 2,5 | — | 2,5 | 0,5 | 21,1 | 118 |
| | | 200 | 2,0 | — | 2,0 | 0,4 | 16,9 | 94 |
| 76. | Суп крестьянский с перловой крупой | 400 | 3,6 | — | 7,0 | 0,4 | 22,6 | 169 |
| | | 300 | 2,7 | — | 5,3 | 0,3 | 17,0 | 127 |
| | | 250 | 2,3 | — | 4,4 | 0,3 | 14,1 | 106 |
| | | 200 | 1,8 | — | 3,5 | 0,2 | 11,3 | 85 |
| | Суп крестьянский с пшеном | 400 | 3,1 | — | 7,0 | 0,4 | 17,2 | 145 |
| | | 300 | 2,4 | — | 5,3 | 0,3 | 12,9 | 109 |
| | | 250 | 1,9 | — | 4,4 | 0,3 | 10,7 | 91 |
| | | 200 | 1,6 | — | 3,5 | 0,2 | 8,6 | 73 |
| 77. | Суп из овощей (с горошком зеленым консервированным) | 400 | 3,2 | 0,3 | 8,6 | 0,4 | 19,0 | 167 |
| | | 300 | 2,3 | 0,2 | 6,5 | 0,3 | 14,3 | 125 |
| | | 250 | 2,0 | 0,2 | 5,4 | 0,3 | 11,9 | 105 |
| | | 200 | 1,6 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 9,5 | 84 |
| | Суп из овощей с фасолью овощной (лопатка) свежей | 400 | 3,4 | 0,3 | 8,6 | 0,4 | 18,8 | 167 |
| | | 300 | 2,6 | 0,2 | 6,5 | 0,3 | 14,1 | 125 |
| | | 250 | 2,1 | 0,2 | 5,4 | 0,3 | 11,7 | 104 |
| | | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 9,4 | 83 |
| 78. | Суп картофельный со щавелем | 400 | 3,7 | — | 7,2 | 0,6 | 27,4 | 190 |
| | | 300 | 2,7 | — | 5,4 | 0,5 | 20,6 | 143 |
| | | 250 | 2,3 | — | 4,5 | 0,4 | 17,1 | 119 |
| | | 200 | 1,8 | — | 3,6 | 0,3 | 13,7 | 95 |
| 79. | Суп картофельный с пшеничной крупой | 400 | 4,8 | — | 4,0 | 0,6 | 34,6 | 195 |
| | | 300 | 3,6 | — | 3,0 | 0,5 | 26,0 | 146 |
| | | 250 | 3,1 | — | 2,5 | 0,4 | 21,7 | 122 |
| | | 200 | 2,4 | — | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 98 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 400 | 3,4 | — | 3,8 | 0,5 | 29,3 | 166 |
| | | 300 | 2,6 | — | 2,9 | 0,5 | 22,0 | 125 |
| | | 250 | 2,1 | — | 2,4 | 0,3 | 18,3 | 104 |
| | | 200 | 1,7 | — | 1,9 | 0,3 | 14,7 | 83 |
| | Суп картофельный с манной крупой | 400 | 4,2 | — | 3,9 | 0,6 | 32,0 | 180 |
| | | 300 | 3,2 | — | 2,9 | 0,5 | 24,0 | 135 |
| | | 250 | 2,6 | — | 2,4 | 0,4 | 20,0 | 113 |
| | | 200 | 2,1 | — | 1,9 | 0,3 | 16,0 | 90 |
| 80. | Суп картофельный с гречневой крупой | 400 | 4,0 | — | 4,2 | 0,9 | 26,9 | 162 |
| | | 300 | 3,0 | — | 3,1 | 0,6 | 20,1 | 122 |
| | | 250 | 2,5 | — | 2,6 | 0,5 | 16,8 | 102 |
| | | 200 | 2,0 | — | 2,1 | 0,4 | 13,4 | 81 |
| 81. | Суп картофельный с фасолью | 400 | 9,3 | — | 7,5 | 0,9 | 31,3 | 230 |
| | | 300 | 6,9 | — | 5,6 | 0,7 | 23,4 | 172 |
| | | 250 | 5,8 | — | 4,7 | 0,6 | 19,5 | 144 |
| | | 200 | 4,5 | — | 3,7 | 0,4 | 15,6 | 115 |
| | Суп картофельный с горохом лущеным | 400 | 9,6 | — | 7,4 | 0,8 | 33,2 | 241 |
| | | 300 | 7,2 | — | 5,6 | 0,6 | 24,9 | 180 |
| | | 250 | 5,9 | — | 4,7 | 0,5 | 20,7 | 150 |
| | | 200 | 4,8 | — | 3,7 | 0,4 | 16,6 | 120 |
| 82. | Суп картофельный с макаронами | 400 | 4,6 | — | 4,0 | 0,8 | 34,6 | 193 |
| | | 300 | 3,5 | — | 3,0 | 0,6 | 26,0 | 145 |
| | | 250 | 2,9 | — | 2,5 | 0,4 | 21,6 | 121 |
| | | 200 | 2,3 | — | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 97 |
| 82/93. | Суп картофельный с домашней лапшой | 400 | 4,8 | — | 4,4 | 0,6 | 33,0 | 192 |
| | | 300 | 3,6 | — | 3,3 | 0,5 | 24,8 | 144 |
| | | 250 | 3,0 | — | 2,8 | 0,4 | 20,7 | 120 |
| | | 200 | 2,4 | — | 2,2 | 0,3 | 16,5 | 96 |
| 83/84. | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 400/35 | 11,3 | 7,5 | 8,1 | 0,7 | 31,1 | 245 |
| | | 300/35 | 10,4 | 7,5 | 7,2 | 0,5 | 23,4 | 201 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 250/35 | 9,9 | 7,5 | 6,8 | 0,4 | 19,6 | 180 |
| | | 200/35 | 9,4 | 7,5 | 6,3 | 0,3 | 15,7 | 158 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками из свинины | 400/35 | 8,8 | 4,9 | 20,9 | 0,7 | 31,1 | 349 |
| | | 300/35 | 7,9 | 4,9 | 19,9 | 0,5 | 23,4 | 305 |
| | | 250/35 | 7,3 | 4,9 | 19,4 | 0,4 | 19,6 | 283 |
| | | 200/35 | 6,9 | 4,9 | 18,0 | 0,3 | 15,7 | 261 |
| 84. | Фрикадельки мясные из говядины | 35 | 7,5 | 7,5 | 4,3 | — | 0,3 | 70 |
| | Фрикадельки мясные из свинины | 35 | 5,0 | 4,9 | 17,0 | — | 0,3 | 174 |
| 85/86. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая | 400/50 | 11,7 | 7 8 | 4,7 | 0,7 | 31,7 | 217 |
| | | 300/50 | 10,8 | 7,8 | 3,7 | 0,5 | 24,0 | 173 |
| | | 250/50 | 10,3 | 7,8 | 3,2 | 0,4 | 20,2 | 151 |
| | | 200/25 | 5,9 | 3,9 | 2,3 | 0,3 | 15,9 | 108 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками из трески | 400/50 | 11,8 | 7,8 | 4,6 | 0,7 | 31,7 | 216 |
| | | 300/50 | 10,9 | 7,8 | 3,0 | 0,5 | 24,0 | 172 |
| | | 250/50 | 10,4 | 7,8 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 150 |
| | | 200/25 | 5,9 | 3,9 | 2,3 | 0,3 | 15,9 | 108 |
| 86. | Фрикадельки рыбные из минтая | 50 | 7,9 | 7,8 | 0,6 | — | 0,9 | 42 |
| | | 25 | 4,0 | 3,9 | 0,3 | — | 0,5 | 21 |
| | Фрикадельки рыбные из трески | 50 | 8,0 | 7,8 | 0,6 | — | 0,9 | 41 |
| | | 25 | 4,0 | 3,9 | 0,3 | — | 0,5 | 20 |
| 87/88 | Суп картофельный с клецками | 400 | 8,0 | 2,6 | 9,6 | 0,8 | 41,0 | 284 |
| | | 300 | 6,0 | 2,0 | 7,2 | 0,6 | 30,8 | 213 |
| | | 250 | 5,0 | 1,6 | 6,1 | 0,5 | 25,6 | 178 |
| | | 200 | 4,0 | 1,3 | 4,8 | 0,4 | 20,5 | 142 |
| 88. | Клецки | 1000 | 57,6 | 24,9 | 58,1 | 3,7 | 235,5 | 1704 |
| | | 260 | 15,0 | 6,5 | 15,1 | 1,0 | 61,2 | 443 |
| 89/363 | Суп картофельный с пельменями | 400/50 | 9,8 | 4,7 | 10,3 | 0,8 | 39,1 | 289 |
| | | 300/50 | 9,0 | 4,7 | 9,3 | 0,6 | 32,4 | 250 |
| | | 250/50 | 8,6 | 4,7 | 8,9 | 0,6 | 29,1 | 231 |
| | | 200/50 | 8,2 | 4,7 | 8,4 | 0,5 | 25,7 | 211 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми** | | | | | | | |
| 90 | Суп с макаронными изделиями | 400 | 4,0 | — | 7,0 | 0,4 | 25,2 | 181 |
| | | 300 | 3,0 | — | 5,3 | 0,3 | 18,9 | 136 |
| | | 250 | 2,5 | — | 4,4 | 0,3 | 15,8 | 113 |
| | | 200 | 2,0 | — | 3,5 | 0,2 | 12,6 | 91 |
| 91. | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 400 | 4,3 | — | 4,0 | 0,6 | 30,8 | 177 |
| | | 300 | 3,3 | — | 3,0 | 0,5 | 23,1 | 133 |
| | | 250 | 2,7 | — | 2,4 | 0,4 | 19,3 | 111 |
| | | 200 | 2,2 | — | 2,0 | 0,3 | 15,4 | 89 |
| 92/93. | Суп-лапша домашняя | 400 | 4,2 | 1,0 | 7,8 | 0,4 | 20,8 | 172 |
| | | 300 | 3,2 | 0,8 | 5,9 | 0,3 | 15,6 | 129 |
| | | 250 | 2,7 | 0,7 | 4,9 | 0,2 | 13,0 | 107 |
| | | 200 | 2,1 | 0,5 | 3,9 | 0,2 | 10,4 | 86 |
| 93. | Лапша домашняя | 1000 | 124,5 | 31,8 | 39,3 | 10,5 | 603,8 | 3285 |
| 94. | Суп с рисовой крупой | 400 | 2,8 | — | 6,8 | 0,2 | 26,6 | 179 |
| | | 300 | 2,1 | — | 5,1 | 0,2 | 20,0 | 134 |
| | | 250 | 1,7 | — | 4,2 | 0,1 | 16,6 | 112 |
| | | 200 | 1,4 | — | 3,4 | 0,1 | 13,3 | 89 |
| | Суп с перловой крупой | 400 | 3,4 | — | 7,0 | 0,4 | 24,2 | 174 |
| | | 300 | 2,6 | — | 5,2 | 0,3 | 18,2 | 131 |
| | | 250 | 2,2 | — | 4,2 | 0,2 | 15,1 | 109 |
| | | 200 | 1,7 | — | 3,5 | 0,1 | 12,1 | 87 |
| | Суп с ячневой крупой | 400 | 4,6 | — | 7,1 | 0,7 | 30,5 | 206 |
| | | 300 | 3,5 | — | 5,4 | 0,5 | 22,9 | 154 |
| | | 250 | 2,9 | — | 4,5 | 0,4 | 19,1 | 129 |
| | | 200 | 2,3 | — | 3,6 | 0,3 | 15 3 | 103 |
| 95. | Суп с рисовой крупой и томатом | 400 | 2,9 | — | 6,8 | 0,2 | 26,9 | 181 |
| | | 300 | 2,2 | — | 5,1 | 0,2 | 20,2 | 136 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 250 | 1,8 | — | 4,2 | 0,1 | 16,8 | 113 |
| | | 200 | 1,5 | — | 3,4 | 0,1 | 13,4 | 91 |
| | Суп с овсяной крупой и томатом | 400 | 5,5 | — | 9,4 | 0,4 | 25,2 | 210 |
| | | 300 | 4,1 | — | 7,0 | 0,3 | 18,9 | 158 |
| | | 250 | 3,4 | — | 5,9 | 0,2 | 15,8 | 131 |
| | | 200 | 2,7 | — | 4,7 | 0,2 | 12,6 | 105 |
| 96. | Суп с фасолью | 400 | 13,1 | — | 7,6 | 1,0 | 28,5 | 235 |
| | | 300 | 10,1 | — | 5,7 | 0,7 | 21,4 | 176 |
| | | 250 | 8,2 | — | 4,7 | 0,6 | 17,8 | 147 |
| | | 200 | 6,5 | — | 3,8 | 0,5 | 14,3 | 117 |
| | Суп с горохом лущеным | 400 | 13,5 | — | 7,5 | 0,9 | 31,8 | 253 |
| | | 300 | 10,1 | — | 5,6 | 0,7 | 23,9 | 190 |
| | | 250 | 8,4 | — | 4,7 | 0,6 | 20,0 | 158 |
| | | 200 | 6,7 | — | 3,8 | 0,5 | 15,9 | 127 |
| | **Супы молочные** | | | | | | | |
| 97. | Суп молочный с макаронами | 400 | 9,0 | 5,6 | 9,5 | 0,4 | 34,1 | 259 |
| | | 300 | 6,8 | 4,2 | 7,1 | 0,3 | 25,6 | 194 |
| | | 250 | 5,7 | 3,5 | 5,9 | 0,3 | 21,3 | 162 |
| | | 200 | 4,5 | 2,8 | 4,7 | 0,2 | 17,1 | 130 |
| 97/93. | Суп молочный с лапшой домашней | 400 | 9,6 | 6,6 | 10,3 | 0,3 | 31,1 | 257 |
| | | 300 | 7,2 | 5,0 | 7,7 | 0,2 | 23,3 | 193 |
| | | 250 | 6,0 | 4,2 | 6,4 | 0,2 | 19,5 | 161 |
| | | 200 | 4,8 | 3,3 | 5,2 | 0,2 | 15,6 | 129 |
| 98. | Суп молочный с рисовой крупой | 400 | 7,3 | 5,6 | 9,2 | 0,1 | 67,2 | 382 |
| | | 300 | 5,5 | 4,2 | 6,9 | 0,1 | 50,4 | 287 |
| | | 250 | 4,6 | 3,5 | 5,7 | 0,1 | 42,0 | 239 |
| | | 200 | 3,7 | 2,8 | 4,6 | 0,1 | 33,6 | 191 |
| | Суп молочный с манной крупой | 400 | 8,3 | 5,6 | 9,2 | 0,2 | 66,5 | 384 |
| | | 300 | 6,2 | 4,2 | 6,9 | 0,2 | 50,0 | 288 |
| | | 250 | 5,2 | 3,5 | 5,8 | 0,1 | 41,6 | 240 |
| | | 200 | 4,2 | 2,8 | 4,6 | 0,1 | 33,3 | 192 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп молочный с гречневой крупой | 400 | 9,7 | 5,6 | 10,1 | 1,1 | 70,1 | 413 |
| | | 300 | 7,3 | 4,2 | 7,8 | 0,8 | 52,6 | 310 |
| | | 250 | 6,0 | 3,5 | 6,3 | 0,7 | 43,8 | 258 |
| | | 200 | 4,8 | 2,8 | 5,1 | 0,5 | 35,1 | 206 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 400 | 8,8 | 5,6 | 10,5 | 1,5 | 64,3 | 389 |
| | | 300 | 6,6 | 4,2 | 7,9 | 1,1 | 48,2 | 292 |
| | | 250 | 5,5 | 3,5 | 6,6 | 0,9 | 40,2 | 243 |
| | | 200 | 4,4 | 2,8 | 5,3 | 0,7 | 32,0 | 195 |
| 99. | Суп молочный с тыквой и манной крупой | 400 | 7,5 | 5,6 | 9,8 | 0,1 | 23,3 | 212 |
| | | 300 | 3,5 | 4,2 | 7,4 | 0,1 | 17,5 | 159 |
| | | 250 | 4,7 | 3,5 | 6,1 | — | 14,6 | 133 |
| | | 200 | 3,7 | 2,8 | 4,9 | — | 11,7 | 106 |
| | Суп молочный с тыквой и пшеном | 400 | 8,0 | 5,6 | 10,0 | 0,3 | 25,6 | 226 |
| | | 300 | 6,0 | 4,2 | 7,5 | 0,3 | 19,2 | 170 |
| | | 250 | 5,0 | 3,5 | 6,3 | 0,2 | 16,0 | 141 |
| | | 200 | 4,0 | 2,8 | 5,0 | 0,2 | 12,8 | 113 |
| 100. | Суп молочный с цветной капустой | 400 | 8,4 | 5,6 | 10,2 | 0,5 | 29,0 | 243 |
| | | 300 | 6,3 | 4,2 | 7,7 | 0,4 | 21,8 | 182 |
| | | 250 | 5,3 | 3,5 | 6,4 | 0,3 | 18,1 | 152 |
| | | 200 | 4,2 | 2,8 | 5,1 | 0,2 | 14,5 | 121 |
| | Суп молочный с белокочанной капустой | 400 | 8,3 | 5,6 | 10,1 | 0,4 | 29,0 | 242 |
| | | 300 | 6,2 | 4,2 | 7,6 | 0,3 | 21,8 | 181 |
| | | 250 | 5,2 | 3,5 | 6,3 | 0,3 | 18,1 | 151 |
| | | 200 | 4,1 | 2,8 | 5,1 | 0,2 | 14,5 | 121 |
| 101 | Суп молочный с клецками | 400 | 11,1 | 8,0 | 15,3 | 0,4 | 36,0 | 328 |
| | | 300 | 8,3 | 6,0 | 11,5 | 0,3 | 27,0 | 246 |
| | | 250 | 7,0 | 5,0 | 9,6 | 0,2 | 22,5 | 205 |
| | | 200 | 5,6 | 4,0 | 7,6 | 0,2 | 18,0 | 164 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 102. | Суп молочный с морковью | 400 | 11,6 | 9,0 | 13,7 | 0,2 | 33,2 | 305 |
| | | 300 | 8,7 | 6,8 | 10,3 | 0,2 | 24,9 | 229 |
| | | 250 | 7,3 | 5,6 | 8,6 | 0,1 | 20,7 | 190 |
| | | 200 | 5,8 | 4,5 | 6,9 | 0,1 | 16,6 | 152 |
| | **Блюда из картофеля и овощей** | | | | | | | |
| | **Картофель и овощи отварные** | | | | | | | |
| 103. | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,1 | — | 4,7 | 0,6 | 26,9 | 163 |
| 103/314. | Картофель отварной с соусом сметанным | 150/30 | 3,6 | 0,2 | 2,2 | 0,7 | 28,6 | 149 |
| | Картофель отварной со сметаной | 150/15 | 3,5 | 0,4 | 3,6 | 0,6 | 27,3 | 157 |
| | Картофель молодой отварной с маслом | 150/5 | 3,2 | — | 4,8 | 0,6 | 27,7 | 167 |
| | Картофель молодой отварной с соусом сметанным | 150/30 | 3,7 | 0,2 | 2,2 | 0,7 | 29,5 | 153 |
| | Картофель молодой отварной со сметаной | 150/15 | 3,6 | 0,4 | 3,6 | 0,6 | 28,2 | 161 |
| 104. | Картофель в молоке | 150 | 3,4 | 1,2 | 5,9 | 0,4 | 20,8 | 151 |
| 105. | Картофельное пюре с маслом | 150/5 | 3,4 | 0,7 | 5,4 | 0,5 | 24,5 | 161 |
| | Картофельное пюре с яйцом и маслом | 150/5/5 | 4,0 | 1,3 | 6,0 | 0,5 | 24,5 | 168 |
| 106. | Капуста отварная белокочанная с маслом | 150/5 | 3,0 | — | 4,3 | 0,2 | 7,7 | 83 |
| | Капуста отварная цветная с маслом | 150/5 | 4,2 | — | 4,6 | 0,5 | 7,6 | 89 |
| 106/311. | Капуста отварная белокочанная с соусом молочным | 150/30 | 3,5 | 0,4 | 2,0 | 0,2 | 9,8 | 73 |
| | Капуста отварная цветная с соусом молочным | 150/30 | 4,8 | 0,4 | 2,4 | 0,5 | 9,7 | 80 |
| 106/314. | Капуста отварная белокочанная с соусом сметанным | 150/30 | 3,4 | 0,2 | 1,7 | 0,2 | 9,5 | 68 |
| | Капуста отварная цветная с соусом сметанным | 150/30 | 4,6 | 0,2 | 2,0 | 0,5 | 9,3 | 75 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 107. | Тыква отварная с маслом | 150/5 | 1,8 | — | 4,1 | — | 10,9 | 89 |
| 108. | Горох овощной отварной (лопатка) свежий с маслом | 150/10 | 8,6 | 0,1 | 8,6 | 0,3 | 21,9 | 199 |
| 108/311. | Горох овощной отварной (лопатка) свежий с соусом молочным | 150/30 | 9,1 | 0,4 | 2,2 | 0,4 | 23,9 | 153 |
| | Горошек зеленый консервированный с маслом | 150/10 | 4,7 | 0,1 | 8,6 | 0,3 | 9,8 | 136 |
| | Горошек зеленый консервированный с соусом молочным | 150/30 | 5,3 | 0,4 | 2,2 | 0,3 | 11,9 | 89 |
| 109. | Фасоль овощная отварная (лопатка) свежая с маслом | 150/10 | 6,9 | 0,1 | 8,8 | 0,5 | 6,9 | 134 |
| 109/311. | Фасоль овощная отварная (лопатка) свежая с соусом молочным | 150/30 | 7,4 | 0,4 | 2,4 | 0,5 | 9,0 | 87 |
| | Фасоль овощная отварная (лопатка) свежая стручковая консервированная с маслом | 150/10 | 1,9 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 3,8 | 99 |
| | Фасоль овощная отварная (лопатка) свежая с соусом молочным | 150/30 | 2,4 | 0,4 | 2,0 | 0,2 | 5,9 | 52 |
| 110. | Кукуруза отварная консервированная с маслом | 150/5 | 3,3 | — | 4,7 | 0,6 | 16,8 | 124 |
| 110/311. | Кукуруза отварная консервированная с соусом молочным | 150/30 | 3,9 | 0,4 | 2,5 | 0,6 | 19,0 | 114 |
| 110/314. | Кукуруза отварная консервированная с соусом сметанным | 150/30 | 3,8 | 0,2 | 2,1 | — | 18,6 | 109 |
| 111. | Пюре из тыквы с маслом | 155 | 2,3 | 0,8 | 11,4 | — | 10,9 | 155 |
| | **Картофель и овощи припущенные и тушеные** | | | | | | | |
| 112. | Морковь припущенная | 150 | 2,5 | 0,8 | 7,3 | 0,1 | 11,4 | 122 |
| 113/311. | Овощи припущенные в молочном соусе | 150 | 3,0 | 0,8 | 7,4 | 0,2 | 10,6 | 121 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 113/314. | Овощи припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,7 | 1,1 | 6,8 | 0,2 | 9,9 | 113 |
| 114. | Капуста тушеная свежая | 155 | 3,8 | — | 9,3 | 5,2 | 16,3 | 166 |
| | Капуста тушеная квашеная | 155 | 1,9 | — | 9,1 | 5,0 | 9,6 | 134 |
| 115. | Капуста, тушенная с картофелем | 155 | 4,2 | — | 11,6 | 7,5 | 25,0 | 223 |
| | Капуста, тушенная с фасолью | 155 | 9,1 | — | 11,8 | 7,6 | 23,8 | 239 |
| 116/311. | Свекла, тушенная в молочном соусе | 150 | 3,0 | 0,5 | 6,8 | — | 16,7 | 141 |
| 116/314. | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 150 | 2,8 | 0,2 | 6,5 | — | 16,3 | 136 |
| 117. | Свекла, тушенная с яблоками | 150/5 | 2,2 | 0,3 | 10,6 | — | 17,6 | 176 |
| 118. | Рагу из овощей | 150/5 | 3,2 | 0,3 | 12,7 | 6,3 | 17,8 | 199 |
| 119. | Овощи по-карпатски с крупой рисовой | 150 | 3,0 | — | 15,3 | 15,3 | 22,5 | 241 |
| | Овощи по-карпатски с крупой пшеничной | 150 | 3,7 | — | 15,3 | 15,3 | 22,8 | 245 |
| | Овощи по-карпатски с крупой перловой | 150 | 3,1 | — | 15,3 | 15,3 | 21,2 | 236 |
| | **Картофель и овощи жареные** | | | | | | | |
| 120. | Картофель, жаренный ломтиками (из отварного) | 150 | 3,7 | — | 15,7 | 15,7 | 32,2 | 286 |
| 121. | Картофель, жаренный брусочками | 150 | 4,3 | — | 15,9 | 15,9 | 37,5 | 311 |
| 122/314. | Котлеты картофельные с соусом сметанным | 150/30 | 5,7 | 1,2 | 13,2 | 10,8 | 36,4 | 288 |
| 122/316. | Котлеты картофельные с соусом сметанным с луком | 150/30 | 5,8 | 1,2 | 13,6 | 10,8 | 36,8 | 293 |
| | Котлеты картофельные со сметаной | 150/15 | 5,7 | 1,4 | 14,7 | 10,8 | 35,1 | 296 |
| | Котлеты картофельные с маслом | 150/5 | 5,3 | 1,0 | 15,8 | 10,8 | 34,7 | 303 |
| 123/314. | Зразы картофельные с соусом сметанным | 150/30 | 5,4 | 0,7 | 14,0 | 8,7 | 36,1 | 293 |
| 123/315. | Зразы картофельные с соусом сметанным с томатом | 150/30 | 5,5 | 0,7 | 14,0 | 8,7 | 36,5 | 295 |
| | Зразы картофельные со сметаной | 150/15 | 5,4 | 1,0 | 15,4 | 8,7 | 34,8 | 301 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Зразы картофельные с маслом | 150/5 | 5,0 | 0,6 | 16,6 | 8,7 | 34,4 | 307 |
| 124. | Котлеты морковные с маслом | 150/5 | 5,4 | 0,1 | 18,7 | 10,4 | 32,6 | 321 |
| | Котлеты морковные со сметаной | 150/15 | 5,8 | 0,5 | 17,5 | 10,4 | 33,0 | 315 |
| 124/311. | Котлеты морковные с соусом молочным | 150/30 | 6.0 | 0,5 | 16,4 | 10,4 | 34,7 | 312 |
| 125. | Котлеты свекольные со сметаной | 150/15 | 6,4 | 0,5 | 17,4 | 10,3 | 37,9 | 336 |
| 125/311. | Котлеты свекольные с соусом молочным | 150/30 | 6,6 | 0,8 | 16,3 | 10,3 | 39,6 | 333 |
| 125/314. | Котлеты свекольные с соусом сметанным | 150/30 | 6,5 | 0,2 | 15,9 | 10,3 | 39,2 | 328 |
| 126. | Котлеты капустные с маслом | 150/5 | 6,5 | 0,1 | 18,7 | 10,5 | 29,7 | 315 |
| | Котлеты капустные со сметаной | 150/15 | 6,9 | 0,5 | 17,6 | 10,5 | 30,1 | 308 |
| 126/311. | Котлеты капустные с соусом молочным | 150/30 | ·7,1 | 0,5 | 16,4 | 10,5 | 31,8 | 305 |
| 127. | Шницель из капусты с маслом | 150/5 | 6,1 | 0,7 | 15,1 | 10,4 | 22,8 | 254 |
| | Шницель из капусты со сметаной | 150/15 | 6,5 | 1,1 | 14,0 | 10,4 | 23,3 | 247 |
| 127/311. | Шницель из капусты с соусом молочным | 150/30 | 6,7 | 1,1 | 12,9 | 10,5 | 24,9 | 244 |
| 127/314. | Шницель из капусты с соусом сметанным | 150/30 | 6,5 | 0,8 | 12,5 | 10,5 | 24,6 | 239 |
| 128. | Капуста жареная белокочанная с яйцом | 150/20 | 6,2 | 2,6 | 7,5 | 0,2 | 9,6 | 132 |
| | Капуста жареная белокочанная с сухарями | 150/5 | 4,2 | — | 5,2 | 0,3 | 13,1 | 119 |
| | Капуста жареная цветная с яйцом | 150/20 | 6,8 | 2,6 | 7,8 | 0,5 | 7,7 | 128 |
| | Капуста жареная цветная с сухарями | 150/5 | 4,8 | — | 5,5 | 0,6 | 11,2 | 114 |
| 129. | Оладьи из тыквы со сметаной | 150/15 | 6,5 | 2,2 | 14,1 | 9,4 | 39,0 | 310 |
| 130. | Оладьи из кабачков с маслом | 150/5 | 7,5 | 2,1 | 15,8 | 9,9 | 40,6 | 336 |
| | Оладьи из кабачков со сметаной | 150/15 | 7,9 | 2,5 | 14,7 | 9,9 | 40,1 | 330 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 131. | Баклажаны жареные со сметаной | 150/15 | 1,9 | 0,4 | 12,2 | 9,2 | 12,3 | 168 |
| 131/311. | Баклажаны жареные с соусом молочным | 150/30 | 2,1 | 0,4 | 11,1 | 9,2 | 14,0 | 165 |
| 131/314. | Баклажаны жареные с соусом сметанным | 150/30 | 1,9 | 0,2 | 10,7 | 9,2 | 13,6 | 160 |
| | Кабачки жареные со сметаной | 150/15 | 2,1 | 0,4 | 12,7 | 9,7 | 13,5 | 178 |
| 131/311. | Кабачки жареные с соусом молочным | 150/30 | 2,3 | 0,4 | 11,6 | 9,7 | 15,2 | 175 |
| 131/314. | Кабачки жареные с соусом сметанным | 150/30 | 2,1 | 0,2 | 11,2 | 9,7 | 14,8 | 170 |
| 132. | Морквяники с яблоками с маслом | 150/5 | 4,5 | — | 14,5 | 10,3 | 35,7 | 293 |
| | Морквяники с яблоками со сметаной | 150/15 | 4,9 | 0,4 | 13,3 | 10,3 | 36,2 | 286 |
| 132/311. | Морквяники с соусом молочным | 150/30 | 5,1 | 0,4 | 12,2 | 10,4 | 37,8 | 283 |
| | **Картофель и овощи запеченные** | | | | | | | |
| 133. | Рулет или запеканка картофельная со свежей капустой со сметаной | 150/15 | 5,2 | 1,5 | 13,3 | 8,6 | 28,3 | 256 |
| 133/315. | Рулет или запеканка картофельная со свежей капустой с соусом сметанным с томатом | 150/30 | 5,4 | 1,3 | 11,9 | 8,6 | 30,0 | 250 |
| | Рулет или запеканка картофельная с квашеной капустой со сметаной | 150/15 | 4,9 | 1,5 | 13,3 | 8,5 | 27,2 | 250 |
| 133/315. | Рулет или запеканка картофельная с соусом сметанным с томатом | 150/30 | 5,1 | 1,3 | 11,8 | 8,6 | 28,9 | 244 |
| 134. | Запеканка капустная со сметаной | 150/15 | 7,5 | 1,9 | 14,3 | 3,4 | 26,0 | 265 |
| 134/311. | Запеканка капустная с соусом молочным | 150/30 | 7,7 | 1,9 | 13,1 | 3,4 | 27,7 | 262 |
| 135. | Морковная запеканка с творогом с маслом | 150/5 | 13,7 | 10,3 | 18,0 | 3,3 | 29,3 | 336 |
| | Морковная запеканка с творогом со сметаной | 150/15 | 14,0 | 10,7 | 16,9 | 3,3 | 29,7 | 330 |
| 135/311. | Морковная запеканка с творогом с соусом молочным | 150/30 | 14,2 | 10,7 | 15,8 | 3,3 | 31,4 | 327 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 136. | Пудинг из моркови со сметаной | 150/15 | 5,9 | 2,8 | 10,7 | 2,2 | 23,2 | 214 |
| 136/311. | Пудинг из моркови с соусом молочным | 150/30 | 6,1 | 2,9 | 9,6 | 2,3 | 24,8 | 211 |
| 137. | Запеканка из моркови и фасоли со сметаной | 150/15 | 9,1 | 0,6 | 11,6 | 3,7 | 24,8 | 241 |
| 138. | Запеканка овощная с маслом | 150/5 | 5,0 | 0,1 | 13,5 | 8,6 | 31,4 | 268 |
| | Запеканка овощная со сметаной | 150/15 | 5,4 | 0,5 | 12,4 | 8,6 | 31,8 | 262 |
| 138/311. | Запеканка овощная с соусом молочным | 150/30 | 5,6 | 0,5 | 11,2 | 8,6 | 33,5 | 259 |
| 139. | Запеканка из тыквы со сметаной | 150/15 | 9,7 | 5,2 | 18,3 | 3,8 | 29,4 | 323 |
| 139/311. | Запеканка из тыквы с соусом молочным | 150/30 | 9,9 | 5,3 | 17,2 | 3,9 | 31,0 | 320 |
| 140/311. | Голубцы овощные с соусом сметанным | 150 | 3,6 | 0,4 | 10,2 | 7,2 | 16,4 | 174 |
| 140/315. | Голубцы овощные с соусом сметанным с томатом | 150 | 3,9 | 0,4 | 10,2 | 7,2 | 17,2 | 178 |
| 141. | Перец, фаршированный овощами | 150 | 3,4 | — | 10,1 | 10,1 | 21,7 | 184 |
| 142. | Кабачки, фаршированные овощами со сметаной | 150/15 | 4,2 | 1,8 | 19,8 | 15,4 | 13,3 | 250 |
| 142/314. | Кабачки, фаршированные овощами с соусом сметанным | 150/30 | 4,3 | 1,6 | 18,3 | 15,4 | 14,6 | 242 |
| 143. | Тыква, запеченная с яйцом | 155 | 6,8 | 5,2 | 17,3 | 2,0 | 10,5 | 226 |
| | **Блюда из круп** | | | | | | | |
| | **Каши** | | | | | | | |
| | *Рассыпчатые каши* | | | | | | | |
| 144. | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом | 150/10 | 9,0 | 0,1 | 10,6 | 2,3 | 46,2 | 320 |
| | » » » сахаром | 150/10 | 9,0 | — | 2,3 | 2,3 | 56,1 | 285 |
| | » » » молоком | 150/150 | 13,2 | 4,2 | 7,1 | 2,3 | 53,2 | 334 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша из рисовой крупы с маслом | 150/10 | 3,8 | 0,1 | 8,5 | 0,3 | 40,3 | 254 |
| | Каша из рисовой крупы с сахаром | 150/10 | 3,8 | — | 0,3 | 0,3 | 50,2 | 220 |
| | Каша из рисовой крупы с молоком | 150/150 | 8,0 | 4,2 | 5,1 | 0,3 | 47,3 | 268 |
| | Каша из ячневой крупы с маслом | 150/10 | 5,3 | 0,1 | 8,9 | 0,7 | 33,4 | 237 |
| | Каша из ячневой крупы с сахаром | 150/10 | 5,2 | — | 0,7 | 0,7 | 43,3 | 202 |
| | Каша из ячневой крупы с молоком | 150/150 | 9,4 | 4,2 | 5,5 | 0,7 | 40,4 | 251 |
| | Каша из перловой крупы с маслом | 150/10 | 4,7 | 0,1 | 8,8 | 0,6 | 33,7 | 234 |
| | Каша из перловой крупы с сахаром | 150/10 | 4,7 | — | 0,6 | 0,6 | 43,6 | 199 |
| | Каша из перловой крупы с молоком | 150/150 | 8,9 | 4,2 | 5,4 | 0,6 | 40,7 | 248 |
| | Каша из пшеничной крупы с маслом | 150/10 | 7,7 | 0,1 | 8,9 | 0,7 | 42,5 | 282 |
| | Каша из пшеничной крупы с сахаром | 150/10 | 7,6 | — | 0,7 | 0,7 | 52,3 | 274 |
| | Каша из пшеничной крупы с молоком | 150/150 | 11,8 | 4,2 | 5,5 | 0,7 | 49,4 | 296 |
| | Каша из пшена с маслом | 150/10 | 7,3 | 0,1 | 9,9 | 1,7 | 40,0 | 280 |
| | Каша из пшена с сахаром | 150/10 | 7,2 | — | 1,7 | 1,7 | 49,9 | 245 |
| | Каша из пшена с молоком | 150/150 | 11,4 | 4,2 | 6,5 | 1,7 | 47,0 | 294 |
| | *Вязкие каши* | | | | | | | |
| 145. | Каша вязкая молочная с маслом из пшеничной крупы | 200/10 | 9,2 | 2,9 | 12,0 | 0,6 | 46,1 | 331 |
| | » гречневой крупы | 200/10 | 9,2 | 2,9 | 13,1 | 1,7 | 43,3 | 331 |
| | » пшена | 200/10 | 8,9 | 2,9 | 12,9 | 1,4 | 44,0 | 329 |
| | » овсяной крупы | 200/10 | 8,8 | 2,9 | 14,9 | 3,5 | 38,5 | 327 |
| | » хлопьев овсяных «Геркулес» | 200/10 | 8,6 | 2,9 | 14,2 | 2,7 | 38,2 | 318 |
| 146. | Каша вязкая молочная с маслом из рисовой крупы | 200/10 | 5,9 | 2,9 | 11,7 | 0,2 | 43,6 | 304 |
| | » ячневой крупы | 200/10 | 7,4 | 2,9 | 12,0 | 0,6 | 40,1 | 300 |
| | » перловой крупы | 200/10 | 7,0 | 2,9 | 11,9 | 0,5 | 40,4 | 298 |
| | » кукурузной крупы | 200/10 | 7,6 | 2,9 | 12,1 | 0,7 | 52,0 | 349 |
| 147. | Каша вязкая с тыквой с маслом из пшена | 200/10 | 8,8 | 2,9 | 12,7 | 1,2 | 41,2 | 317 |
| | » пшеничной крупы | 200/10 | 9,1 | 2,9 | 11,9 | 0,5 | 43,0 | 318 |
| | » рисовой крупы | 200/10 | 6,5 | 2,9 | 11,7 | 0,2 | 43,3 | 306 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 148. | Каша вязкая с морковью с маслом из овсяной крупы | 200/10 | 7,8 | 2,1 | 18,5 | 3,1 | 40,4 | 362 |
| | » пшеничной крупы | 200/10 | 8,1 | 2,1 | 16,0 | 0,5 | 47,0 | 366 |
| | » пшена | 200/10 | 7.8 | 2,1 | 16,7 | 1,3 | 45.2 | 364 |
| | *Жидкие каши* | | | | | | | |
| 149. | Каша жидкая молочная с сахаром и маслом из манной крупы | 200/20 | 6,4 | 2,9 | 11,7 | 0,2 | 43,0 | 303 |
| | Каша жидкая молочная с сахаром и маслом из рисовой крупы | 200/20 | 5,0 | 2,9 | 11,6 | 0,2 | 43,9 | 301 |
| 150. | Каша жидкая молочная с сахаром и маслом | | | | | | | |
| | из пшена | 200/20 | 7,7 | 2,9 | 12,6 | 1,1 | 47,4 | 335 |
| | » перловой крупы | 200/20 | 6,6 | 2,9 | 11,9 | 0,4 | 47,7 | 326 |
| | » ячневой крупы | 200/20 | 7,0 | 2,9 | 12,0 | 0,5 | 47,4 | 327 |
| | » овсяной крупы | 200/20 | 7,6 | 2,9 | 14,2 | 2,8 | 43,0 | 333 |
| | » рисовой крупы | 200/20 | 5,0 | 2,9 | 11,6 | 0,2 | 43,9 | 301 |
| 151. | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром | 200/20 | 9,0 | 4,0 | 14,1 | 1,3 | 48,6 | 360 |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/10 | 9,0 | 4,0 | 14,1 | 1,3 | 38,7 | 320 |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром | 200/10 | 9,0 | 3,9 | 5,8 | 1,3 | 48,5 | 285 |
| | **Изделия из каш** | | | | | | | |
| | **Крупеники, запеканки и пудинги** | | | | | | | |
| 152. | Крупеник из гречневой крупы с маслом | 150/5 | 14,4 | 8,0 | 13,7 | 4,6 | 40,1 | 346 |
| | | 100/5 | 9,6 | 5,3 | 10,5 | 3,1 | 26,8 | 243 |
| | | 75/5 | 7,2 | 4,0 | 8,2 | 2,3 | 20,5 | 191 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Крупеник из гречневой крупы со сметаной | 150/15 | 14,8 | 8,4 | 12,6 | 4,6 | 40,4 | 339 |
| | | 100/15 | 10,0 | 5,7 | 9,4 | 3,1 | 27,2 | 236 |
| | | 75/15 | 7,6 | 4,4 | 7,8 | 2,3 | 21,0 | 185 |
| | Крупеник из пшеничной крупы с маслом | 150/5 | 13,4 | 8,0 | 12,6 | 3,5 | 37,1 | 318 |
| | | 100/5 | 8,9 | 5,3 | 9,7 | 2,3 | 24,7 | 224 |
| | | 75/5 | 6,7 | 4,0 | 8,4 | 1,7 | 18,6 | 178 |
| | Крупеник из пшеничной крупы со сметаной | 150/15 | 13,8 | 8,4 | 11,5 | 3,5 | 37,6 | 312 |
| | | 100/15 | 9,3 | 5,7 | 8,6 | 2,3 | 25,2 | 218 |
| | | 75/15 | 7,1 | 4,4 | 7,3 | 1,7 | 19,1 | 172 |
| 153. | Запеканка рисовая со сметаной | 150/15 | 3,9 | 1,1 | 7,4 | 3,2 | 34,1 | 219 |
| | | 100/15 | 2,7 | 0,9 | 5,9 | 2,1 | 22,9 | 157 |
| | | 75/15 | 2,1 | 0,4 | 5,2 | 1,6 | 17,3 | 125 |
| 153/319. | Запеканка манная с соусом черносмородиновым | 150/50 | 5,1 | 0,7 | 4,5 | 3,3 | 66,3 | 327 |
| | | 100/50 | 3,4 | 0,5 | 3,0 | 2,2 | 55,4 | 264 |
| | | 75/25 | 2,6 | 0,4 | 2,3 | 1,7 | 33,2 | 164 |
| | Запеканка пшенная с маслом | 150/5 | 5,9 | 0,7 | 9,5 | 4,3 | 34,9 | 250 |
| | | 100/5 | 3,9 | 0,5 | 7,7 | 2,8 | 23,3 | 179 |
| | | 75/5 | 3,0 | 0,4 | 6,8 | 2,1 | 17,5 | 144 |
| | Запеканка пшеничная с маслом | 150/5 | 6,2 | 0,7 | 8,8 | 3,5 | 36,6 | 251 |
| | | 100/5 | 4,1 | 0,5 | 7,2 | 2,3 | 24,4 | 180 |
| | | 75/5 | 3,1 | 0,4 | 6,5 | 1,7 | 18,3 | 144 |
| 154. | Запеканка рисовая с творогом с маслом | 150/5 | 8,4 | 4,9 | 10,8 | 3,2 | 45,2 | 314 |
| | | 100/5 | 5,6 | 3,2 | 8,6 | 2,1 | 30,1 | 221 |
| | | 75/5 | 4,2 | 2,4 | 7,5 | 1,6 | 22,6 | 175 |
| | Запеканка рисовая с творогом со сметаной | 150/15 | 8,8 | 5,3 | 9,7 | 3,2 | 45,6 | 307 |
| | | 100/15 | 6,2 | 3,7 | 7,5 | 2,1 | 30,6 | 215 |
| | | 75/15 | 4,6 | 2,8 | 6,4 | 1,6 | 23,0 | 169 |
| 154/318. | Запеканка рисовая с творогом с соусом вишневым | 150/30 | 8,5 | 4,9 | 6,7 | 3,2 | 64,7 | 356 |
| | | 100/30 | 5,7 | 3,2 | 4,5 | 2,1 | 49,6 | 264 |
| | | 75/15 | 4,3 | 2,5 | 3,4 | 1,6 | 32,4 | 178 |
| 155. | Запеканка рисовая с тыквой с маслом | 150/5 | 4,0 | 0,7 | 8,5 | 3,2 | 37,7 | 244 |
| | | 100/5 | 2,7 | 0,5 | 7,1 | 2,1 | 25,1 | 175 |
| | | 75/5 | 2,0 | 0,4 | 6,3 | 1,6 | 18,9 | 141 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Запеканка пшенная со сметаной | 150/15 | 6,8 | 1,1 | 8,4 | 4,1 | 38,6 | 259 |
| | | 100/15 | 4,7 | 0,9 | 6,6 | 2,8 | 25,9 | 183 |
| | | 75/15 | 3,6 | 0,8 | 5,7 | 2,1 | 19,5 | 145 |
| | Запеканка пшеничная со сметаной | 150/15 | 7,1 | 1,1 | 7,7 | 3,4 | 40,2 | 260 |
| | | 100/15 | 4,9 | 0,9 | 6,1 | 2,3 | 26,9 | 184 |
| | | 75/15 | 3,8 | 0,8 | 5,3 | 1,7 | 20,4 | 146 |
| 156. | Пудинг рисовый с вареньем | 150/30 | 6,2 | 3,1 | 10,9 | 3,2 | 63,4 | 378 |
| | | 100/20 | 4,1 | 2,1 | 7,3 | 2,1 | 42,3 | 252 |
| | | 75/15 | 3,1 | 1,6 | 5,5 | 1,6 | 31,7 | 189 |
| | Пудинг манный с вареньем | 150/30 | 7,8 | 3,1 | 11,0 | 3,3 | 62,3 | 380 |
| | | 100/20 | 5,2 | 2,1 | 7,3 | 2,2 | 41,5 | 253 |
| | | 75/15 | 3,9 | 1,6 | 5,5 | 1,7 | 31,2 | 190 |
| | Пудинг пшенный с вареньем | 150/30 | 8,8 | 3,1 | 11,9 | 4,2 | 64,3 | 402 |
| | | 100/30 | 5,9 | 2,1 | 8,0 | 2,8 | 49,5 | 295 |
| | | 75/15 | 4,4 | 1,6 | 6,0 | 2,1 | 32,2 | 201 |
| | **Котлеты и биточки** | | | | | | | |
| 157. | Биточки или котлеты пшенные со сметаной | 150/15 | 6,9 | 0,4 | 10,4 | 7,3 | 42,7 | 294 |
| 157/318. | Биточки или котлеты пшеничные с соусом вишневым | 150/30 | 6,9 | — | 6,6 | 6,5 | 63,8 | 345 |
| 157/319. | Биточки или котлеты перловые с соусом черносмородиновым | 150/30 | 5,2 | — | 6,6 | 6,5 | 62,8 | 334 |
| 157/320. | Биточки или котлеты ячневые с соусом яблочным | 150/30 | 5,7 | — | 6,7 | 6,6 | 53,5 | 299 |
| 158. | Биточки или котлеты манные со сметаной | 150/15 | 5,8 | 0,4 | 9,4 | 6,3 | 40,9 | 272 |
| | Биточки или котлеты манные с вареньем | 150/30 | 5,5 | — | 6,4 | 6,3 | 60,3 | 322 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Биточки или котлеты рисовые с повидлом | 150/30 | 3,7 | — | 6,3 | 6,2 | 61,2 | 318 |
| 158/320. | Биточки или котлеты рисовые с соусом яблочным | 150/30 | 3,6 | — | 6,3 | 6,2 | 46,7 | 259 |
| 159. | Котлеты или биточки с морковью рисовые со сметаной | 150/15 | 4,2 | 0,8 | 12,1 | 6,2 | 32,3 | 256 |
| 159/314. | Котлеты или биточки с морковью пшенные с соусом сметанным | 150/30 | 6,7 | 0,8 | 11,9 | 7,2 | 34,5 | 274 |
| | **Блюда из бобовых** | | | | | | | |
| 160. | Фасоль отварная с маслом | 150/10 | 16,1 | 0,1 | 9,5 | 1,2 | 32,4 | 279 |
| | Горох отварной с маслом | 150/10 | 16,6 | 0,1 | 9,4 | 1,2 | 36,7 | 303 |
| 161. | Пюре из фасоли с маслом | 150/10 | 16,8 | 0,1 | 9,5 | 1,3 | 33,8 | 288 |
| | Пюре из гороха с маслом | 150/10 | 17,3 | 0,1 | 9,5 | 1,2 | 38,2 | 313 |
| 162/315. | Запеканка из фасоли и картофеля с соусом сметанным с томатом | 150/30 | 11,1 | 1,2 | 10,8 | 7,9 | 34,0 | 279 |
| | Запеканка из фасоли и картофеля со сметаной | 150/15 | 11,0 | 1,4 | 12,3 | 7,9 | 32,3 | 285 |
| 162/315. | Запеканка из гороха и картофеля с соусом сметанным с томатом | 150/30 | 11,4 | 1,2 | 10,8 | 7,9 | 36,0 | 290 |
| | Запеканка из фасоли и картофеля со сметаной | 150/15 | 11,2 | 1,4 | 12,3 | 7,9 | 34,3 | 296 |
| 163. | Фасоль со сладким перцем | 150 | 8,3 | — | 9,5 | 9,5 | 20,6 | 202 |
| | | 75 | 4,2 | — | 4,8 | 4,8 | 10,3 | 101 |
| | **Блюда из макаронных изделий** | | | | | | | |
| 164. | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 6,5 | — | 4,7 | 0,6 | 33,8 | 205 |
| 165. | Макароны отварные с сыром | 150/20/5 | 11,8 | 5,4 | 10,2 | 0,6 | 33,8 | 276 |
| 166. | Макароны, запеченные с яйцом | 150/5 | 8,2 | 3,5 | 12,5 | 3,4 | 26,2 | 251 |
| 167. | Макаронник | 150/5 | 7,0 | 0,8 | 8,4 | 3,6 | 39,1 | 261 |
| 168. | Лапшевник с творогом с маслом | 150/5 | 13,4 | 8,5 | 12,7 | 3,5 | 32,1 | 298 |
| | Лапшевник с творогом со сметаной | 150/15 | 13,8 | 8,9 | 11,6 | 3,5 | 32,5 | 292 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Блюда из яиц** | | | | | | | |
| 169. | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | — | 0,3 | 63 |
| 170. | Яичная кашка (натуральная) | 105 | 11,3 | 11,3 | 14,6 | — | 2,5 | 187 |
| 171. | Яичница глазунья (натуральная) | 40 | 5,1 | 5,1 | 8,7 | — | 0,3 | 100 |
| 172. | Яичница глазунья с сыром | 45 | 7,1 | 7,1 | 10,8 | — | 0,5 | 127 |
| 173. | Омлет натуральный | 58 | 5,5 | 5,5 | 11,7 | — | 1,1 | 132 |
| 174. | Омлет с колбасой | 70 | 7,7 | 7,7 | 16,1 | — | 1,1 | 180 |
| | Омлет с сосисками | 70 | 7,4 | 7,4 | 16,6 | — | 1,1 | 180 |
| 175. | Омлет с жареным картофелем (запеченный) | 90 | 6,6 | 5,5 | 14,4 | 5,2 | 10,5 | 199 |
| 176. | Омлет с морковью (запеченный) | 65 | 5,4 | 5,1 | 11,2 | — | 1,6 | 129 |
| 177. | Омлет паровой | 55 | 5,8 | 5,8 | 7,1 | — | 1,5 | 93 |
| 178. | Омлет с луком репчатым | 60 | 5,6 | 5,6 | 12,5 | — | 1,6 | 142 |
| | Омлет с луком зеленым | 60 | 5,6 | 5,6 | 12,5 | — | 1,2 | 140 |
| 179. | Драчена | 50 | 5,8 | 5,5 | 7,5 | — | 3,0 | 103 |
| | **Блюда из творога** | | | | | | | |
| 180. | Вареники ленивые отварные с маслом | 100/5 | 15,0 | 13,8 | 11,4 | 0,1 | 14,7 | 229 |
| | Вареники ленивые отварные со сметаной | 100/15 | 15,4 | 14,2 | 10,9 | 0,1 | 15,1 | 223 |
| 181. | Галушки творожные с маслом | 100/5 | 11,8 | 9,7 | 10,0 | 0,2 | 22,5 | 229 |
| | Галушки творожные со сметаной | 100/15 | 12,2 | 10,0 | 8,9 | 0,2 | 22,9 | 223 |
| 182. | Сырники из творога со сметаной | 100/15 | 17,2 | 15,8 | 14,6 | 3,2 | 20,6 | 286 |
| | Сырники из творога с вареньем | 100/15 | 16,8 | 15,4 | 11,6 | 3,2 | 30,0 | 295 |
| | Сырники из творога с маслом | 100/5 | 16,8 | 15,4 | 15,7 | 3,2 | 20,2 | 292 |
| | Сырники из творога с сахаром и сметаной | 100/15 | 17,1 | 15,7 | 13,6 | 3,2 | 25,4 | 296 |
| 182/312. | Сырники из творога с соусом молочным | 100/30 | 17,4 | 15,8 | 13,2 | 3,2 | 24,2 | 288 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 182/318. | Сырники из творога с соусом вишневым | 100/30 | 16,9 | 15,4 | 11,6 | 3,2 | 37,0 | 324 |
| 183. | Сырники с морковью со сметаной | 100/15 | 14,5 | 12,6 | 14,2 | 3,2 | 21,5 | 274 |
| 183/312. | Сырники с морковью с соусом молочным | 100/30 | 14,7 | 12,6 | 12,8 | 3,2 | 25,0 | 277 |
| 184. | Сырники из творога и картофеля со сметаной | 100/15 | 13,2 | 10,9 | 9,2 | 3,3 | 17,5 | 235 |
| 184/314. | Сырники из творога и картофеля с соусом сметанным | 100/30 | 13,3 | 10,7 | 7,7 | 3,3 | 18,8 | 227 |
| 185. | Зразы творожные с повидлом с маслом | 100/5 | 14,0 | 12,9 | 16,4 | 5,1 | 28,0 | 318 |
| | Зразы творожные со сметаной | 100/15 | 14,4 | 13,3 | 15,3 | 5,1 | 28,4 | 311 |
| 185/312. | Зразы творожные с соусом молочным | 100/30 | 14,5 | 13,3 | 13,9 | 5,1 | 31,9 | 313 |
| 185/314. | Зразы творожные с соусом сметанным | 100/30 | 14,4 | 13,0 | 13,8 | 5,1 | 29,7 | 303 |
| 186. | Оладьи из творога с вареньем | 100/30 | 11,8 | 9,9 | 13,3 | 7,2 | 36,2 | 314 |
| | Оладьи из творога с молоком | 100/100 | 14,7 | 12,9 | 16,6 | 7,2 | 21,3 | 296 |
| 187. | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной | 100/15 | 15,0 | 13,7 | 14,0 | 3,1 | 23,4 | 283 |
| 187/312. | Пудинг из творога с соусом молочным | 100/30 | 15,1 | 13,7 | 12,6 | 3,1 | 26,9 | 285 |
| 187/318. | Пудинг из творога с соусом вишневым | 100/30 | 14,7 | 13,2 | 11,0 | 3,1 | 39,7 | 321 |
| 188/318. | Запеканка из творога (с мукой пшеничной) с соусом вишневым | 100/30 | 17,3 | 16,0 | 12,5 | 3,1 | 32,8 | 317 |
| | Запеканка из творога (с крупой манной) со сметаной | 100/15 | 17,5 | 16,4 | 15,4 | 3,1 | 16,0 | 276 |
| 189. | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 100/15 | 12,1 | 10,7 | 12,7 | 3,1 | 17,6 | 235 |
| | **Блюда из рыбы и морепродуктов** | | | | | | | |
| | **Рыба отварная** | | | | | | | |
| 190. | Капитан-рыба (филе) отварная с маслом | 75/5 | 17,4 | 17,4 | 5,6 | — | 0,5 | 122 |
| 190/314. | Капитан-рыба (филе) отварная с соусом сметанным | 75/30 | 17,8 | 17,5 | 3,0 | — | 2,2 | 107 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Треска (филе) отварная с маслом | 75/5 | 13,2 | 13,1 | 4,6 | — | 0,5 | 96 |
| | Треска (филе) отварная с соусом сметанным | 75/30 | 13,6 | 13,3 | 2,0 | — | 2,2 | 82 |
| | **Рыба припущенная** | | | | | | | |
| 191. | Окунь морской (филе) припущенный с маслом | 75/5 | 16,7 | 16,6 | 7,1 | — | 0,6 | 133 |
| 191/314. | Окунь морской (филе) припущенный с соусом сметанным | 75/30 | 17,1 | 16,8 | 4,5 | — | 2,4 | 119 |
| | Ледяная рыба (филе) припущенная с маслом | 75/5 | 14,7 | 14,6 | 6,7 | — | 0,6 | 121 |
| | Ледяная рыба (филе) припущенная с соусом сметанным | 75/30 | 15,1 | 14,8 | 4,1 | — | 2,4 | 107 |
| | Хек (филе) припущенный с маслом | 75/5 | 16,5 | 16,5 | 6,2 | — | 0,6 | 124 |
| | Хек (филе) припущенный с соусом сметанным | 75/30 | 17,0 | 16,6 | 3,6 | — | 2,4 | 110 |
| 192. | Окунь морской (непластованный кусками) припущенный с маслом | 75/5 | 14,5 | 14,4 | 6,7 | — | 0,6 | 121 |
| 192/314. | Окунь морской (непластованный кусками) припущенный с соусом сметанным | 75/30 | 14,9 | 14,6 | 4,1 | — | 2,4 | 107 |
| | Минтай с маслом | 75/5 | 13,1 | 13,1 | 4,9 | — | 0,6 | 99 |
| | » с соусом сметанным | 75/30 | 13,6 | 13,2 | 2,3 | — | 2,4 | 84 |
| | Ледяная рыба с маслом | 75/5 | 12,7 | 12,6 | 6,3 | — | 0,6 | 110 |
| | » с соусом сметанным | 75/30 | 13,1 | 12,8 | 3,7 | — | 2,4 | 95 |
| 193. | » припущенная в молоке | 100 | 15,7 | 15,4 | 10,5 | 7,0 | 3,2 | 170 |
| | Треска, припущенная в молоке | 100 | 15,7 | 15,4 | 8,5 | 7,0 | 3,2 | 152 |
| | Минтай » » | 100 | 15,9 | 15,6 | 8,8 | 7,0 | 3,2 | 156 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Рыба тушеная** | | | | | | | |
| 194. | Минтай, тушенный в томате с овощами | 150 | 16,1 | 14,8 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 169 |
| | Ледяная рыба, тушенная в томате с овощами | 150 | 15,8 | 14,6 | 10,6 | 8,0 | 8,4 | 184 |
| | Хек, тушенный в томате с овощами | 150 | 16,4 | 15,1 | 9,9 | 8,0 | 8,4 | 180 |
| | **Рыба жареная** | | | | | | | |
| 195. | Треска жареная с маслом | 75/5 | 14,7 | 14,1 | 9,7 | 5,1 | 3,5 | 160 |
| | Хек » » | 75/5 | 14,6 | 14,0 | 11,0 | 5,1 | 3,5 | 171 |
| 196. | Поджарка из окуня морского | 75/20 | 17,4 | 16,2 | 13,0 | 10,0 | 7,8 | 218 |
| | » трески | 75/20 | 15,4 | 14,2 | 10,6 | 10,0 | 7,8 | 188 |
| | » ледяной рыбы | 75/20 | 14,5 | 13,3 | 12,4 | 10,0 | 7,8 | 201 |
| | **Рыба запеченная** | | | | | | | |
| 197. | Треска, запеченная под молочным соусом с картофелем в молоке | 200 | 16,9 | 14,2 | 17,0 | 0,4 | 23,5 | 312 |
| | Треска, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре | 200 | 16,3 | 13,8 | 17,8 | 0,4 | 21,7 | 309 |
| | Минтай, запеченный под молочным соусом с картофелем в молоке | 200 | 17,0 | 14,3 | 16,9 | 0,4 | 23,5 | 315 |
| | Минтай, запеченный под молочным соусом с картофельным пюре | 200 | 16,4 | 13,9 | 17,6 | 0,4 | 21,7 | 312 |
| 198. | Треска, запеченная в сметанном соусе с кашей гречневой | 210 | 21,6 | 15,6 | 20,7 | 9,4 | 32,8 | 407 |
| | Щука, запеченная в сметанном соусе с гречневой кашей | 210 | 23,2 | 17,2 | 21,1 | 9,4 | 32,8 | 417 |
| | Треска, запеченная в сметанном соусе с картофелем жареным | 210 | 18,9 | 15,6 | 26,6 | 18,2 | 27,3 | 425 |
| | Щука, запеченная в сметанном соусе с картофелем жареным | 210 | 20,5 | 17,1 | 27,0 | 18,2 | 27,3 | 435 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 199. | Котлеты, биточки из трески, запеченные под молочным соусом | 75/50 | 11,4 | 8,9 | 11,5 | 5,3 | 17,9 | 222 |
| | Котлеты, биточки из щуки, запеченные под молочным соусом | 75/50 | 12,5 | 10,1 | 11,8 | 5,3 | 17,9 | 229 |
| | Котлеты, биточки из окуня морского, запеченные под молочным соусом | 75/50 | 12,4 | 10,0 | 12,8 | 5,3 | 17,9 | 238 |
| 200. | Палочки из трески с творогом запеченные | 100 | 20,5 | 19,4 | 4,6 | 3,1 | 8,2 | 161 |
| 201. | Суфле из трески с маслом | 100/5 | 17,1 | 16,9 | 9,5 | — | 2,8 | 166 |
| | » из ледяной рыбы с маслом | 100/5 | 16,6 | 16,4 | 11,4 | — | 2,8 | 181 |
| | **Блюда из котлетной массы** | | | | | | | |
| 202. | Котлеты или биточки из трески с маслом | 75/5 | 10,1 | 8,2 | 10,2 | 5,2 | 13,0 | 185 |
| 202/314. | Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным | 75/30 | 10,5 | 8,4 | 7,6 | 5,2 | 14,7 | 171 |
| 203. | Котлеты, биточки из трески с творогом с соусом сметанным с томатом | 100/30 | 17,2 | 15,6 | 10,6 | 6,2 | 10,7 | 209 |
| 204. | Биточки столичные из щуки с маслом | 100/5 | 14,9 | 12,7 | 27,6 | 10,2 | 15,5 | 371 |
| | » » трески » | 100/5 | 13,5 | 11,3 | 27,3 | 10,2 | 15,5 | 362 |
| | » » окуня морского с маслом | 100/5 | 14,8 | 12,6 | 28,9 | 10,2 | 15,5 | 382 |
| 205. | Товченики из трески с маслом | 100/5 | 16,8 | 15,4 | 4,8 | — | 9,0 | 147 |
| | « сома » | 100/5 | 17,3 | 15,9 | 15,7 | — | 9,0 | 247 |
| | » щуки » | 100/5 | 19,1 | 17,7 | 5,3 | — | 9,0 | 161 |
| 205/314. | Товченики из трески с соусом сметанным | 100/30 | 17,2 | 15,6 | 2,3 | — | 10,8 | 133 |
| | Товченики из сома с соусом сметанным | 100/30 | 17,7 | 16,1 | 13,1 | — | 10,8 | 232 |
| | » щуки » » | 100/30 | 19,5 | 17,9 | 2,7 | — | 10,8 | 146 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 206 | Колбаски из трески с маслом | 100/5 | 15,1 | 14,4 | 31,4 | 7,1 | 4,9 | 363 |
| | » окуня » | 100/5 | 16,9 | 16,1 | 33,7 | 7,1 | 4,9 | 389 |
| 207. | Шницель из окуня морского натуральный с маслом | 75/5 | 13,5 | 12,2 | 14,9 | 8,1 | 8,2 | 221 |
| | Шницель из трески натуральный с маслом | 75/5 | 12,1 | 10,8 | 13,2 | 8,1 | 8,2 | 200 |
| | Шницель из минтая натуральный с маслом | 75/5 | 12,1 | 10,8 | 13,4 | 8,1 | 8,2 | 201 |
| 208. | Рулет из ледяной рыбы | 75 | 10,2 | 8,7 | 8,1 | 5,1 | 10,6 | 157 |
| | » трески | 75 | 10,5 | 9,0 | 7,1 | 5,1 | 10,6 | 150 |
| | » окуня морского | 75 | 11,5 | 10,0 | 8,4 | 5,1 | 10,6 | 164 |
| 209. | Зразы из ледяной рыбы рубленые с маслом | 85/5 | 10,6 | 8,6 | 13,8 | 7,1 | 14,0 | 223 |
| | Зразы из трески рубленые с маслом | 85/5 | 10,8 | 9,9 | 12,8 | 7,1 | 14,0 | 215 |
| | Зразы из окуня морского рубленые с маслом | 85/5 | 11,9 | 9,9 | 14,1 | 7,1 | 14,0 | 231 |
| 209/315. | Зразы из ледяной рыбы рубленые с соусом сметанным с томатом | 85/30 | 11,1 | 8,8 | 11,2 | 7,2 | 16,1 | 211 |
| | Зразы из трески рубленые с соусом сметанным с томатом | 85/30 | 11,3 | 9,1 | 10,2 | 7,2 | 16,1 | 203 |
| | Зразы из окуня морского рубленые с соусом сметанным с томатом | 85/30 | 12,4 | 10,1 | 11,5 | 7,2 | 16,1 | 219 |
| 210 | Хлебцы из окуня морского с маслом | 90/5 | 16,1 | 14,7 | 11,5 | 0,1 | 6,5 | 194 |
| | » трески » | 90/5 | 14,4 | 13,1 | 9,5 | 0,1 | 6,5 | 169 |
| | » минтая » | 90/5 | 14,3 | 13,0 | 9,7 | 0,1 | 6,5 | 171 |
| 210/314. | Хлебцы из окуня морского с соусом сметанным | 90/30 | 16,5 | 14,9 | 8,9 | 0,1 | 8,2 | 180 |
| | Хлебцы из трески с соусом сметанным | 90/30 | 14,8 | 13,3 | 6,9 | 0,1 | 8,2 | 155 |
| | » минтая » » | 90/30 | 14.8 | 13,2 | 7,1 | 0,1 | 8,2 | 157 |
| 211/315. | Тефтели из трески с соусом сметанным с томатом | 75/50 | 10.6 | 8.5 | 8.5 | 5,2 | 14,3 | 177 |
| | Тефтели из ледяной рыбы с соусом сметанным с томатом | 75/50 | 10,3 | 8,2 | 9,5 | 5,2 | 14,3 | 185 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тефтели из окуня морского с соусом сметанным с томатом | 75/50 | 11,6 | 9,5 | 9,8 | 5,2 | 14,3 | 193 |
| 212. | Фрикадельки из трески с маслом | 75/5 | 9,8 | 8,9 | 5,7 | 0,1 | 6,7 | 118 |
| | » ледяной рыбы » | 75/5 | 9,6 | 8,7 | 6,7 | 0,1 | 6,7 | 126 |
| | « минтая » | 75/5 | 10,8 | 10,0 | 7,0 | 0,1 | 6,7 | 133 |
| 212/315. | Фрикадельки из трески с соусом сметанным с томатом | 75/30 | 10,3 | 9,1 | 3,1 | 0,1 | 8,8 | 105 |
| | Фрикадельки из ледяной рыбы с соусом сметанным с томатом | 75/30 | 10,1 | 8,8 | 4,1 | 0,1 | 8,8 | 113 |
| | Фрикадельки из минтая с соусом сметанным с томатом | 75/30 | 11,4 | 10,1 | 4,4 | 0,1 | 8,8 | 121 |
| | **Блюда из морепродуктов** | | | | | | | |
| 213. | Котлеты, биточки из трески и пасты «Океан» с маслом | 100/5 | 14,5 | 12,0 | 15,1 | 8,3 | 17,4 | 264 |
| | Котлеты, биточки из сома и пасты «Океан» с маслом | 100/5 | 14,7 | 12,2 | 20,2 | 8,3 | 17,4 | 311 |
| 213/314. | Котлеты, биточки из трески и пасты «Океан» с соусом сметанным | 100/30 | 14,9 | 12,1 | 12,5 | 8,3 | 19,2 | 250 |
| | Котлеты, биточки из сома и пасты «Океан» с соусом сметанным | 100/30 | 15,1 | 12,4 | 17,6 | 8,3 | 19,2 | 297 |
| 214. | Рулет из трески с фаршем из пасты «Океан» | 105 | 16,6 | 14,9 | 9,2 | 4,2 | 13,9 | 206 |
| | Рулет из щуки с фаршем из пасты «Океан» | 105 | 18,0 | 16,3 | 9,5 | 4,2 | 13,9 | 214 |
| | Рулет из окуня морского из пасты «Океан» | 105 | 17,9 | 16,2 | 10,8 | 4,2 | 13,9 | 226 |
| 215 | Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан» с маслом | 200/5 | 11,6 | 6,3 | 20,6 | 10,9 | 42,2 | 402 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан» со сметаной | 200/10 | 11,9 | 6,6 | 18,5 | 10,9 | 42,5 | 385 |
| 216. | Фарш из пасты «Океан» | 1000 | 153,2 | 145,1 | 129,2 | 0,1 | 53,8 | 1993 |
| | **Блюда из мяса и мясных продуктов** | | | | | | | |
| | **Отварное мясо, субпродукты** | | | | | | | |
| 217. | Свинина отварная | 50 | 12,3 | 12,2 | 24,4 | — | 0,3 | 270 |
| | Говядина отварная | 50 | 14,3 | 14,3 | 11,3 | — | 0,3 | 161 |
| 218/311. | Язык говяжий отварной с соусом молочным | 50/30 | 14,9 | 14,6 | 12,1 | — | 2,5 | 178 |
| | Язык свиной отварной с соусом молочным | 50/30 | 12,7 | 12,5 | 16,2 | — | 2,5 | 206 |
| 219. | Сосиски отварные с маслом | 50/5 | 5,7 | 5,7 | 16,8 | — | — | 174 |
| | Сардельки отварные с маслом | 50/5 | 4,8 | 4,8 | 12,6 | — | 1,0 | 137 |
| 220/314. | Вымя отварное в сметанном соусе | 50/30 | 11,7 | 11,4 | 14,0 | — | 2,1 | 181 |
| 221. | Плов из отварной говядины | 50/100 | 18,8 | 16,2 | 6,2 | 0,2 | 26,4 | 237 |
| 222/314. | Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным | 50/50 | 17,1 | 16,6 | 4,4 | 0.1 | 4,0 | 125 |
| 223. | Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 16,9 | 16,2 | 6,0 | — | 3,7 | 137 |
| | **Жареное мясо, субпродукты** | | | | | | | |
| 224/311. | Говядина, жаренная крупным куском с соусом молочным | 50/30 | 16,2 | 16,0 | 6,0 | 2,0 | 2,2 | 127 |
| | Свинина, жаренная крупным куском с соусом молочным | 50/30 | 10,7 | 10,6 | 30,9 | 2,0 | 2,2 | 330 |
| 225. | Говядина, жаренная крупным куском шпигованная | 50 | 14,2 | 14,2 | 9,6 | 2,0 | — | 143 |
| 226. | Антрекот | 50 | 16,4 | 16,4 | 7,3 | 5,0 | — | 131 |
| 227. | Бефстроганов | 50/50 | 17,4 | 16,6 | 13,9 | 7,0 | 5,7 | 218 |
| 228. | Поджарка (из говядины) | 65 | 16,8 | 16,2 | 9,3 | 7,0 | 3,1 | 164 |
| | Поджарка (из свинины) | 65 | 10,8 | 10,1 | 34,0 | 7,0 | 3,1 | 362 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 229. | Колбаса жареная | 50 | 6,9 | 6,9 | 19,8 | — | — | 206 |
| | Сардельки жареные | 50 | 5,2 | 5,2 | 13,3 | — | 1,1 | 145 |
| | Сосиски жареные | 50 | 6,4 | 6,4 | 18,3 | — | — | 190 |
| 230. | Ромштекс с маслом | 58/4 | 15,8 | 14,8 | 11,8 | 6,1 | 6,6 | 196 |
| 231. | Печень говяжья жареная с маслом | 50/4 | 13,1 | 12,7 | 12,0 | 6,0 | 2,1 | 168 |
| | Печень свиная жареная с маслом | 50/4 | 13,7 | 13,4 | 11,9 | 6,0 | 2,1 | 170 |
| 232. | Печень по-строгановски | 50/50 | 14,1 | 13,6 | 11,9 | 6,0 | 3,7 | 178 |
| | **Тушеное мясо, субпродукты** | | | | | | | |
| 233. | Говядина тушеная | 50/50 | 17,5 | 16,9 | 7,1 | 5,0 | 3,2 | 147 |
| 234. | Говядина шпигованная | 60/50 | 17,8 | 16,9 | 7,1 | 5,0 | 4,4 | 153 |
| | Свинина шпигованная | 60/50 | 11,7 | 10,9 | 26,8 | 5,0 | 4,4 | 306 |
| 235. | Говядина духовая | 48/125 | 18,4 | 16,0 | 8,2 | 6,4 | 18,1 | 220 |
| | Свинина духовая | 54/125 | 14,1 | 11,8 | 29,9 | 6,4 | 18,1 | 399 |
| 236. | Жаркое по-домашнему из говядины | 50/125 | 18,2 | 15,8 | 8,2 | 6,4 | 19,0 | 223 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 50/125 | 13,2 | 10,9 | 28,2 | 6,4 | 19,0 | 383 |
| 237. | Гуляш говяжий | 50/50 | 16,0 | 15,3 | 7,9 | 5,0 | 3,3 | 149 |
| | Гуляш свиной | 50/50 | 11,5 | 10,9 | 26,8 | 5,0 | 3,3 | 301 |
| 238/314. | Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном | 50/50 | 13,8 | 13,1 | 10,2 | 5,0 | 5,0 | 167 |
| | Печень свиная, тушенная в соусе сметанном | 50/50 | 14,4 | 13,7 | 10,1 | 5,0 | 5,0 | 169 |
| 239/317. | Сердце в соусе сметанном с томатом и луком | 50/50 | 14.7 | 13,9 | 11,0 | 5,0 | 4,6 | 177 |
| 240. | Рагу из свинины | 185 | 7,4 | 5,0 | 48,2 | 8,4 | 18,1 | 537 |
| 241. | Говядина, тушенная в сметане | 50/50 | 17,5 | 17,3 | 11,9 | 5,0 | 1,9 | 186 |
| 242. | Свинина, тушенная с капустой и картофелем | 50/125 | 13,7 | 10,9 | 27,1 | 5,3 | 15,9 | 363 |
| 243 | Мясо, тушенное с пшеном | 50/100 | 15,5 | 10,9 | 27,7 | 6,0 | 25,4 | 415 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 244. | Плов говяжий | 50/100 | 18,6 | 15,8 | 7,0 | 5,2 | 27,2 | 247 |
| | Плов свиной | 50/100 | 13,7 | 10,9 | 26,9 | 5,2 | 27,2 | 407 |
| 245. | Голубцы украинские | 150 | 9,9 | 7,4 | 9,5 | 0,2 | 10,9 | 169 |
| | **Блюда из рубленого мяса** | | | | | | | |
| 246. | Бифштекс рубленый | 53 | 10,9 | 10,9 | 19,5 | 5,0 | 0,2 | 220 |
| 247. | Шницель говяжий натуральный рубленый с маслом | 75/5 | 14,5 | 13,2 | 28,0 | 6,2 | 8,8 | 345 |
| | Шницель свиной натуральный рубленый с маслом | 75/5 | 11,1 | 9,8 | 44,5 | 6,2 | 8,8 | 480 |
| 248. | Котлеты, биточки, шницели говяжьи с маслом | 50/5 | 8,2 | 7,0 | 11,4 | 3,1 | 8,7 | 170 |
| | Котлеты, биточки, шницели свиные с маслом | 50/5 | 5,8 | 4,6 | 23,1 | 3,1 | 8,7 | 267 |
| 249. | Котлеты, биточки (особые) с маслом | 50/5 | 7,8 | 6,7 | 14,4 | 2,1 | 8,1 | 194 |
| 249/314. | Котлеты, биточки (особые) с соусом сметанным | 50/30 | 8,3 | 6,8 | 11,8 | 2,2 | 9,9 | 179 |
| 250. | Котлеты московские с маслом | 41/5 | 5,3 | 4,5 | 12,9 | 2,1 | 5,0 | 157 |
| 250/314. | Котлеты московские с соусом сметанным | 41/30 | 5,7 | 4,7 | 10,3 | 2,1 | 6,8 | 149 |
| 251/314. | Котлеты домашние с соусом сметанным | 41/30 | 5,6 | 4,7 | 10,7 | 2,1 | 6,6 | 146 |
| | Котлеты домашние с маслом | 41/5 | 5,2 | 4,5 | 13,3 | 2,1 | 4,8 | 160 |
| 252. | Биточки паровые с маслом | 50/5 | 7,6 | 6,9 | 9,9 | 0,1 | 5,1 | 140 |
| 253. | Биточки хмельницкие с маслом | 50/5 | 7,7 | 7,2 | 21,0 | 3,0 | 3,0 | 232 |
| 254. | Биточки, котлеты из говядины с творогом с маслом | 50/5 | 10,0 | 10,0 | 15,3 | 3,0 | 0,3 | 179 |
| 255/314. | Биточки говяжьи, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) | 150 | 11,2 | 7,8 | 12,5 | 3,3 | 29,9 | 278 |
| | Биточки свиные, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) | 150 | 8,8 | 5,5 | 24,2 | 3,3 | 29,9 | 374 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 256/313. | Котлеты говяжьи рубленые, запеченные с молочным соусом | 100 | 9,7 | 8,3 | 13,8 | 0,1 | 10,2 | 205 |
| | Котлеты свиные рубленые, запеченные с молочным соусом | 100 | 7,4 | 6,0 | 25,5 | 0,1 | 10,2 | 301 |
| 257/314. | Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным | 70/30 | 9,9 | 7,9 | 14,4 | 8,1 | 13,2 | 223 |
| | Зразы рубленые из свинины с соусом сметанным | 70/30 | 7,0 | 5,3 | 24,9 | 8,1 | 13,2 | 322 |
| 258/311. | Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) с соусом молочным | 70/30 | 8,8 | 7,3 | 6,6 | 0,1 | 13,1 | 147 |
| | Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) с маслом | 70/5 | 8,4 | 7,1 | 9,1 | 0,1 | 11,3 | 162 |
| 259/311. | Зразы из говядины с омлетом с соусом молочным | 70/30 | 10,9 | 10,1 | 9,1 | 0,1 | 6,8 | 154 |
| | Зразы из говядины с омлетом и маслом | 70/5 | 10,5 | 9,9 | 11,7 | 0,1 | 5,1 | 168 |
| 260/315. | Рулет с луком и яйцом с соусом сметанным с томатом | 71/30 | 10,0 | 8,4 | 9,8 | 3,1 | 10,5 | 171 |
| 261/315. | Тефтели (1-й вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом | 60/50 | 9,3 | 7,5 | 12,8 | 6,2 | 12,7 | 205 |
| | Тефтели (1-й вариант) из свинины с соусом сметанным с томатом | 60/50 | 6,9 | 5,0 | 24,9 | 6,2 | 12,7 | 304 |
| 262/315. | Тефтели (2-й вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом | 60/50 | 8,7 | 7,1 | 14,4 | 8,1 | 11,7 | 212 |
| | Тефтели (2-й вариант) из свинины с соусом сметанным с томатом | 60/50 | 6,3 | 4,7 | 26,5 | 8,1 | 11,7 | 311 |
| 263/314. | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном | 55/50 | 9,0 | 7,4 | 11,8 | 5,2 | 11,3 | 189 |
| | Фрикадельки из свинины в соусе сметанном | 55/50 | 6,6 | 5,0 | 23,9 | 5,2 | 11,3 | 287 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 264. | Котлеты полтавские с маслом | 50/5 | 10,1 | 9,4 | 18,0 | 4,1 | 4,4 | 220 |
| 265/311. | Товченики мясные с соусом молочным | 50/30 | 8,3 | 7,3 | 5,9 | 0,1 | 8,4 | 121 |
| | » » маслом | 50/5 | 7,6 | 6,9 | 8,2 | 0,1 | 6,2 | 130 |
| 266. | Сиченики мясо-рыбные с маслом | 50/5 | 7,5 | 6,2 | 18,6 | 5,1 | 8,4 | 231 |
| 267. | Колбаски «львовские» | 140 | 12,5 | 7,5 | 33,6 | 8,0 | 33,1 | 485 |
| 268/315. | Шарики из печени говяжьей с соусом сметанным с томатом | 50/50 | 10,1 | 8,0 | 9,3 | 3,2 | 14,8 | 184 |
| | Шарики из печени свиной с соусом сметанным с томатом | 50/50 | 10,5 | 8,4 | 9,3 | 3,2 | 14,8 | 185 |
| 269. | Картопляники школьные с маслом | | | | | | | |
| | » из говядины | 140/5 | 9,9 | 6,4 | 17,6 | 5,6 | 28,3 | 312 |
| | » из свинины | 140/5 | 8,0 | 4,5 | 28,2 | 5,6 | 28,3 | 399 |
| | » из сердца | 140/5 | 9,6 | 6,1 | 15,6 | 5,6 | 28,3 | 292 |
| | » из печени говяжьей | 140/5 | 9,4 | 5,9 | 15,5 | 5,6 | 28,3 | 291 |
| | » из печени свиной | 140/5 | 9,7 | 6,1 | 15,5 | 5,6 | 28,3 | 292 |
| 270. | Суфле из говядины с маслом | 70/5 | 18,3 | 18,0 | 11,1 | — | 2,1 | 181 |
| 271. | Пудинг из говядины с маслом | 50/5 | 13,2 | 13,2 | 9,1 | — | 0,6 | 138 |
| | **Мясо запеченное** | | | | | | | |
| 272. | Запеканка картофельная или рулет с маслом: | | | | | | | |
| | из говядины | 140/5 | 16,7 | 14,1 | 19,3 | 6,5 | 22,0 | 329 |
| | из сердца | 140/5 | 16,3 | 13,6 | 14,3 | 6,5 | 22,0 | 282 |
| | из печени говяжьей | 140/5 | 15,9 | 13,3 | 14,2 | 6,5 | 22,0 | 279 |
| 273. | Запеканка из капусты и отварного мяса с маслом | 140/5 | 14,7 | 11,3 | 16,2 | 2,2 | 14,1 | 262 |
| | Запеканка из капусты и отварного мяса со сметаной | 140/15 | 15,1 | 11,7 | 15,0 | 2,2 | 14,5 | 255 |
| 274. | Овощная запеканка с мясом и рисом с маслом: | | | | | | | |
| | из кабачков | 150/5 | 13,5 | 11,5 | 21,2 | 8,5 | 17,5 | 315 |
| | из баклажанов | 150/5 | 13,4 | 11,5 | 20,8 | 8,2 | 16,8 | 309 |
| | из тыквы | 150/5 | 13,8 | 11,5 | 20,7 | 8,1 | 17,6 | 313 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 275. | Макаронник из говядины с маслом | 140/5 | 19,1 | 14,8 | 20,4 | 4,5 | 27,6 | 371 |
| | Макаронник из сердца говяжьего с маслом | 140/5 | 18,6 | 14,3 | 15,4 | 4,5 | 27,6 | 324 |
| | Макаронник из печени говяжьей с маслом | 140/5 | 18,3 | 13,9 | 15,2 | 4,5 | 27,6 | 321 |
| 276. | Кабачки, фаршированные мясом и рисом | 160 | 12,1 | 10,4 | 10,9 | 0,4 | 14,7 | 206 |
| | Баклажаны, фаршированные мясом и рисом | 160 | 12,1 | 10,4 | 10,7 | 0,2 | 14,4 | 203 |
| | Помидоры, фаршированные мясом и рисом | 160 | 12,5 | 10,4 | 10,6 | 0,1 | 13,4 | 200 |
| | Перец сладкий, фаршированный мясом и рисом | 160 | 12,6 | 10,4 | 10,5 | 0,1 | 14,5 | 204 |
| 277. | Голубцы с мясом и рисом | 158 | 9,6 | 7,5 | 9,6 | 3,1 | 11,0 | 170 |
| | **Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика** | | | | | | | |
| 278. | Курица отварная с маслом | 50/5 | 10,5 | 10,4 | 8,2 | — | 0,6 | 118 |
| | Кролик » » | 50/5 | 10,4 | 10,4 | 10,6 | — | 0,4 | 138 |
| | Индейка » » | 50/5 | 10,0 | 10,0 | 9,6 | — | 0,7 | 130 |
| 279. | Рагу из курицы | 50/125 | 12,9 | 10,6 | 10,5 | 6,3 | 17,6 | 217 |
| | » индейки | 50/125 | 12,1 | 9,8 | 11,8 | 6,3 | 17,8 | 227 |
| | » кролика | 50/125 | 12,4 | 10,1 | 12,7 | 6,3 | 17,4 | 234 |
| 280/314. | Курица, тушенная в соусе сметанном | 50/50 | 11,6 | 11,2 | 8,8 | 2,0 | 3,2 | 139 |
| | Индейка » » » | 50/50 | 11,0 | 10,6 | 10,2 | 2,0 | 3,4 | 150 |
| | Кролик » » » | 50/50 | 11,1 | 10,7 | 11,0 | 2,0 | 3,0 | 156 |
| 281. | Цыплята в сметане | 65 | 9,1 | 9,1 | 7,7 | 2,0 | 0,9 | 109 |
| 282. | Курица, тушенная в соусе с овощами | 50/100 | 12,9 | 11,2 | 13,1 | 6,2 | 15,9 | 235 |
| | Индейка » » » | 50/100 | 12,8 | 10,6 | 14,5 | 6,2 | 16,0 | 245 |
| | Кролик » » » | 50/100 | 12,9 | 10,7 | 15,2 | 6,2 | 15,7 | 251 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 283. | Плов из курицы | 50/100 | 13,4 | 10,6 | 11,3 | 7,2 | 28,2 | 270 |
| | » индейки | 50/100 | 12,7 | 9,8 | 12,6 | 7,2 | 28,3 | 279 |
| | » кролика | 50/100 | 13,0 | 10,1 | 13,5 | 7,2 | 27,9 | 286 |
| 284. | Курица жареная с маслом | 50/5 | 10,9 | 10,9 | 11,6 | 3,0 | 0,4 | 150 |
| | Индейка » » | 50/5 | 10,3 | 10,3 | 13,0 | 3,0 | 0,5 | 160 |
| | Кролик » » | 50/5 | 10,4 | 10,4 | 13,8 | 3,0 | — | 166 |
| 285. | Котлеты рубленые из курицы с маслом | 50/5 | 9,8 | 8,5 | 10,9 | 3,1 | 8,9 | 173 |
| | » » индейки » | 50/5 | 10,1 | 8,8 | 12,4 | 3,1 | 9,1 | 188 |
| | » » кролика » | 50/5 | 9,7 | 8,5 | 12,7 | 3,1 | 8,7 | 189 |
| 286/311. | Биточки рубленые из кур паровые с соусом молочным | 50/30 | 9,6 | 8,7 | 6,1 | 0,1 | 7,1 | 122 |
| | Биточки рубленые из индейки паровые с соусом молочным | 50/30 | 9,9 | 9,0 | 7,5 | 0,1 | 7,2 | 137 |
| | Биточки рубленые из кролика паровые с соусом молочным | 50/30 | 9,6 | 8,7 | 7,9 | 0,1 | 6,9 | 138 |
| 287. | Фрикадельки из кур с маслом | 50/5 | 9,1 | 8,5 | 7,7 | 0,1 | 4,7 | 125 |
| 288. | Зразы из кур с омлетом с маслом | 60/5 | 9,9 | 9,1 | 9,2 | 0,1 | 5,5 | 144 |
| 289. | Суфле из кур с маслом | 55/5 | 12,4 | 12,2 | 11,1 | — | 1,9 | 157 |
| | Гарниры | | | | | | | |
| | **Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий** | | | | | | | |
| 290. | Каши рассыпчатые | | | | | | | |
| | Каша гречневая из ядрицы быстроразваривающейся | 150 | 8,8 | — | 6,6 | 2,3 | 45,1 | 278 |
| | | 100 | 5,8 | — | 4,4 | 1,5 | 30,1 | 186 |
| | | 75 | 4,4 | — | 3,3 | 1,1 | 22,6 | 139 |
| | Каша гречневая из ядрицы поджаренной | 150 | 7,7 | — | 6,3 | 2,0 | 39,4 | 249 |
| | | 100 | 5,1 | — | 4,2 | 1,3 | 26,3 | 166 |
| | | 75 | 3,8 | — | 3,2 | 1,0 | 19,7 | 124 |
| | Каша пшенная | 150 | 7,0 | — | 5,1 | 1,6 | 38,8 | 239 |
| | | 100 | 4,7 | — | 4,0 | 1,1 | 25,8 | 159 |
| | | 75 | 3,5 | — | 2,5 | 0,8 | 19,4 | 119 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша пшеничная | 150 | 7,4 | — | 5,0 | 0,6 | 41,1 | 241 |
| | | 100 | 4,9 | — | 3,3 | 0,4 | 27,4 | 160 |
| | | 75 | 3,7 | — | 2,5 | 0,3 | 20,6 | 120 |
| | » рисовая | 150 | 3,7 | — | 4,6 | 0,3 | 38,7 | 212 |
| | | 100 | 2,4 | — | 3,1 | 0,2 | 25,8 | 141 |
| | | 75 | 1,8 | — | 2,3 | 0,1 | 19,4 | 106 |
| | » перловая | 150 | 4,5 | — | 4,9 | 0,5 | 32,7 | 194 |
| | | 100 | 3,0 | — | 3,2 | 0,4 | 21,8 | 129 |
| | | 75 | 2,3 | — | 2,4 | 0,3 | 16,3 | 97 |
| | » ячневая | 150 | 5,1 | — | 5,0 | 0,6 | 32,4 | 196 |
| | | 100 | 3,4 | — | 3,3 | 0,4 | 21,6 | 131 |
| | | 75 | 2,5 | — | 2,5 | 0,3 | 16,2 | 98 |
| 291 | Каши вязкие<br>Каша гречневая | 150 | 4,6 | — | 5,5 | 1,2 | 23,7 | 165 |
| | | 100 | 3,1 | — | 3,7 | 0,8 | 15,8 | 110 |
| | | 75 | 2,3 | — | 2,8 | 0,6 | 11,9 | 83 |
| | » пшенная | 150 | 4,4 | — | 5,4 | 1,0 | 24,3 | 164 |
| | | 100 | 2,9 | — | 3,6 | 0,7 | 16,2 | 109 |
| | | 75 | 2,2 | — | 2,7 | 0,5 | 12,1 | 82 |
| | » пшеничная | 150 | 4,7 | — | 4,7 | 0,4 | 25,8 | 165 |
| | | 100 | 3,1 | — | 3,2 | 0,3 | 17,2 | 110 |
| | | 75 | 2,3 | — | 2,4 | 0,2 | 12,9 | 83 |
| | » овсяная | 150 | 4,4 | — | 6,9 | 2,5 | 20,3 | 163 |
| | | 100 | 2,9 | — | 4,6 | 1,7 | 13,5 | 108 |
| | | 75 | 2,2 | — | 3,4 | 1,3 | 10,1 | 81 |
| | » рисовая | 150 | 2,3 | — | 4,5 | 0,2 | 24,1 | 147 |
| | | 100 | 1,5 | — | 3,0 | 0,1 | 16,0 | 98 |
| | | 75 | 1,1 | — | 2,3 | 0,1 | 12,0 | 73 |
| | » перловая | 150 | 3,0 | — | 4,7 | 0,4 | 21,8 | 142 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 100 | 2,0 | — | 3,1 | 0,2 | 14,5 | 95 |
| | | 75 | 1,5 | — | 2,3 | 0,2 | 10,9 | 71 |
| | » ячневая | 150 | 3,4 | — | 4,8 | 0,4 | 21,6 | 144 |
| | | 100 | 2,3 | — | 3,2 | 0,3 | 14,4 | 96 |
| | | 75 | 1,7 | — | 2,4 | 0,2 | 10,8 | 72 |
| | » из хлопьев «Геркулес» | 150 | 4,3 | — | 6,3 | 2,0 | 20,2 | 156 |
| | | 100 | 2,8 | — | 4,2 | 1,3 | 13,5 | 104 |
| | | 75 | 2,1 | — | 3,2 | 1,0 | 10,1 | 78 |
| | » манная | 150 | 3,7 | — | 4,6 | 0,2 | 23,1 | 149 |
| | | 100 | 2,5 | — | 3,0 | 0,2 | 15,4 | 99 |
| | | 75 | 1,8 | — | 2,2 | 0,1 | 11,6 | 74 |
| 292. | Рис отварной | 150 | 3,8 | — | 5,8 | 0,3 | 40,3 | 230 |
| | | 100 | 2,5 | — | 3,9 | 0,2 | 26,9 | 153 |
| | | 75 | 1,9 | — | 2,9 | 0.1 | 20,2 | 115 |
| 293. | Рис припущенный | 150 | 3,7 | — | 4,6 | 0,3 | 39,2 | 214 |
| | | 100 | 2,5 | — | 3,1 | 0,2 | 26,1 | 143 |
| | | 75 | 1,9 | — | 2,3 | 0,1 | 19,6 | 107 |
| 294. | Фасоль отварная с томатом и луком | 150 | 14,2 | — | 8,5 | 8,5 | 30,2 | 255 |
| | | 100 | 9,5 | — | 5,7 | 5,7 | 20,1 | 170 |
| | | 75 | 7,1 | — | 4,3 | 4,3 | 15,1 | 127 |
| | Горох отварной с томатом и луком | 150 | 14,6 | — | 8,5 | 8,5 | 33,7 | 275 |
| | | 100 | 9,7 | — | 5,6 | 5,6 | 22,5 | 183 |
| | | 75 | 7,3 | — | 4,2 | 4,2 | 16,9 | 138 |
| 295. | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | — | 5,0 | 0,7 | 35,5 | 210 |
| | | 100 | 3,7 | — | 3,3 | 0,4 | 23,7 | 140 |
| | | 75 | 2,7 | — | 2,5 | 0,3 | 17,8 | 105 |
| 296. | Картофель отварной | 150 | 3,0 | — | 4,9 | 0,6 | 26,0 | 161 |
| | | 100 | 2,0 | — | 3,3 | 0,4 | 17,3 | 107 |
| | | 75 | 1,5 | — | 2,5 | 0,3 | 13,0 | 81 |
| | Картофель молодой отварной | 150 | 3,1 | — | 5,0 | 0,6 | 26,8 | 165 |
| | | 100 | 2,1 | — | 3,3 | 0,4 | 17,9 | 110 |
| | | 75 | 1,6 | — | 2,5 | 0,3 | 13,4 | 82 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 297. | Картофель в молоке | 150 | 4,1 | 1,3 | 4,5 | 0,6 | 26,0 | 161 |
| | | 100 | 2,7 | 0,9 | 3,0 | 0,4 | 17,3 | 107 |
| | | 75 | 2,0 | 0,6 | 2,2 | 0,3 | 13,0 | 81 |
| 298. | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 0,7 | 5,6 | 0,5 | 23,3 | 157 |
| | | 100 | 2,2 | 0,4 | 3,7 | 0,3 | 15,5 | 104 |
| | | 75 | 1,6 | 0,3 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 78 |
| 299. | Пюре из моркови | 150 | 2,2 | — | 4,5 | 0,2 | 13,3 | 103 |
| | | 100 | 1,5 | — | 3,0 | 0,1 | 8,8 | 69 |
| | | 75 | 1,1 | — | 2,3 | 0,1 | 6,6 | 51 |
| | Пюре из свеклы | 150 | 2,5 | — | 4,3 | — | 16,6 | 116 |
| | | 100 | 1,7 | — | 2,9 | — | 11,0 | 77 |
| | | 75 | 1,3 | — | 2,2 | — | 8,3 | 58 |
| 300. | Тыквенное пюре | 150 | 2,2 | 0,5 | 6,2 | — | 11,4 | 110 |
| | | 100 | 1,4 | 0,3 | 4,1 | — | 7,6 | 74 |
| | | 75 | 1,1 | 0,2 | 3,1 | — | 5,7 | 55 |
| 301. | Картофель жареный (из отварного) | 150 | 3,6 | — | 15,1 | 15,1 | 31,3 | 276 |
| | | 100 | 2,4 | — | 10,1 | 10,1 | 20,8 | 184 |
| | | 75 | 1,8 | — | 7,6 | 7,6 | 15,6 | 138 |
| 302. | Картофель жареный (из сырого) | 150 | 4,4 | — | 15,9 | 15,9 | 37,6 | 311 |
| | | 100 | 2,9 | — | 10,6 | 10,6 | 25,1 | 207 |
| | | 75 | 2,2 | — | 7,9 | 7,9 | 18,8 | 156 |
| 303. | Овощи отварные с маслом | | | | | | | |
| | Морковь » » | 150 | 2,1 | — | 4,5 | 0,2 | 11,3 | 94 |
| | | 100 | 1,4 | — | 3,0 | 0,1 | 7,5 | 63 |
| | | 75 | 1,0 | — | 2,2 | 0,1 | 5,6 | 47 |
| | Капуста белокочанная с маслом | 150 | 2,9 | — | 4,5 | 0,2 | 7,5 | 83 |
| | | 100 | 1,9 | — | 3,0 | 0,1 | 5,0 | 55 |
| | | 75 | 1,4 | — | 2,2 | 0,1 | 3,7 | 42 |
| | Капуста цветная с маслом | 150 | 4,1 | — | 5,0 | 0,7 | 7,3 | 89 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 100 | 2,7 | — | 3,2 | 0,4 | 4,9 | 60 |
| | | 75 | 2,0 | — | 2,5 | 0,3 | 3,7 | 45 |
| 304. | Овощи, припущенные с маслом | | | | | | | |
| | Морковь » » | 150 | 2,3 | — | 4,5 | 0,2 | 14,8 | 110 |
| | | 100 | 1,5 | — | 3,0 | 0,1 | 9,9 | 73 |
| | | 75 | 1,1 | — | 2,3 | 0,1 | 7,4 | 55 |
| | Тыква » » | 150 | 2,0 | — | 4,4 | — | 14,2 | 104 |
| | | 100 | 1,3 | — | 2,9 | — | 9,4 | 70 |
| | | 75 | 1,0 | — | 2,2 | — | 7,1 | 52 |
| | Кабачки » » | 150 | 1,4 | — | 4,9 | 0,6 | 12,8 | 101 |
| | | 100 | 0,9 | — | 3,3 | 0,4 | 8,5 | 68 |
| | | 75 | 0,7 | — | 2,5 | 0,3 | 6,4 | 51 |
| 305/311. | Овощи в молочном соусе | | | | | | | |
| | Морковь » » | 150 | 2,4 | 0,5 | 2,5 | 0,2 | 11,7 | 79 |
| | | 100 | 1,6 | 0,4 | 1,6 | 0,1 | 7,7 | 52 |
| | | 75 | 1,2 | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 5,9 | 39 |
| | Тыква » » | 150 | 2,2 | 0,5 | 2,3 | — | 11,1 | 74 |
| | | 100 | 1,4 | 0,4 | 1,6 | — | 7,4 | 50 |
| | | 75 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | — | 5,5 | 37 |
| | Кабачки » » | 150 | 1,6 | 0,5 | 2,8 | 0,5 | 10,0 | 72 |
| | | 100 | 1,1 | 0,4 | 1,8 | 0,3 | 6,6 | 48 |
| | | 75 | 0,8 | 0,3 | 1,4 | 0,2 | 5,0 | 36 |
| | Свекла » » | 150 | 2,6 | 0,5 | 2,3 | — | 14,1 | 89 |
| | | 100 | 1,8 | 0,4 | 1,6 | — | 9,4 | 59 |
| | | 75 | 1,3 | 0,3 | 1,2 | — | 7,1 | 44 |
| | Горошек зеленый консервированный в молочном соусе | 150 | 4,3 | 0,5 | 2,6 | 0,3 | 10,2 | 82 |
| | | 100 | 2,9 | 0,4 | 1,7 | 0,2 | 6,8 | 54 |
| | | 75 | 2,2 | 0,3 | 1,3 | 0,1 | 5,1 | 41 |
| 306/314. | Морковь, тушенная в сметанном соусе | 150 | 2,5 | 0,3 | 5,2 | 0,2 | 14,2 | 114 |
| | | 100 | 1,7 | 0,2 | 3,4 | 0,1 | 9,5 | 76 |
| | | 75 | 1,3 | 0,1 | 2,6 | 0,1 | 7,1 | 57 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 307. | Капуста тушеная из белокочанной капусты | 150 | 3,7 | — | 5,4 | 5,4 | 14,2 | 123 |
| | | 100 | 2,5 | — | 3,6 | 3,6 | 9,5 | 82 |
| | | 75 | 1,9 | — | 2,7 | 2,7 | 7,1 | 61 |
| | Капуста тушеная из квашеной капусты | 150 | 1,8 | — | 5,3 | 5,3 | 7,5 | 90 |
| | | 100 | 1,2 | — | 3,5 | 3,5 | 5,0 | 60 |
| | | 75 | 0,4 | — | 2,6 | 2,6 | 3,7 | 45 |
| 308. | Картофель тушеный | 150 | 3,0 | — | 8,0 | 8,0 | 24,9 | 184 |
| | | 100 | 2,0 | — | 5,4 | 5,4 | 16,6 | 123 |
| | | 75 | 1,5 | — | 4,0 | 4,0 | 12,4 | 92 |
| 309/314. | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 150 | 2,9 | 0,5 | 2,3 | — | 17,9 | 105 |
| | | 100 | 1,9 | 0,4 | 1,6 | — | 11,9 | 70 |
| | | 75 | 1,5 | 0,3 | 1,2 | — | 9,0 | 52 |
| 310. | Кабачки, тушенные в сметане | 150 | 1,6 | — | 7,8 | 3,5 | 11,1 | 123 |
| | | 100 | 1,2 | — | 5,2 | 2,3 | 7,4 | 82 |
| | | 75 | 0,8 | — | 3,9 | 1,8 | 5,5 | 61 |
| | Тыква » » | 150 | 2,2 | — | 7,4 | 3,0 | 12,3 | 126 |
| | | 100 | 1,4 | — | 4,9 | 2,0 | 8,2 | 84 |
| | | 75 | 1,1 | — | 3,7 | 1,5 | 6,1 | 53 |
| | **Соусы** | | | | | | | |
| | **Соусы молочные** | | | | | | | |
| 311. | Соус молочный (для подачи к блюду) | 75 | 1,5 | 1,1 | 4,7 | 0,1 | 5,4 | 70 |
| | | 50 | 1,0 | 0,7 | 3,1 | — | 3,6 | 46 |
| | | 30 | 0,6 | 0,4 | 1,9 | — | 2,2 | 28 |
| 312. | Соус молочный (сладкий) | 75 | 1,4 | 1,1 | 4,0 | — | 10,1 | 83 |
| | | 50 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | — | 6,7 | 55 |
| | | 30 | 0,6 | 0,4 | 1,6 | — | 4,0 | 33 |
| 313. | Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 75 | 2,0 | 1,1 | 8,1 | 0,1 | 7,5 | 111 |
| | | 50 | 1,3 | 0,7 | 5,4 | 0,1 | 5,0 | 74 |
| | | 30 | 0,8 | 0,4 | 3,2 | — | 3,0 | 44 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Соусы сметанные** | | | | | | | |
| 314. | Соус сметанный | 75 | 1,1 | 0,5 | 3,8 | 0,1 | 4,5 | 57 |
| | | 50 | 0,8 | 0,4 | 2,6 | 0,1 | 3,0 | 38 |
| | | 30 | 0,5 | 0,2 | 1,5 | — | 1,8 | 23 |
| 315. | Соус сметанный с томатом | 75 | 1,4 | 0,5 | 3,8 | 0,1 | 5,4 | 63 |
| | | 50 | 0,9 | 0,4 | 2,6 | 0,1 | 3,6 | 42 |
| | | 30 | 0,6 | 0,2 | 1,5 | — | 2,2 | 25 |
| 316. | Соус сметанный с луком | 75 | 1,3 | 0,5 | 4,8 | 0,1 | 5,5 | 70 |
| | | 50 | 0,8 | 0,3 | 3,2 | — | 3,7 | 47 |
| | | 30 | 0,5 | 0,2 | 1,9 | — | 2,2 | 28 |
| 317. | Соус сметанный с томатом и луком | 75 | 1,5 | 0,5 | 4,7 | 0,1 | 6,3 | 74 |
| | | 50 | 1,0 | 0,3 | 3,1 | — | 4,2 | 50 |
| | | 30 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | — | 2,5 | 30 |
| | **Соусы сладкие** | | | | | | | |
| 318. | Соус малиновый | 75 | 0,3 | — | — | — | 48,1 | 196 |
| | | 50 | 0,2 | — | — | — | 32,1 | 131 |
| | | 30 | 0,1 | — | — | — | 19,2 | 78 |
| | » вишневый | 75 | 0,3 | — | — | — | 48,9 | 199 |
| | | 50 | 0,2 | — | — | — | 32.6 | 133 |
| | | 30 | 0,1 | — | — | — | 19.5 | 80 |
| 319. | Соус черносмородиновый | 75 | 0,3 | — | — | — | 50,5 | 205 |
| | | 50 | 0,2 | — | — | — | 33,7 | 137 |
| | | 30 | 0,1 | — | — | — | 20,2 | 82 |
| 320. | Соус яблочный | 75 | 0,1 | — | — | — | 12,8 | 52 |
| | | 50 | 0,1 | — | — | — | 8,5 | 35 |
| | | 30 | — | — | — | — | 5,1 | 21 |
| 321. | Соус абрикосовый | 75 | 0,8 | — | — | — | 52,9 | 217 |
| | | 50 | 0,5 | — | — | — | 35,3 | 144 |
| | | 30 | 0,3 | — | — | — | 21,2 | 87 |
| 322. | Соус из повидла яблочного | 75 | — | — | — | — | 11,9 | 48 |
| | | 50 | — | — | — | — | 7,9 | 32 |
| | | 30 | — | — | — | — | 4,7 | 19 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Соус из джема абрикосового | 75 | 0,2 | — | — | — | 12,2 | 49 |
| | | 50 | 0,1 | — | — | — | 8,1 | 33 |
| | | 30 | 0,1 | — | — | — | 4,9 | 20 |
| | Сладкие блюда | | | | | | | |
| | **Плоды и ягоды свежие** | | | | | | | |
| 323. | Плоды или ягоды свежие | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | — | — | — | 9,8 | 43 |
| | Груши | 100 | 0,4 | — | — | — | 9,5 | 41 |
| | Персики | 100 | 0,9 | — | — | — | 9,5 | 44 |
| | Абрикосы | 100 | 0,9 | — | — | — | 9,0 | 44 |
| | Бананы | 100 | 1,5 | — | — | — | 21,0 | 91 |
| | Виноград | 100 | 0,6 | — | — | — | 16,0 | 69 |
| 324 | Арбуз, дыня свежие | | | | | | | |
| | Арбуз | 250 | 1,8 | — | — | — | 21,8 | 95 |
| | | 125 | 0,9 | — | — | — | 10,9 | 47 |
| | Дыня | 200 | 1,2 | — | — | — | 18,2 | 78 |
| | | 100 | 0,6 | — | — | — | 9,1 | 39 |
| 325. | Апельсины, мандарины (дольками) | | | | | | | |
| | Апельсины | 100 | 0,9 | — | — | — | 8,1 | 40 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | — | — | — | 8,1 | 39 |
| | **Компоты** | | | | | | | |
| 326. | Компот из свежих плодов | | | | | | | |
| | » яблок | 200 | 0,2 | — | — | — | 27,9 | 113 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 20,0 | 85 |
| | » айвы | 200 | 0,2 | — | — | — | 27,1 | 110 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 20,3 | 83 |
| | » груш | 200 | 0,2 | — | — | — | 27,8 | 112 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | » черешни | 150 | 0,1 | — | — | — | 20,8 | 84 |
| | | 200 | 0,4 | — | — | — | 28,2 | 115 |
| | » вишни | 150 | 0,3 | — | — | — | 21,1 | 86 |
| | | 200 | 0,3 | — | — | — | 28,1 | 116 |
| | » слив | 150 | 0,2 | — | — | — | 21,1 | 87 |
| | | 200 | 0,3 | — | — | — | 27,6 | 113 |
| | » персиков | 150 | 0,2 | — | — | — | 20,7 | 85 |
| | | 200 | 0,4 | — | — | — | 27,8 | 113 |
| | » абрикос | 150 | 0,3 | — | — | — | 20,8 | 85 |
| | | 200 | 0,4 | — | — | — | 27,6 | 113 |
| 327. | Компот из яблок и слив | 150 | 0,3 | — | — | — | 20,7 | 85 |
| | | 200 | 0,2 | — | — | — | 27,7 | 113 |
| | » яблок и алычи | 150 | 0,2 | — | — | — | 20,8 | 85 |
| | | 200 | 0,1 | — | — | — | 27,2 | 110 |
| 328. | Компот из плодов консервированных | 150 | 0,1 | — | — | — | 20,4 | 82 |
| | » персиков | 200 | 0,2 | — | — | — | 6,0 | 24 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 4,5 | 18 |
| | » айвы | 200 | 0,1 | — | — | — | 6,0 | 25 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 4,5 | 18 |
| | » абрикос | 200 | 0,1 | — | — | — | 6,2 | 26 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 4,6 | 19 |
| | » вишни | 200 | 0,1 | — | — | — | 6,9 | 29 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 5,1 | 22 |
| | » черешни | 200 | 0,1 | — | — | — | 6,0 | 25 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 4,5 | 18 |
| | » яблок | 200 | — | — | — | — | 6,4 | 26 |
| | | 150 | — | — | — | — | 4,8 | 20 |
| | » слив | 200 | 0,1 | — | — | — | 6,8 | 28 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 5,1 | 21 |
| 329. | Компот из плодов или ягод сушеных | | | | | | | |
| | » яблок | 200 | 0,5 | — | — | — | 29,7 | 122 |
| | | 150 | 0,4 | — | — | — | 22,2 | 91 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из груш сушеных | 200 | 0,7 | — | — | — | 33,8 | 139 |
| | | 150 | 0,5 | — | — | — | 25,3 | 104 |
| | » кураги | 200 | 0,6 | — | — | — | 30,9 | 127 |
| | | 150 | 0,5 | — | — | — | 23,1 | 96 |
| | » чернослива | 200 | 0,6 | — | — | — | 29,4 | 123 |
| | | 150 | 0,4 | — | — | — | 22,1 | 92 |
| | » урюка | 200 | 1,3 | — | — | — | 33,2 | 139 |
| | | 150 | 0,9 | — | — | — | 24,9 | 105 |
| | » изюма | 200 | 0,4 | — | — | — | 28,2 | 115 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 21,1 | 86 |
| 330. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | — | — | — | 31,5 | 129 |
| | | 150 | 0,4 | — | — | — | 23,6 | 97 |
| | **Кисели** | | | | | | | |
| 331. | Кисель из плодов или ягод свежих | | | | | | | |
| | » клюквы | 200 | 0,1 | — | — | — | 27,9 | 114 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 20,9 | 85 |
| | » брусники | 200 | 0,2 | — | — | — | 28,7 | 117 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 21,5 | 87 |
| | » смородины черной | 200 | 0,2 | — | — | — | 28,6 | 117 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 21,4 | 88 |
| | » крыжовника | 200 | 0,2 | — | — | — | 28,9 | 118 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 21,7 | 88 |
| | » смородины красной | 200 | 0,1 | — | — | — | 28,6 | 116 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 21,4 | 87 |
| | » вишни | 200 | 0,2 | — | — | — | 29,6 | 121 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 22,2 | 91 |
| | » алычи | 200 | 0,1 | — | — | — | 28,7 | 115 |
| | | 150 | — | — | — | — | 21,5 | 86 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | » сливы | 200 | 0,2 | — | — | — | 29,3 | 119 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 22,0 | 89 |
| 332. | Кисель из яблок | 200 | 0,1 | — | — | — | 29,3 | 118 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 22,0 | 89 |
| 333. | Кисель из ревеня | 200 | 0,2 | — | — | — | 31,9 | 129 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 23,9 | 97 |
| 334. | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,4 | — | — | — | 38,1 | 155 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 28,6 | 116 |
| 335. | Кисель из апельсинов | 200 | 0,5 | — | — | — | 34,4 | 141 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 25,8 | 106 |
| | » мандаринов | 200 | 0,4 | — | — | — | 34,4 | 141 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 25,8 | 105 |
| 336. | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 200 | 0,3 | — | — | — | 35,9 | 146 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 26,9 | 110 |
| 337. | Кисель из сока сливового | 200 | 0,2 | — | — | — | 41,6 | 169 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 31,2 | 127 |
| | » черносмородинового | 200 | 0,3 | — | — | — | 36,7 | 153 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 27,5 | 115 |
| | » вишневого | 200 | 0,4 | — | — | — | 39,2 | 162 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 29,4 | 121 |
| 338. | Кисель из сока сливового с сахаром | 200 | 0,2 | — | — | — | 41,6 | 169 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 31,2 | 127 |
| | » черносмородинового | 200 | 0,3 | — | — | — | 36,7 | 153 |
| | | 150 | 0,2 | — | — | — | 27,5 | 115 |
| | » вишневого | 200 | 0,4 | — | — | — | 39,2 | 162 |
| | | 150 | 0,3 | — | — | — | 29,4 | 121 |
| 339. | Кисель из джема абрикосового | 200 | 0,1 | — | — | — | 30,1 | 121 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 22,6 | 91 |
| | » варенья яблочного | 200 | 0,1 | — | — | — | 29,4 | 118 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 22,1 | 89 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кисель из повидла яблочного | 200 | 0,1 | — | — | — | 29,2 | 118 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 21,9 | 88 |
| 340. | Кисель молочный | 200 | 4,2 | 4,1 | 4,8 | 0,1 | 26,6 | 175 |
| | | 150 | 3,2 | 3,1 | 3,6 | — | 19,6 | 131 |
| | **Желе и другие сладкие блюда** | | | | | | | |
| 341. | Желе из ягод свежих | | | | | | | |
| | » смородины черной | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 12,9 | 63 |
| | » клюквы | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 12,5 | 62 |
| | » смородины красной | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 12,9 | 63 |
| | » малины | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 13,2 | 64 |
| | » вишни | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 13,4 | 66 |
| 342. | Желе из лимонов | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 12,1 | 60 |
| | » апельсинов | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 12,6 | 62 |
| | » мандаринов | 100 | 3,6 | 2,6 | — | — | 13,0 | 67 |
| 343 | Желе из сока вишневого | 100 | 2,8 | 2,6 | — | — | 15,0 | 73 |
| | » яблочного | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 14,6 | 70 |
| | » черносмородинового | 100 | 2,7 | 2,6 | — | — | 16,4 | 77 |
| 344. | Желе из молока | 100 | 4,7 | 4,7 | 2,4 | — | 15,5 | 103 |
| 345. | Яблоки печеные | 150 | 0,6 | — | — | — | 53,5 | 219 |
| | | 75 | 0,3 | — | — | — | 26,7 | 109 |
| 346/318. | Яблоки, фаршированные творогом с соусом малиновым | 150 | 12,3 | 11,9 | 6,8 | — | 39,3 | 271 |
| 346/319. | Яблоки, фаршированные творогом с соусом черносмородиновым | 150 | 12,3 | 11,9 | 6,8 | — | 42,9 | 286 |
| 347/321. | Шарлотка с яблоками с соусом абрикосовым | 170/30 | 7,7 | 2,2 | 11,0 | — | 81,9 | 463 |
| | | 85/15 | 3,9 | 1,1 | 5,5 | — | 40,9 | 231 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Напитки** | | | | | | | |
| | **Чай** | | | | | | | |
| 348. | Чай-заварка | 1000 | 2,0 | — | — | — | 0,4 | 10 |
| | | 50 | 0,1 | — | — | — | — | 1 |
| 349. | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | — | — | — | 15,0 | 60 |
| | | 150 | 0,1 | — | — | — | 11,3 | 45 |
| | Чай с вареньем | 200/20 | 0,2 | — | — | — | 13,3 | 54 |
| | | 150/15 | 0,2 | — | — | — | 10,0 | 41 |
| | Чай с джемом | 200/20 | 0,2 | — | — | — | 13,8 | 56 |
| | | 150/15 | 0,2 | — | — | — | 10,3 | 42 |
| | Чай с медом | 200/20 | 0,3 | — | — | — | 16,1 | 66 |
| | | 150/15 | 0,2 | — | — | — | 12,5 | 51 |
| | Чай с повидлом | 200/30 | 0,2 | — | — | — | 19,6 | 80 |
| | | 150/20 | 0,2 | — | — | — | 13,1 | 53 |
| 350. | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | — | — | — | 15,2 | 63 |
| | | 150/10/5 | 0,1 | — | — | — | 10,2 | 42 |
| 351. | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 1,6 | — | 17,3 | 90 |
| | | 150 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | — | 13,0 | 67 |
| | **Кофейные напитки** | | | | | | | |
| 352. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,3 | 2,8 | 3,3 | 0,1 | 24,8 | 142 |
| | | 150 | 2,4 | 2,1 | 2,5 | 0,1 | 18,6 | 107 |
| 353. | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,3 | 2,9 | 3,5 | 0,1 | 22,5 | 135 |
| | | 150 | 2,5 | 2,2 | 2,6 | 0,1 | 16,9 | 102 |
| | **Какао** | | | | | | | |
| 354. | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 2,8 | 3,9 | 0,7 | 25,8 | 154 |
| | | 150 | 2,8 | 2,1 | 2,9 | 0,5 | 19,3 | 116 |
| 355. | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 2,7 | 3,9 | 0,7 | 25,4 | 153 |
| | | 150 | 2,8 | 2,1 | 3,0 | 0,5 | 19,0 | 115 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 356 | Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром» | 200<br>150 | 3,3<br>2,5 | 3,3<br>2,5 | 3,0<br>2,3 | —<br>— | 22,0<br>16,5 | 128<br>96 |
| | **Молоко, кисломолочные напитки** | | | | | | | |
| 357. | Молоко кипяченое | 200<br>150 | 5,9<br>4,4 | 5,9<br>4,4 | 6,7<br>5,1 | —<br>— | 9,9<br>7,4 | 125<br>94 |
| 358. | Кефир | 200<br>150 | 5,6<br>4,2 | 5,6<br>4,2 | 6,4<br>4,8 | —<br>— | 8,2<br>6,2 | 118<br>89 |
| | Кефир нежирный | 200<br>150 | 6,0<br>4,5 | 6,0<br>4,5 | 0,1<br>0,1 | —<br>— | 7,6<br>5,7 | 61<br>46 |
| | Ацидофилин | 200<br>150 | 5,6<br>4,2 | 5,6<br>4,2 | 6,4<br>4,8 | —<br>— | 7,8<br>5,9 | 117<br>88 |
| | Простокваша | 200<br>150 | 5,6<br>4,2 | 5,6<br>4,2 | 6,4<br>4,8 | —<br>— | 8,4<br>6,3 | 119<br>90 |
| | Ряженка | 200<br>150 | 6,0<br>4,5 | 6,0<br>4,5 | 12,0<br>9,0 | —<br>— | 8,2<br>6,2 | 170<br>128 |
| | Аэрин | 200<br>150 | 6,0<br>4,5 | 6,0<br>4,5 | 0,1<br>0,1 | —<br>— | 7,6<br>5,7 | 61<br>46 |
| | **Плодово-ягодные прохладительные напитки** | | | | | | | |
| 359. | Напиток из клубничного варенья | 200<br>150 | 0,1<br>0,1 | —<br>— | —<br>— | —<br>— | 26,2<br>19,6 | 105<br>79 |
| | » малинового | 200<br>150 | 0,1<br>0,1 | —<br>— | —<br>— | —<br>— | 26,2<br>19,6 | 105<br>79 |
| 360. | Напиток из плодов шиповника | 200<br>150 | 0,8<br>0,6 | —<br>— | —<br>— | —<br>— | 30,0<br>22,5 | 126<br>95 |
| 361. | Напиток из консервированной черной смородины | 200<br>150 | 0,2<br>0,1 | —<br>— | —<br>— | —<br>— | 21,1<br>15,8 | 86<br>64 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 362. | Сок томатный | 200 | 2,0 | — | — | — | 6,6 | 34 |
| | | 150 | 1,5 | — | — | — | 5,0 | 26 |
| | | 100 | 1,0 | — | — | — | 3,3 | 17 |
| | » яблочный | 200 | 1,0 | — | — | — | 21,2 | 92 |
| | | 150 | 0,8 | — | — | — | 15,9 | 69 |
| | | 100 | 0,5 | — | — | — | 10,6 | 46 |
| | » виноградный | 200 | 0,6 | — | — | — | 36,4 | 151 |
| | | 150 | 0,5 | — | — | — | 27,3 | 113 |
| | | 100 | 0,3 | — | — | — | 18,2 | 76 |
| | » морковный | 200 | 2,2 | — | 0,2 | 0,2 | 11,2 | 57 |
| | | 150 | 1,7 | — | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 43 |
| | | 100 | 1,1 | — | 0,1 | 0,1 | 5,6 | 28 |
| | » сливовый | 200 | 0,6 | — | — | — | 32,2 | 139 |
| | | 150 | 0,5 | — | — | — | 24,2 | 104 |
| | | 100 | 0,3 | — | — | — | 16,1 | 70 |
| | » абрикосовый | 200 | 1,0 | — | — | — | 27,4 | 118 |
| | | 150 | 0,8 | — | — | — | 20,6 | 89 |
| | | 100 | 0,5 | — | — | — | 13,7 | 59 |
| | » черносмородиновый | 200 | 1,0 | — | — | — | 15,8 | 83 |
| | | 150 | 0,8 | — | — | — | 11,9 | 62 |
| | | 100 | 0,5 | — | — | — | 7,9 | 42 |
| | **Мучные блюда** | | | | | | | |
| 363. | Пельмени отварные с маслом | 100/5 | 12,1 | 8,7 | 16,0 | 0,4 | 22,8 | 284 |
| 364. | Тесто для вареников с творожным и фруктовыми фаршами | 1000 | 85,2 | 13,6 | 21,4 | 7,5 | 509,4 | 2572 |
| | | 41 | 3,5 | 0,6 | 0,9 | 0,3 | 20,9 | 105 |
| | Тесто для вареников с овощными фаршами | 1000 | 78,3 | 6,7 | 13,6 | 7,5 | 473,0 | 2328 |
| | | 41 | 3,2 | 0,3 | 0,6 | 0,3 | 19,4 | 95 |
| 365/379. | Ватрушка с картофелем и луком с маслом | 100/5 | 4,3 | 0,3 | 6,9 | 2,4 | 28,7 | 195 |
| 365/380. | Ватрушка со свежей капустой с маслом | 100/5 | 4,5 | 0,3 | 8,5 | 4,1 | 23,3 | 188 |
| 365/381. | Ватрушка с квашеной капустой с маслом | 100/5 | 3,8 | 0,3 | 7,8 | 3,4 | 21,1 | 172 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 365/386. | Ватрушка с творогом со сметаной | 100/15 | 12,2 | 9,0 | 8,3 | 0,3 | 26,0 | 230 |
| 365/388. | » яблоками со сметаной | 100/15 | 4,1 | 1,0 | 3,9 | 0,3 | 41,9 | 220 |
| 365/389. | » вишнями со сметаной | 100/15 | 4,7 | 1,0 | 3,9 | 0,3 | 38,0 | 209 |
| 366. | Вареники из полуфабрикатов промышленного производства с фаршем из черной смородины со сметаной | 100/15 | 4,2 | 0,6 | 3,5 | 0,3 | 156,4 | 208 |
| 367. | Блины с маслом | 150/10 | 8,2 | 0,1 | 9,1 | 0,9 | 54,1 | 331 |
| | » сметаной | 150/15 | 8,5 | 0,4 | 3,9 | 0,9 | 54,5 | 287 |
| 368. | Блинчики-полуфабрикат (оболочка) | 1000 | 82,5 | 39,7 | 63,3 | 20,0 | 357,3 | 2333 |
| | | 100 | 8,3 | 4,0 | 6,3 | 2,0 | 35,7 | 233 |
| 369/383. | Блинчики с фаршем морковным с рисом с маслом | 135/5 | 9,2 | 4,0 | 17,9 | 2,1 | 42,6 | 369 |
| 369/385. | Блинчики с фаршем морковным с творогом с сахаром | 135/5 | 12,9 | 8,3 | 14,6 | 2,1 | 44,5 | 363 |
| 369/387. | Блинчики с фаршем творожным со сметаной | 135/15 | 16,4 | 12.2 | 17,7 | 2,0 | 41,3 | 393 |
| 369/388. | Блинчики с фаршем яблочным с сахаром | 135/5 | 8,5 | 4,0 | 10,5 | 2,0 | 60,7 | 372 |
| 369/388. | Блинчики с фаршем яблочным со сметаной | 135/15 | 8,9 | 4,4 | 13,5 | 2,1 | 56,2 | 383 |
| | Блинчики с джемом со сметаной | 135/15 | 9,0 | 4,4 | 13,5 | 2,0 | 70,7 | 441 |
| | Блинчики с повидлом со сметаной | 135/15 | 8,9 | 4,4 | 13,5 | 2,0 | 68,9 | 434 |
| 370. | Тесто для оладий | 1000 | 67,7 | 16.4 | 38,2 | 20,2 | 366,8 | 2084 |
| | | 176 | 11,9 | 2,9 | 6.7 | 3,6 | 64,6 | 367 |
| | | 161 | 10,9 | 2,6 | 6,2 | 3,3 | 59,1 | 336 |
| 371. | Оладьи | 150 | 11,9 | 2,9 | 15,7 | 12,5 | 64,6 | 448 |
| | » со сметаной | 150/15 | 12,3 | 3,3 | 18,7 | 12,5 | 65,0 | 479 |
| | » джемом | 150/15 | 12,0 | 2,9 | 15.7 | 12,5 | 74,9 | 490 |
| | » повидлом | 150/15 | 12,0 | 2,9 | 15,7 | 12,5 | 74,4 | 487 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | » вареньем | 150/15 | 12,0 | 2,9 | 15,7 | 12,5 | 75,2 | 491 |
| | » медом | 150/15 | 12,0 | 2,9 | 15,7 | 12,5 | 76,6 | 497 |
| | » сахаром | 150/10 | 11,9 | 2,9 | 15,7 | 12,5 | 74,5 | 488 |
| | » маслом | 150/10 | 12,0 | 2,9 | 24,0 | 12,5 | 64,6 | 523 |
| 372. | Оладьи с яблоками | 150 | 11,0 | 2,6 | 15,1 | 12,2 | 60,5 | 423 |
| | » » с маслом | 150/10 | 11,0 | 2,7 | 23,4 | 12,2 | 60,6 | 498 |
| | » » сахаром | 150/10 | 11,0 | 2,6 | 15,1 | 12,2 | 70,5 | 463 |
| | » » сметаной | 150/15 | 11,4 | 3,1 | 18,1 | 12,2 | 61,0 | 454 |
| 373. | Оладьи с творогом с маслом | 150/10 | 14,5 | 6,7 | 25,3 | 12,0 | 55,8 | 509 |
| | » » сметаной | 150/15 | 14,8 | 7,1 | 20,0 | 12,0 | 56,2 | 466 |
| | » » сахаром | 150/10 | 14,4 | 6,7 | 17,0 | 12,0 | 65,7 | 475 |
| 374. | Оладьи кукурузные с яблоками со сметаной | 100/15 | 5,9 | 2,3 | 11,4 | 7,7 | 33,4 | 261 |
| | Оладьи кукурузные с яблоками с маслом | 100/5 | 5,5 | 1,9 | 13,4 | 12,5 | 33,4 | 268 |
| 375. | Тесто дрожжевое | 1000 | 72,8 | 4,2 | 35,2 | 31,3 | 470,3 | 2490 |
| 376. | Ватрушка с творогом | 1 шт. 36 г | 4,6 | 2,6 | 2,4 | 0,9 | 15,0 | 100 |
| | | 1 шт. 75 г | 9,2 | 5,1 | 4,8 | 1,8 | 29,9 | 201 |
| | » повидлом | 1 шт. 36 г | 2,3 | 0,2 | 1,1 | 0,9 | 23,4 | 113 |
| | | 1 шт. 75 г | 4,5 | 0,4 | 2,2 | 1,8 | 46,9 | 226 |
| 377. | Пирог открытый с повидлом | 1000 | 63,5 | 3,7 | 32,0 | 32,0 | 622,1 | 3033 |
| | | 75 | 4,8 | 0,3 | 2,4 | 2,4 | 46,7 | 228 |
| | | 50 | 3,2 | 0,2 | 1,6 | 1,6 | 31,1 | 152 |
| | » » джемом | 1000 | 63,8 | 3,7 | 32,0 | 32,0 | 633,8 | 3084 |
| | | 75 | 4,8 | 0,3 | 2,4 | 2,4 | 47,5 | 231 |
| | | 50 | 3,2 | 0,2 | 1,6 | 1,6 | 31,7 | 154 |
| 378. | Слойка с повидлом | 1 шт. 75 г | 4,9 | 0,7 | 9,1 | 8,5 | 41,3 | 267 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Фарши** | | | | | | | |
| 379. | Фарш картофельный с луком | 1000 | 21.8 | — | 43,6 | 40,0 | 180,6 | 1205 |
| 380. | Фарш из свежей капусты (с яйцом) | 1000 | 34,7 | 12,7 | 85,6 | 74,1 | 57,9 | 1150 |
| | » » » (с луком) | 1000 | 24,8 | — | 74,1 | 74,1 | 75,4 | 1078 |
| 381. | Фарш из квашеной капусты | 1000 | 10,4 | — | 59,9 | 59,9 | 33,1 | 750 |
| 382. | Фарш морковный с яйцом | 1000 | 29,3 | 17,0 | 81,9 | 0,9 | 78,8 | 1173 |
| 383. | Фарш морковный с рисом | 1000 | 17,3 | 0,5 | 67,3 | 1,3 | 134,9 | 1219 |
| 384. | Фарш из моркови с яблоками | 1000 | 15,6 | 7,9 | 40,3 | 0,4 | 236,3 | 1383 |
| 385. | Фарш морковный с творогом | 1000 | 92,6 | 85,6 | 83,2 | 0,5 | 75,1 | 1435 |
| 386. | Фарш творожный (для ватрушек и вареников) | 1000 | 160,6 | 156,4 | 86,6 | 0,5 | 89,5 | 1808 |
| 387. | Фарш творожный (для блинчиков) | 1000 | 154,9 | 154,9 | 85,1 | — | 101,8 | 1820 |
| 388. | Фарш яблочный | 1000 | 4,0 | — | — | — | 398,6 | 1632 |
| 389. | Фарш вишневый | 1000 | 14,4 | — | 0,5 | 0,5 | 323,2 | 1414 |

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ШКОЛЬНЫХ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (ИЗ РАСЧЕТА НА 1 ШКОЛЬНИКА) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

| №№ рец. | Блюда, продукты | 6 лет | 7—10 лет | 11—13 лет | 14—17 лет |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Выход, г | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | **1-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 135. | Морковная запеканка с творогом со сметаной | 75/10 | 150/15 | 150/15 | — |
| 357. | Молоко кипяченое [1] | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 13,9 | 20,8 | 23,1 | — |
| | в т. ч. животные, г | 9,9 | 15,1 | 16,6 | — |
| | Жиры, г | 14,5 | 22,4 | 24,1 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 2,0 | 3,7 | 3,8 | — |
| | Углеводы, г | 34,9 | 49,7 | 56,4 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 326 | 485 | 536 | — |
| | Обед | | | | |
| 18. | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 75. | Суп картофельный | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 220/290 | Вымя отварное в соусе сметанном с кашей гречневой | 50/30/100 | 50/30/100 | 50/30/150 | 50/30/150 |
| 326. | Компот из груш | 150 | 150 | 200 | 200 |

[1] Молоко для учащихся подготовительных и 1—5 классов отпускается по льготной цене.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 377. | Пирог открытый с джемом | — | — | — | 50 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 22,1 | 24,2 | 28,4 | 31,9 |
| | в т. ч. животные, г | 11,4 | 11,4 | 11,4 | 11,6 |
| | Жиры, г | 23,7 | 24,4 | 28,6 | 31,7 |
| | в т. ч. растительные, г | 5,2 | 5,5 | 7,9 | 11,0 |
| | Углеводы, г | 83,5 | 96,1 | 125,6 | 158,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 638 | 703 | 873 | 1045 |
| | **Полдник** | | | | |
| 3. | Бутерброд с сыром голландским | 5/15/30 | 5/15/30 | 5/15/30 | 5/15/30 |
| 323. | Виноград | 100 | 100 | 150 | 150 |
| | Белки, г | 7,0 | 7,0 | 7,3 | 7,3 |
| | в т. ч. животные, г | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 4,1 |
| | Жиры, г | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| | в т. ч. растительные, г | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | Углеводы, г | 32,0 | 32,0 | 40,0 | 40,0 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 235 | 235 | 270 | 270 |
| | **2-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 2. | Бутерброд с повидлом | — | 5/20/30 | 5/20/30 | — |
| 147. | Каша вязкая пшеничная с тыквой с маслом | 210 | 210 | 210 | — |
| 351. | Чай с молоком | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 10,2 | 12,7 | 13,1 | — |
| | в т. ч. животные, г | 4,0 | 4,0 | 4,3 | — |
| | Жиры, г | 13,1 | 17,5 | 17,9 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,5 | 0,8 | 0,8 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 56,0 | 84,7 | 89,0 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 385 | 551 | 573 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 41. | Салат витаминный (II вариант) | 50 | 50 | 100 | 100 |
| 62. | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 250 | 300 | 400 |
| 259/297. | Зразы из говядины с омлетом с соусом молочным и картофелем в молоке | 70/30/100 | 70/30/100 | 70/30/150 | 70/30/150 |
| 326. | Компот из яблок | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Пирожок печеный с повидлом | — | — | — | 60 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 50 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 21,7 | 22,6 | 27,4 | 33,4 |
| | в т. ч. животные, г | 11,3 | 11,4 | 12,0 | 15,5 |
| | Жиры, г | 18,4 | 19,5 | 24,0 | 29,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,2 | 1,3 | 1,8 | 4,3 |
| | Углеводы, г | 83,5 | 87,0 | 120,2 | 169,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 592 | 619 | 806 | 1075 |
| | **Полдник** | | | | |
| 324. | Дыня свежая | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 376. | Ватрушка с творогом | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | Белки, г | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 |
| | в т. ч. животные, г | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 |
| | Жиры, г | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| | Углеводы, г | 48,1 | 48,1 | 48,1 | 48,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 279 | 279 | 279 | 279 |
| | **3-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 1. | Бутерброд с маслом | — | 10/30 | 10/30 | — |
| 157/318. | Биточки пшеничные с соусом вишневым | 150/30 | 150/30 | 150/30 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 150 | — |
| | Белки, г | 11,3 | 13,7 | 13,7 | — |
| | в т. ч. животные, г | 4,4 | 4,5 | 4,5 | — |
| | Жиры, г | 11,7 | 20,3 | 20,3 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 6,5 | 6,8 | 6,8 | — |
| | Углеводы, г | 71,2 | 86,9 | 86,9 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 439 | 589 | 589 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 36. | Салат из белокочанной капусты | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 91. | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 195/298 | Хек жареный с маслом и пюре картофельным | 75/5/100 | 75/5/100 | 75/5/150 | 75/5/150 |
| 358. | Ряженка | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Пирожок печеный с яблоками | — | — | — | 60 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 50 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 27,9 | 28,4 | 33,4 | 38,6 |
| | в т. ч. животные, г | 18,9 | 18,9 | 20,7 | 20,8 |
| | Жиры, г | 28,7 | 29,1 | 36,2 | 38,8 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,7 | 8,8 | 10,7 | 12,4 |
| | Углеводы, г | 65,5 | 69,4 | 93,5 | 137,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 634 | 656 | 835 | 1042 |
| | **Полдник** | | | | |
| 5. | Бутерброд с колбасой | 20/30 | — | — | — |
| 6 | Закрытый бутерброд со шницелем из говядины | — | 50/40 | 50/40 | 50/40 |
| 362 | Сок томатный | 150 | 150 | 150 | 200 |
| | Белки, г | 7,2 | 12,8 | 12,8 | 13,3 |
| | в т. ч. животные, г | 3,3 | 6,9 | 6,9 | 6,9 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Жиры, г | 8,1 | 7,6 | 7,6 | 7,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 0,3 | 3,5 | 3,5 | 3,5 |
| | Углеводы, г | 20,6 | 34,4 | 34,4 | 36,0 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 184 | 259 | 259 | 267 |
| | **4-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 8. | Масло сливочное (порциями) | 5 | — | 5 | — |
| 9. | Сыр голландский (порциями) | 15 | 30 | 30 | — |
| 113. | Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 150 | 150 | — |
| 354. | Какао с молоком | 150 | 200 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 40 | — |
| | Белки, г | 11,9 | 17,7 | 17,7 | — |
| | в т. ч. животные, г | 7,2 | 11,9 | 11,9 | — |
| | Жиры, г | 18,3 | 19,3 | 23,4 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 1,1 | 1,3 | 1,3 | — |
| | Углеводы, г | 41,8 | 52,5 | 52,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 381 | 457 | 494 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 53. | Икра баклажанная | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 73. | Рассольник домашний | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 271/299. | Пудинг из говядины с маслом и пюре из свеклы | 50/5/100 | 50/5/100 | 50/5/150 | 50/5/150 |
| 360. | Напиток из плодов шиповника | 150 | 150 | 200 | 200 |
| 376. | Ватрушка с повидлом | — | 36 | 36 | 36 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 22,1 | 24,9 | 28,4 | 28,8 |
| | в т. ч. животные, г | 13,3 | 13,6 | 13,6 | 13,6 |
| | Жиры, г | 19,8 | 22,0 | 26,2 | 27,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 3,7 | 4,6 | 6,4 | 7,8 |
| | Углеводы, г | 72,3 | 98,8 | 125,8 | 128,3 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 557 | 695 | 854 | 879 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Полдник** | | | | |
| 152. | Крупеник пшеничный с маслом | 100/5 | 150/5 | 150/5 | 150/5 |
| 350. | Чай с лимоном | 150 | 150 | 150 | 200 |
| | Белки, г | 9,0 | 13,5 | 13,5 | 13,6 |
| | в т. ч. животные, г | 5,3 | 8,0 | 8,0 | 8,0 |
| | Жиры, г | 9,7 | 12,6 | 12,6 | 12,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 2,3 | 3,5 | 3,5 | 3,5 |
| | Углеводы, г | 34,9 | 47,3 | 47,3 | 52,3 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 264 | 360 | 360 | 381 |
| | **5-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| | Огурец свежий | 25 | 30 | 30 | — |
| 171/298. | Яичница-глазунья с пюре картофельным | 40/100 | 40/100 | 40/150 | — |
| 352. | Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 12,3 | 12,3 | 15,0 | — |
| | в т. ч. животные, г | 7,6 | 7,6 | 8,6 | — |
| | Жиры, г | 15,3 | 15,3 | 18,1 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,8 | 0,8 | 1,1 | — |
| | Углеводы, г | 47,4 | 47,8 | 66,0 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 375 | 376 | 484 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 47. | Салат из моркови с сахаром | — | 50 | 75 | 100 |
| 85. | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 250/35 | 300/35 | 300/35 |
| 217. | Мясо отварное | 25 | 25 | 50 | 50 |
| 138. | Запеканка овощная с маслом | 150/5 | 150/5 | 150/5 | 150/5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 831. | Кисель из слив | 150 | 150 | 150 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 25,4 | 26,6 | 36,1 | 36,4 |
| | в т. ч. животные, г | 14,8 | 14,9 | 22,1 | 22,2 |
| | Жиры, г | 26,0 | 27,5 | 34,4 | 34,9 |
| | в т. ч. растительные, г | 9,4 | 9,5 | 9,9 | 9,9 |
| | Углеводы, г | 89,7 | 99,3 | 114,3 | 124,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 694 | 751 | 909 | 957 |
| | **Полдник** | | | | |
| 156. | Пудинг рисовый с вареньем | 75/15 | 100/20 | 100/20 | 100/20 |
| 358. | Кефир нежирный | 150 | 150 | 150 | 200 |
| | Белки, г | 7,6 | 8,6 | 8,6 | 10,1 |
| | в т. ч. животные, г | 6,1 | 6,6 | 6,6 | 8,1 |
| | Жиры, г | 5,6 | 7,4 | 7,4 | 7,4 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,6 | 2,1 | 2,1 | 2,1 |
| | Углеводы, г | 37,4 | 48,0 | 48,0 | 49,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 235 | 298 | 298 | 313 |
| | **6-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 371. | Оладьи с медом | 100/15 | 150/15 | 150/15 | — |
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 12,4 | 16,4 | 17,9 | — |
| | в т. ч. животные, г | 6,3 | 7,3 | 8,8 | — |
| | Жиры, г | 15,6 | 20,8 | 22,4 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 8,3 | 12,5 | 12,5 | — |
| | Углеводы, г | 58,5 | 82,6 | 86,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 425 | 585 | 622 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Обед | | | | |
| | Помидор свежий | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 77. | Суп из овощей | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 231/290. | Печень говяжья жареная с маслом и кашей пшенной рассыпчатой | 50/4/100 | 50/4/100 | 50/4/150 | 50/4/150 |
| 344. | Желе из молока | — | — | — | 100 |
| 324. | Арбуз | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 20 | 30 | 30 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 23,4 | 24,7 | 28,8 | 34,7 |
| | в т. ч. животные, г | 12,8 | 12,9 | 12,9 | 17,6 |
| | Жиры, г | 20,6 | 21,8 | 24,3 | 26,7 |
| | в т. ч. растительные, г | 7,6 | 7,8 | 8,6 | 8,6 |
| | Углеводы, г | 68,7 | 75,5 | 100,0 | 116,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 554 | 597 | 741 | 849 |
| | Полдник | | | | |
| 378. | Слойка с повидлом | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 362. | Сок яблочный | 100 | 150 | 150 | 200 |
| | Белки, г | 5,4 | 5,7 | 5,7 | 5,9 |
| | в т. ч. животные, г | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| | Жиры, г | 9,1 | 9,1 | 9,1 | 9,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| | Углеводы, г | 51,9 | 57,2 | 57,2 | 62,5 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 313 | 336 | 336 | 359 |
| | **7-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 2. | Бутерброд с повидлом | — | 5/20/30 | 5/20/30 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 187. | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной | 100/15 | 100/15 | 100/15 | — |
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 19,4 | 21,9 | 23,4 | — |
| | в т. ч. животные, г | 18,1 | 18,1 | 19,6 | — |
| | Жиры, г | 19,1 | 23,5 | 25,1 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 3,1 | 3,4 | 3,4 | — |
| | Углеводы, г | 30,8 | 59,5 | 62,0 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 377 | 542 | 573 | — |
| | Обед | | | | |
| 20. | Салат из свежих помидоров со сладким перцем и маслом растительным | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 64. | Борщ украинский | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 191/298. | Хек припущенный с маслом и пюре картофельным | 75/5/100 | 75/5/100 | 75/5/150 | 75/5/150 |
| 327. | Компот из яблок и слив | 150 | 150 | 200 | 200 |
| 376. | Ватрушка с творогом | — | 36 | 36 | 75 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 25,3 | 30,4 | 33,7 | 39,4 |
| | в т. ч. животные, г | 17,1 | 19,7 | 20,0 | 22,5 |
| | Жиры, г | 19,5 | 23,5 | 28,7 | 32,7 |
| | в т. ч. растительные, г | 4,0 | 4,9 | 6,9 | 9,4 |
| | Углеводы, г | 73,3 | 91,9 | 119,3 | 139,5 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 570 | 701 | 869 | 1009 |
| | Полдник | | | | |
| 6. | Закрытый бутерброд с котлетой | 50/40 | 50/40 | 50/40 | 50/40 |
| 249. | Чай с сахаром | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 11,4 | 11,4 | 11,4 | 11,4 |
| | в т. ч. животные, г | 6,9 | 6,9 | 6,9 | 6,9 |
| | Жиры, г | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 40,7 | 40,7 | 44,4 | 44,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 278 | 278 | 293 | 293 |
| | **8-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 8. | Масло (порциями) | — | 5 | 5 | — |
| 169 | Яйцо вареное | 40 | 40 | 40 | — |
| 118. | Рагу из овощей | 150/5 | 150/5 | 150/5 | — |
| 349. | Чай с повидлом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 10,9 | 10,9 | 11,7 | — |
| | в т. ч. животные, г | 5,4 | 5,4 | 5,4 | — |
| | Жиры, г | 17,7 | 21,8 | 21,9 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 6,7 | 6,7 | 6,8 | — |
| | Углеводы, г | 43,8 | 43,8 | 54,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 376 | 413 | 460 | — |
| | Обед | | | | |
| 54. | Икра кабачковая | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 101. | Суп молочный с клецками | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 277/314. | Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным | 108/50 | 108/50 | 108/50 | 108/50 |
| 337. | Кисель из сока вишневого | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 20,0 | 21,4 | 24.7 | 25,9 |
| | в т. ч. животные, г | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 13,5 |
| | Жиры, г | 20,4 | 22,4 | 25,9 | 27,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,5 | 6,5 | 8,2 | 9,6 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 83,3 | 87,8 | 112,6 | 119.0 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 599 | 640 | 784 | 827 |
| | **Полдник** | | | | |
| 153/319. 357. | Запеканка манная с соусом черносмородиновым | 75/25 | 150/50 | 150/50 | 150/50 |
| | Молоко кипячсное | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 7.0 | 9,5 | 11,0 | 11,0 |
| | в т. ч. животные, г | 4,8 | 5,1 | 6,6 | 6,6 |
| | Жиры, г | 7,4 | 9,6 | 11,3 | 11,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,7 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| | Углеводы, г | 40,6 | 73,7 | 76,2 | 76,2 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 258 | 421 | 452 | 452 |
| | **9-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| | Огурец свежий | 50 | 50 | 50 | — |
| 219/298. 352. | Сардельки отварные с маслом и пюре картофельным | 50/5/100 | 50/5/100 | 50/5/100 | — |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 12,2 | 12,2 | 13,9 | — |
| | в т. ч. животные, г | 7,3 | 7,3 | 8,0 | — |
| | Жиры, г | 19,2 | 19,2 | 20,1 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0.8 | 0,8 | 0,9 | — |
| | Углеводы, г | 49,0 | 49,0 | 59,4 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 417 | 417 | 472 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 57. | Сельдь рубленая | 50 | 50 | 50 | 75 |
| 89/363. | Суп картофельный с пельменями | 200/50 | 250/50 | 300.50 | 300/50 |
| 127/311. | Шницель из капусты с соусом молочным | 150/30 | 150/30 | 150/30 | 150/30 |
| 362. | Сок яблочный | 150 | 150 | 200 | 200 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 24,6 | 25,8 | 27,1 | 30,5 |
| | в т. ч. животные, г | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 12,6 |
| | Жиры, г | 26,8 | 27,5 | 28,0 | 30,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 14,1 | 14,4 | 14,5 | 15,9 |
| | Углеводы, г | 92,4 | 100,0 | 112,6 | 119,6 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 711 | 751 | 812 | 877 |
| | **Полдник** | | | | |
| 185. | Зразы творожные с повидлом с соусом сметанным | 50/15 | 100/30 | 100/30 | 100/30 |
| 879. | Простокваша | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 11,4 | 18,6 | 20,0 | 20,0 |
| | в т. ч. животные, г | 10,7 | 17,2 | 18,6 | 18,6 |
| | Жиры, г | 11,7 | 18,6 | 20,2 | 20,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 5,1 |
| | Углеводы, г | 21,2 | 36,0 | 38,1 | 38,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 242 | 393 | 422 | 422 |
| | **10-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 25. | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 50 | 50 | 75 | — |
| 173. | Омлет натуральный с маслом | 53/5 | 53/5 | 53/5 | — |
| 351 | Чай с молоком | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 9,9 | 9,9 | 11,5 | — |
| | в т. ч. животные, г | 6,9 | 6,9 | 7,3 | — |
| | Жиры, г | 15,3 | 15,3 | 16,8 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,4 | 0,4 | 0,6 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 29,4 | 29,4 | 39,3 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 293 | 293 | 353 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 9. | Сыр голландский (порциями) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 61. | Борщ с картофелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 204/299. | Биточки столичные из трески с маслом и пюре из свеклы | 50/5/100 | 100/5/100 | 100/5/150 | 100/5/150 |
| 326. | Компот из слив | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 22,3 | 29,5 | 32,4 | 32,4 |
| | в т. ч. животные, г | 13,7 | 19,5 | 19,5 | 19,5 |
| | Жиры, г | 31,6 | 44,5 | 47,3 | 47,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 5,8 | 10,9 | 11,3 | 11,3 |
| | Углеводы, г | 73,9 | 85,1 | 109,3 | 109,3 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 671 | 859 | 991 | 991 |
| | **Полдник** | | | | |
| | Пирожок печеный с повидлом | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 359. | Напиток из варенья клубничного | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |
| | в т. ч. животные, г | 3,4 | 3,4 | 3,4 | 3,4 |
| | Жиры, г | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 |
| | в т. ч. растительные, г | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| | Углеводы, г | 58,3 | 58,3 | 64,9 | 64,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 274 | 274 | 300 | 300 |
| | **11-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 146. | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом | 210 | 210 | 210 | — |
| 354 | Какао с молоком | 150 | 150 | 200 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | 10,2 | 10,2 | 11,2 | — |
| | в т. ч. животные, г | 5,0 | 5,0 | 5,7 | — |
| | Жиры, г | 14,9 | 14,9 | 15,9 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 1,1 | 1,1 | 1,3 | — |
| | Углеводы, г | 59,4 | 59,4 | 65,9 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 416 | 416 | 454 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 39. | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 87. | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 239/317/301. | Сердце в соусе сметанном с томатом и луком с морковью припущенной | 50/50/100 | 50/50/100 | 50/50/150 | 50/50/150 |
| 362. | Сок абрикосовый | 100 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 25,1 | 26,3 | 30,2 | 31,4 |
| | в т. ч. животные, г | 15,5 | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| | Жиры, г | 21,3 | 22,6 | 26,6 | 27,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,0 | 6,1 | 6,6 | 6,8 |
| | Углеводы, г | 77,0 | 89,0 | 117,9 | 126,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 602 | 668 | 836 | 882 |
| | **Полдник** | | | | |
| 369/388. | Блинчики с яблоками со сметаной | 75 | 135/15 | 135/15 | 135/15 |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 4,6 | 9,0 | 9,0 | 9,0 |
| | в т. ч. животные, г | 2,2 | 4,4 | 4,4 | 4,4 |
| | Жиры, г | 6,8 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 39,4 | 67,5 | 71,2 | 71,2 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 237 | 428 | 443 | 443 |
| | **12-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 4. | Бутерброд с маслом и яйцом | 5/20/30 | 5/20/30 | 5/20/30 | — |
| 9. | Сыр голландский (порциями) | — | 15 | 15 | — |
| 48. | Салат из моркови и чернослива | 50 | 50 | 75 | — |
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 10,2 | 14,2 | 16,1 | — |
| | в т. ч. животные, г | 7,2 | 11,2 | 12,8 | — |
| | Жиры, г | 13,3 | 17,4 | 19,9 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,3 | 0,4 | 0,4 | — |
| | Углеводы, г | 32,5 | 32,5 | 39,7 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 294 | 348 | 407 | — |
| | Обед | | | | |
| 55. | Икра овощная | 50 | 50 | 75 | 100 |
| 72. | Рассольник | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 283. | Плов из курицы | 50/100 | 50/100 | 50/100 | 50/100 |
| 188/318. | Запеканка творожная с соусом вишневым | 50/15 | 50/15 | 50/15 | 50/15 |
| 334. | Кисель из яблок сушеных | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 30 | 40 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 27,1 | 29,2 | 30,9 | 32,2 |
| | в т. ч. животные, г | 18,7 | 18,8 | 18,8 | 18,8 |
| | Жиры, г | 24,8 | 26,1 | 28,7 | 30,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 11,9 | 12,2 | 13,8 | 15,2 |
| | Углеводы, г | 101 | 112,3 | 131,1 | 147,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 740 | 804 | 909 | 950 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Полдник** | | | | |
| 379. | Слойка с повидлом | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 358. | Кефир нежирный | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 9,4 | 9,4 | 10,9 | 10,9 |
| | в т. ч. животные, г | 5,2 | 5,2 | 6,7 | 6,7 |
| | Жиры, г | 9,2 | 9,2 | 9,2 | 9,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| | Углеводы, г | 47,0 | 47,0 | 48,9 | 48,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 313 | 313 | 328 | 328 |

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ШКОЛЬНЫХ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (ИЗ РАСЧЕТА НА 1 ШКОЛЬНИКА) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

| №№ рец. | Блюда, продукты | 6 лет | 7—10 лет | 11—13 лет | 14—17 лет |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Выход, г | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | **1-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 3. | Бутерброд с сыром голландским | — | 5/15/30 | 5/15/30 | — |
| 146. | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 210 | 210 | 210 | — |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 6,0 | 12,4 | 12,4 | — |
| | в т. ч. животные, г | 2,9 | 7,0 | 7,0 | — |
| | Жиры, г | 11,7 | 20,2 | 20,2 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,2 | 0,5 | 0,5 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Углеводы, г | 54,9 | 70,9 | 74,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 349 | 515 | 530 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 52. | Огурец соленый | 25 | 50 | 75 | 75 |
| 60. | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 227/296. | Бефстроганов с картофелем отварным | 50/50/100 | 50/50/100 | 50/50/150 | 50/50/150 |
| 329. | Компот из сушеных яблок | 150 | 150 | 200 | 200 |
| 376. | Ватрушка с творогом | — | 36 | 36 | 36 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 30 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 25,9 | 32,5 | 34,7 | 35,4 |
| | в т. ч. животные, г | 16,7 | 19,4 | 19,4 | 19,4 |
| | Жиры, г | 21,9 | 25,5 | 28,2 | 28,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,0 | 9,1 | 9,3 | 9,4 |
| | Углеводы, г | 77,0 | 99,1 | 118,4 | 122,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 609 | 756 | 867 | 886 |
| | **Полдник** | | | | |
| 377. | Пирог открытый с джемом | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 358. | Кефир нежирный | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 7,4 | 7,4 | 8,8 | 8,8 |
| | в т. ч. животные, г | 4,4 | 4,4 | 5,8 | 5,8 |
| | Жиры, г | 6,4 | 6,4 | 8,0 | 8,0 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| | Углеводы, г | 37,9 | 37,9 | 39,9 | 39,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 243 | 243 | 272 | 272 |
| | **2-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 182/318, | Сырники с соусом вишневым | — | 100/30 | 100/30 | — |
| 182. | Сырники со сметаной | 100/15 | — | — | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 354. | Какао с молоком | 150 | 200 | 200 | — |
| | Белки, г | 20,0 | 20,7 | 20,7 | — |
| | в т. ч. животные, г | 17,9 | 18,2 | 18,2 | — |
| | Жиры, г | 17,5 | 15,5 | 15,5 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 3,7 | 3,9 | 3,9 | — |
| | Углеводы, г | 39,9 | 62,8 | 62,8 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 402 | 478 | 478 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 42. | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 73. | Рассольник домашний | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 268/304. | Шарики из печени с соусом сметанным с томатом и морковью припущенной | 50/50/100 | 50/50/100 | 50/50/150 | 50/50/150 |
| 329. | Компот из урюка | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 40 | 40 |
| | Белки, г | 21,3 | 23,4 | 26,7 | 28,4 |
| | в т. ч. животные, г | 10,5 | 11,2 | 11,2 | 12,6 |
| | Жиры, г | 19,3 | 21,6 | 24,3 | 25,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 4,1 | 4,0 | 4,7 | 4,7 |
| | Углеводы, г | 86,0 | 95,0 | 119,6 | 121,2 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 603 | 669 | 804 | 825 |
| | **Полдник** | | | | |
| 153. | Запеканка пшеничная с маслом | 150/5 | 150/5 | 150/5 | 150/5 |
| 352. | Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 8,6 | 8,6 | 9,5 | 9,5 |
| | в т. ч. животные, г | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 3,5 |
| | Жиры, г | 11,3 | 11,3 | 12,1 | 12,1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | в т. ч. растительные, г | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| | Углеводы, г | 55,2 | 55,2 | 61,4 | 61,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 358 | 358 | 393 | 393 |
| | **3-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 12. | Бутерброд с повидлом | — | 5/20/30 | 5/20/30 | — |
| 219/307. | Сосиски отварные с капустой тушеной (из квашеной) | 50/5/75 | 50/5/75 | 50/5/100 | — |
| 358. | Простокваша | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 20 | — |
| | Белки, г | 12,7 | 14,4 | 16,6 | — |
| | в т. ч. животные, г | 9,9 | 9,9 | 11,3 | — |
| | Жиры, г | 24,6 | 24,7 | 31,3 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 3,0 | 3,1 | 4,0 | — |
| | Углеводы, г | 22,6 | 47,9 | 50,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 370 | 481 | 559 | — |
| | Обед | | | | |
| 56. | Сельдь с луком репчатым | 50 | 75 | 75 | 75 |
| 76. | Суп крестьянский с пшеном | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 269. | Картопляники школьные с маслом | 140/5 | 140/5 | 140/5 | 140/5 |
| 337. | Кисель из сока сливового | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 19,7 | 23.1 | 24,4 | 25,2 |
| | в т. ч. животные, г | 10,7 | 12,9 | 12,9 | 12,9 |
| | Жиры, г | 28,7 | 33,4 | 34,4 | 34,5 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,3 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| | Углеводы, г | 90,3 | 97,5 | 114,1 | 118,3 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 700 | 783 | 862 | 882 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Полдник** | | | | |
| 136/311, 351. | Пудинг из моркови с соусом молочным | 75/15 | 150/30 | 150/30 | 150/30 |
| | Чай с молоком | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 4,2 | 7,2 | 7,6 | 7,6 |
| | в т. ч. животные, г | 2,6 | 4,0 | 4,3 | 4,3 |
| | Жиры, г | 6,0 | 10,8 | 11,2 | 11,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,2 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| | Углеводы, г | 25,4 | 37,8 | 42,1 | 42,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 173 | 278 | 301 | 301 |
| | **4-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 8. | Масло (порциями) | — | 5 | 10 | — |
| 181. | Галушки творожные со сметаной | 100/15 | 100/15 | 100/15 | — |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 200 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 14,7 | 14,7 | 15,5 | — |
| | в т. ч. животные, г | 10,0 | 10,0 | 10,0 | — |
| | Жиры, г | 9,3 | 13,4 | 17,6 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,6 | 0,6 | 0,7 | — |
| | Углеводы, г | 46,8 | 50,5 | 54,7 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 329 | 381 | 438 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 48. | Салат из моркови с яблоками | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 60. | Борщ с квашеной капустой и картофелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 230/290. | Ромштекс говяжий натуральный с кашей рисовой | 58/4/100 | 58/4/100 | 58/4/150 | 58/4/150 |
| 330. | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 150 | 200 | 200 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 22,9 | 25,2 | 27,9 | 28,2 |
| | в т. ч. животные, г | 15,1 | 15,3 | 15,3 | 15,4 |
| | Жиры, г | 20,9 | 23,0 | 25,7 | 26,5 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,7 | 7,0 | 7,3 | 7,3 |
| | Углеводы, г | 83,1 | 96,4 | 124,1 | 126,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 614 | 695 | 839 | 856 |
| | **Полдник** | | | | |
| | Пирожок печеный с яблоками | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 358. | Ряженка | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 8,6 | 10,1 | 10,1 | 10,1 |
| | в т. ч. животные, г | 4,6 | 6,1 | 6,1 | 6,1 |
| | Жиры, г | 10,2 | 13,2 | 13,2 | 13,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | Углеводы, г | 44,4 | 46,4 | 46,4 | 46,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 294 | 336 | 336 | 336 |
| | **5-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 1. | Бутерброд с джемом | — | 5/20/30 | 5/20/30 | — |
| 152. | Крупеник из крупы гречневой с маслом | 150/5 | 150/5 | 150/5 | — |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 150 | 200 | — |
| | Белки, г | 14,5 | 17,0 | 17,0 | — |
| | в т. ч. животные, г | 8,0 | 8,0 | 8,0 | — |
| | Жиры, г | 13,7 | 18,1 | 18,1 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 4,6 | 4,9 | 4,9 | — |
| | Углеводы, г | 51,4 | 80,8 | 84,5 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 391 | 559 | 574 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | |
| 9. | Сыр голландский (порциями) | — | 15 | 15 | 15 |
| 37. | Салат из квашеной капусты | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 92. | Суп-лапша домашняя | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 195/298. | Треска жареная с маслом и пюре картофельным | 75/5/100 | 75/5/100 | 75/5/150 | 75/5/150 |
| 336. | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 23,3 | 28,1 | 31,1 | 31,3 |
| | в т. ч. животные, г | 15,0 | 19,2 | 19,6 | 25,6 |
| | Жиры, г | 20,3 | 26,7 | 29,9 | 31,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,6 | 9,9 | 10,5 | 11,7 |
| | Углеводы, г | 80,0 | 84,3 | 111,9 | 113,5 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 597 | 691 | 841 | 860 |
| | **Полдник** | | | | |
| 124/311. | Котлеты морковные с соусом молочным | 75/15 | 75/15 | 75/15 | 150/30 |
| 336. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 7,4 | 7,4 | 8,9 | 11,9 |
| | в т. ч. животные, г | 4,7 | 4,7 | 6,2 | 6,4 |
| | Жиры, г | 13,3 | 13,3 | 14,9 | 23,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 10,4 |
| | Углеводы, г | 24,8 | 24,8 | 27,3 | 44,6 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 250 | 250 | 281 | 437 |
| | **6-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 372. | Оладьи с яблоками с сахаром | 100/10 | 100/10 | 150/10 | — |
| 353. | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 200 | 200 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | 9,8 | 10,6 | 14,3 | — |
| | в т. ч. животные, г | 3,9 | 4,6 | 5,5 | — |
| | Жиры, г | 12,7 | 13,6 | 18,6 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 8,3 | 8,3 | 12,3 | — |
| | Углеводы, г | 67,3 | 72,9 | 93,0 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 424 | 457 | 598 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 36. | Салат из белокочанной капусты | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 81. | Суп картофельный с фасолью | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 285/290. | Котлеты рубленые из курицы с маслом и кашей ячневой рассыпчатой | 50/5/100 | 50/5/100 | 50/5/150 | 50/5/150 |
| 362. | Сок абрикосовый | 100 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 21,0 | 24,6 | 28,4 | 28,8 |
| | в т. ч. животные, г | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| | Жиры, г | 20,4 | 23,2 | 26,0 | 27,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,7 | 8,4 | 8,9 | 10,2 |
| | Углеводы, г | 76,3 | 97,8 | 123,5 | 125,7 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 579 | 702 | 844 | 866 |
| | **Полдник** | | | | |
| 346. | Яблоки, фаршированные творогом | 150 | 150 | 150 | 150 |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 12,4 | 12,4 | 12,4 | 12,4 |
| | в т. ч. животные, г | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 11,9 |
| | Жиры, г | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 6,8 |
| | в т. ч. растительные, г | — | — | — | — |
| | Углеводы, г | 54,2 | 57,9 | 57,9 | 57,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 331 | 346 | 346 | 346 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **7-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1. | Бутерброд с маслом (с батоном) | — | 10/30 | 10/30 | — |
| 183. | Сырники с морковью со сметаной | 100/15 | 100/15 | 100/15 | — |
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 20 | — | — | — |
| | Белки, г | 20,5 | 21,3 | 22,8 | — |
| | в т. ч. животные, г | 17,0 | 17,1 | 18,6 | — |
| | Жиры, г | 19,5 | 27,9 | 29,5 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 3,4 | 3,5 | 3,5 | — |
| | Углеводы, г | 37,3 | 44,6 | 47,1 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 409 | 518 | 549 | — |
| | Обед | | | | |
| 44. | Редька с маслом | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 78. | Суп картофельный со щавелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 237/292. | Гуляш говяжий с рисом отварным | 50/50/100 | 50/50/100 | 50/50/150 | 50/50/150 |
| 344. | Желе из молока | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 361. | Напиток из консервированной черной смородины | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 20 | 30 | 30 |
| | пшеничный | — | 20 | 30 | 30 |
| | Белки, г | 28,0 | 29,9 | 33,1 | 33,6 |
| | в т. ч. животные, г | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 |
| | Жиры, г | 21,6 | 24,3 | 27,4 | 29,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 9,3 | 11,2 | 11,7 | 13,5 |
| | Углеводы, г | 90,4 | 105,1 | 130,2 | 131,8 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 669 | 761 | 901 | 925 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 377. | Пирог открытый с повидлом | 50 | 50 | 75 | 75 |
| 349. | Чай с медом | 150/15 | 200/20 | 200/20 | 200/20 |
| | Белки, г | 3,4 | 3,5 | 5,1 | 5,1 |
| | в т. ч. животные, г | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| | Жиры, г | 1,6 | 1,6 | 2,4 | 2,4 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,6 | 1,6 | 2,4 | 2,4 |
| | Углеводы, г | 43,6 | 47,2 | 62,8 | 62,8 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 203 | 218 | 294 | 294 |
| | **8-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 9. | Сыр голландский (порциями) | 15 | 30 | 30 | — |
| 52. | Помидор соленый | 25 | 25 | 50 | — |
| 173. | Омлет натуральный с маслом | 53/5 | 53/5 | 53/5 | — |
| 358. | Кефир | 150 | 200 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 16,6 | 22,0 | 23,2 | — |
| | в т. ч. животные, г | 13,7 | 19,1 | 19,1 | — |
| | Жиры, г | 21,0 | 26,7 | 26,8 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,4 | 0,4 | 0,5 | — |
| | Углеводы, г | 20,3 | 22,3 | 26,9 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 341 | 424 | 448 | — |
| | Обед | | | | |
| 15. | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 61. | Борщ с картофелем | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 194/296. | Рыба ледяная, тушенная в томате с овощами с картофелем отварным | 150/75 | 150/100 | 150/150 | 150/150 |
| 362. | Сок сливовый | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 50 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 40 | 40 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | 24,4 | 27,1 | 30,2 | 31,7 |
| | в т. ч. животные, г | 14,7 | 14,8 | 14,8 | 14,8 |
| | Жиры, г | 20,4 | 23,6 | 26,5 | 27,9 |
| | в т. ч. растительные, г | 11,5 | 13,0 | 13,5 | 14,9 |
| | Углеводы, г | 72,8 | 93,4 | 121,8 | 126,3 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 611 | 690 | 844 | 879 |
| | **Полдник** | | | | |
| 167. | Макаронник с маслом | 150/5 | 150/5 | 150/5 | 150/5 |
| 351. | Чай с молоком | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 8,1 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| | в т. ч. животные, г | 1,9 | 2,2 | 2,2 | 2,2 |
| | Жиры, г | 9,6 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| | в т. ч. растительные, г | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| | Углеводы, г | 52,1 | 56,4 | 56,4 | 56,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 328 | 351 | 351 | 351 |
| | **9-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 2. | Бутерброд с повидлом | — | 5/20/30 | — | — |
| 150. | Каша жидкая овсяная молочная | 220 | 220 | 220 | — |
| 349. | Чай с сахаром | 150 | 150 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 20 | — | — | — |
| | Белки, г | 9,3 | 10,2 | 10,2 | — |
| | в т. ч. животные, г | 2,9 | 2,9 | 2,9 | — |
| | Жиры, г | 14,4 | 18,6 | 18,6 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 3,0 | 3,1 | 3,1 | — |
| | Углеводы, г | 62,7 | 83,0 | 86,7 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 419 | 543 | 558 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | |
| 54. | Икра кабачковая | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 94. | Суп с рисовой крупой | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 232/307. | Печень по-строгановски с тушеной капустой | 50/50/100 | 50/50/100 | 50/50/150 | 50/50/150 |
| 329. | Компот из сушеных яблок | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 40 | 40 |
| | Белки, г | 22,9 | 24,4 | 27,6 | 28,0 |
| | в т. ч. животные, г | 13,6 | 13,6 | 13,6 | 13,6 |
| | Жиры, г | 22,1 | 24,4 | 27,3 | 28,6 |
| | в т. ч. растительные, г | 12,9 | 14,4 | 16,5 | 17,8 |
| | Углеводы, г | 73,6 | 83,4 | 107,2 | 109,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 584 | 650 | 783 | 806 |
| | **Полдник** | | | | |
| 345. | Яблоки печеные | 75 | 75 | 75 | 150 |
| 376 | Ватрушка с творогом | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | Белки, г | 9,5 | 9,5 | 9,5 | 9,8 |
| | в т. ч. животные, г | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 |
| | Жиры, г | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 |
| | в т. ч. растительные, г | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| | Углеводы, г | 56,6 | 56,6 | 56,6 | 83,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 310 | 310 | 310 | 420 |
| | **10-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 1. | Бутерброд с маслом (с батоном) | — | 10/30 | 10/30 | |
| 180. | Вареники ленивые со сметаной | 100/15 | 100/15 | 150/15 | |
| 349. | Чай с медом | 150/15 | 200/20 | 150/15 | — |
| | Хлеб пшеничный | 20 | — | — | — |
| | Белки, г | 17,2 | 18,1 | 25,5 | — |
| | в т. ч. животные, г | 14,2 | 14,3 | 21,2 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Жиры, г | 11,1 | 19,5 | 23,5 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,3 | 0,4 | 0,5 | — |
| | Углеводы, г | 36,0 | 46,9 | 50,6 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 315 | 439 | 585 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 13. | Салат зеленый с яйцом и сметаной | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 81. | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 261/290. | Тефтели из говядины с соусом сметанным с кашей гречневой | 60/50/100 | 60/50/100 | 60/50/150 | 60/50/150 |
| 358. | Кефир нежирный | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 20 | 40 | 40 |
| | пшеничный | — | 20 | 20 | 30 |
| | Белки, г | 27,8 | 32,1 | 37,8 | 39,3 |
| | в т. ч. животные, г | 12,9 | 14,9 | 14,9 | 15,3 |
| | Жиры, г | 23,9 | 26,3 | 29,6 | 31,1 |
| | в т. ч. растительные, г | 8,4 | 8,6 | 9,7 | 9,9 |
| | Углеводы, г | 78,1 | 88,9 | 116,1 | 120,8 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 647 | 731 | 891 | 927 |
| | **Полдник** | | | | |
| 158. | Биточки манные с вареньем | 75/15 | 75/15 | 75/15 | 75/15 |
| 333. | Кисель из ревеня | 150 | 150 | 150 | 200 |
| | Белки, г | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| | в т. ч. животные, г | — | — | — | — |
| | Жиры, г | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,2 |
| | в т. ч. растительные, г | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,2 |
| | Углеводы, г | 54,1 | 54,1 | 54,1 | 62,1 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 258 | 258 | 258 | 290 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **11-й день** | | | | |
| | **Завтрак** | | | | |
| 8. | Масло (порциями) | — | 5 | 5 | — |
| 52. | Огурец соленый | 25 | 25 | 50 | — |
| 190/298. | Треска отварная с маслом с пюре картофельным | 75/5/100 | 75/5/100 | 75/5/150 | — |
| 349. | Чай с джемом | 150/15 | 200/20 | 200/20 | — |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 40 | — |
| | Белки, г | 18,7 | 18,7 | 21,2 | — |
| | в т. ч. животные, г | 13,5 | 13,5 | 13,8 | — |
| | Жиры, г | 8,7 | 12,8 | 14,8 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 0,7 | 0,7 | 1,0 | — |
| | Углеводы, г | 39,1 | 42,6 | 54,7 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 307 | 358 | 435 | — |
| | **Обед** | | | | |
| 50. | Винегрет овощной | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 85/86. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из минтая) | 200/25 | 250/50 | 300/50 | 300/50 |
| 367. | Блины с маслом | 150/10 | 150/10 | 150/10 | 150/10 |
| 340. | Кисель молочный | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 20 | 30 | 40 |
| | пшеничный | — | 20 | 20 | 20 |
| | Белки, г | 20,0 | 25,7 | 27,9 | 29,0 |
| | в т. ч. животные, г | 7,1 | 11,0 | 11,9 | 12,0 |
| | Жиры, г | 20,3 | 23,0 | 25,7 | 28,3 |
| | в т. ч. растительные, г | 6,5 | 9,3 | 9,6 | 12,2 |
| | Углеводы, г | 105,3 | 115,9 | 130,7 | 136,6 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 691 | 788 | 873 | 924 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Полдник** | | | | |
| 136. | Пудинг из моркови со сметаной | 150/15 | 150/15 | 150/15 | 150/15 |
| 352. | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Белки, г | 8,3 | 9,2 | 9,2 | 9,2 |
| | в т. ч. животные, г | 4,9 | 5,6 | 5,6 | 5,6 |
| | Жиры, г | 13,2 | 14,0 | 14,0 | 14,0 |
| | в т. ч. растительные, г | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| | Углеводы, г | 41,8 | 48,0 | 48,0 | 48,0 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 321 | 356 | 356 | 356 |
| | **12-й день** | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 156. | Пудинг манный с вареньем | 75/15 | 150/30 | 150/30 | — |
| 357. | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 200 | — |
| | Хлеб пшеничный | 20 | — | — | — |
| | Белки, г | 9,9 | 13,7 | 13,7 | — |
| | в т. ч. животные, г | 6,0 | 9,0 | 9,0 | — |
| | Жиры, г | 10,8 | 17,7 | 17,7 | — |
| | в т. ч. растительные, г | 1,9 | 3,3 | 3,3 | — |
| | Углеводы, г | 47,0 | 72,2 | 72,2 | — |
| | Энергетическая ценность, ккал | 325 | 505 | 505 | — |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | |
| 43. | Салат из свеклы | 50 | 75 | 75 | 100 |
| 74. | Рассольник ленинградский с рисовой крупой | 200 | 250 | 300 | 300 |
| 236. | Жаркое по-домашнему из свинины | 50/125 | 50/125 | 50/125 | 50/125 |
| 360. | Напиток из плодов шиповника | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной, | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | пшеничный | 20 | 30 | 30 | 40 |
| | Белки, г | 20,4 | 22,3 | 23,6 | 24,9 |
| | в т. ч. животные, г | 11,1 | 11,3 | 11,3 | 11,5 |
| | Жиры, г | 34,1 | 35,9 | 37,1 | 46,0 |
| | в т. ч. растительные, г | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,7 |
| | Углеводы, г | 81,0 | 98,7 | 106,3 | 112,9 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 714 | 807 | 853 | 964 |
| | **Полдник** | | | | |
| 323. | Пирожок с повидлом | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | Яблоки свежие | 100 | 100 | 150 | 150 |
| | Белки, г | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| | в т. ч. животные, г | 3,4 | 3,4 | 3,4 | 3,4 |
| | Жиры, г | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 |
| | в т. ч. растительные, г | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| | Углеводы, г | 48,5 | 48,5 | 53,4 | 53,4 |
| | Энергетическая ценность, ккал | 238 | 238 | 260 | 260 |

# ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ПОМЕЩЕННЫХ В СБОРНИКЕ[1]

## Холодные блюда

### *Бутерброды*

1. Бутерброды с маслом
2. Бутерброды с джемом или повидлом
3. Бутерброды с сыром
4. Бутерброды с маслом и яйцом
5. Бутерброды с колбасой
6. Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями
7. Закрытые бутерброды с медом, или повидлом, или джемом, или мармеладом

### *Гастрономические товары*

(порциями)

8. Масло
9. Сыр

### *Салаты и винегреты*

10. Салат зеленый
11. Салат зеленый с огурцами
12. Салат зеленый с огурцами и помидорами
13. Салат зеленый с яйцом и сметаной
14. Салат из свежих огурцов
15. Салат из соленых огурцов с луком
16. Салат из зеленого лука
17. Салат из свежих помидоров
18. Салат из свежих помидоров и огурцов
19. Салат из свежих помидоров и яблок
20. Салат из свежих помидоров со сладким перцем
21. Салат «Весна»
22. Салат из сырых овощей
23. Салат из редиса
24. Салат из редиса с огурцами и яйцом
25. Салат из цветной капусты, помидоров и зелени
26. Салат из цветной капусты, овощей и плодов
27. Салат «Летний»
28. Салат картофельный
29. Салат картофельный с сельдью
30. Салат картофельный с огурцами или капустой
31. Салат картофельный с пастой «Океан»
32. Салат картофельный с яблоками
33. Салат из овощей
34. Салат овощной
35. Салат из овощей с пастой «Океан»
36. Салат из белокочанной капусты

---

[1] Цифры данного списка соответствуют номерам блюд в Сборнике.

37. Салат из квашеной капусты
38. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами
39. Салат из белокочанной капусты с яблоками
40. Салат витаминный I
41. Салат витаминный II
42. Салат из свеклы с сыром и чесноком
43. Салат из отварной свеклы
44. Редька с маслом или сметаной
45. Салат из редьки с овощами
46. Салат из редьки с яблоками
47. Салат из моркови с сахаром или медом
48. Салат из моркови с яблоками или черносливом
49. Салат из моркови с курагой
50. Винегрет овощной
51. Винегрет с сельдью
52. Овощи натуральные соленые

*Блюда из овощей*

53. Икра баклажанная
54. Икра кабачковая
55. Икра овощная

*Блюда из сельди*

56. Сельдь с луком
57. Сельдь рубленая
58. Сельдь рубленая с гарниром

## Супы

### Горячие супы

### Заправочные супы

*Борщи*

59. Борщ
60. Борщ с капустой и картофелем
61. Борщ с картофелем
62. Борщ с фасолью и картофелем
63. Борщ с картофелем или фасолью
64. Борщ украинский

*Щи*

65. Щи из свежей капусты
66. Щи из свежей капусты с картофелем
67. Щи зеленые
68. Щи из щавеля
69. Щи из квашеной капусты
70. Щи из квашеной капусты с картофелем
71. Щи по-уральски (с крупой)

*Рассольники*

72. Рассольник
73. Рассольник домашний
74. Рассольник ленинградский

### *Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями*

75. Суп картофельный
76. Суп крестьянский с крупой
77. Суп из овощей
78. Суп картофельный со щавелем
79. Суп картофельный с крупой
80. Суп картофельный с гречневой крупой
81. Суп картофельный с бобовыми
82. Суп картофельный с макаронными изделиями
83. Суп картофельный с мясными фрикадельками
84. Фрикадельки мясные
85. Суп картофельный с рыбными фрикадельками
86. Фрикадельки рыбные
87. Суп картофельный с клецками
88. Клецки
89. Суп картофельный с пельменями

### *Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми*

90. Суп с макаронными изделиями
91. Суп с макаронными изделиями и картофелем
92. Суп-лапша домашняя
93. Лапша домашняя
94. Суп с крупой
95. Суп с крупой и томатом
96. Суп с бобовыми

### Супы молочные

97. Суп молочный с макаронными изделиями
98. Суп молочный с крупой
99. Суп молочный с тыквой и крупой
100. Суп молочный с овощами
101. Суп молочный с клецками
102. Суп молочный с морковью

## Блюда из картофеля и овощей

### *Картофель и овощи отварные*

103. Картофель отварной
104. Картофель в молоке
105. Картофельное пюре
106. Капуста отварная с маслом или соусом
107. Тыква отварная
108. Горох овощной отварной
109. Фасоль овощная отварная
110. Кукуруза отварная
111. Пюре из тыквы

### *Картофель и овощи припущенные и тушеные*

112. Морковь припущенная
113. Овощи припущенные в молочном или сметанном соусе

114. Капуста тушеная
115. Капуста, тушенная с картофелем или фасолью
116. Свекла, тушенная в соусе
117. Свекла, тушенная с яблоками
118. Рагу из овощей
119. Овощи по-карпатски

*Картофель и овощи жареные*

120. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)
121. Картофель, жаренный брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками
122. Котлеты картофельные
123. Зразы картофельные
124. Котлеты морковные
125. Котлеты свекольные
126. Котлеты капустные
127. Шницель из капусты
128. Капуста жареная
129. Оладьи из тыквы
130. Оладьи из кабачков
131. Овощи жареные
132. Морквяники с яблоками

*Картофель и овощи запеченные*

133. Рулет или запеканка картофельные с овощами
134. Запеканка капустная
135. Морковная запеканка с творогом
136. Пудинг из моркови
137. Запеканка из моркови и фасоли
138. Запеканка овощная
139. Запеканка из тыквы
140. Голубцы овощные
141. Перец, фаршированный овощами
142. Кабачки, фаршированные овощами
143. Тыква, запеченная с яйцом

## Блюда из круп

### Каши

*Рассыпчатые каши*

144. Каша рассыпчатая из гречневой, риса и других круп

*Вязкие каши*

145. Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп
146. Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и других круп
147. Каша вязкая с тыквой
148. Каша вязкая с морковью

### *Жидкие каши*

149. Каша жидкая молочная из манной крупы
150. Каша жидкая молочная
151. Каша жидкая молочная из гречневой крупы

## Изделия из каш

### *Крупеники, запеканки и пудинги*

152. Крупеник
153. Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная
154. Запеканка рисовая с творогом
155. Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой
156. Пудинг рисовый, манный, пшенный

### *Котлеты и биточки*

157. Биточки или котлеты пшенные, пшеничные, перловые, ячневые
158. Биточки или котлеты манные, рисовые
159. Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью

### Блюда из бобовых

160. Бобовые отварные с маслом
161. Пюре из бобовых с маслом
162. Запеканка из бобовых и картофеля
163. Фасоль со сладким перцем

### Блюда из макаронных изделий

164. Макаронные изделия отварные с маслом
165. Макароны отварные с сыром
166. Макароны, запеченные с яйцом
167. Макаронник
168. Лапшевник с творогом

### Блюда из яиц

169. Яйца вареные
170. Яичная кашка (натуральная)
171. Яичница глазунья (натуральная)
172. Яичница глазунья с сыром
173. Омлет натуральный
174. Омлет с колбасой или сосисками
175. Омлет с жареным картофелем (запеченный)
176. Омлет с морковью (запеченный)
177. Омлет паровой
178. Омлет с луком
179. Драчена

### Блюда из творога

180. Вареники ленивые
181. Галушки творожные
182. Сырники из творога
183. Сырники с морковью

184. Сырники из творога и картофеля
185. Зразы творожные с повидлом
186. Оладьи из творога
187. Пудинг из творога (запеченный)
188. Запеканка из творога
189. Запеканка из творога с морковью

## Блюда из рыбы и морепродуктов

### *Рыба отварная*

190. Рыба (филе) отварная

### *Рыба припущенная*

191. Рыба (филе) припущенная
192. Рыба (непластованная кусками) припущенная
193. Рыба, припущенная в молоке

### *Рыба тушеная*

194. Рыба, тушенная в томате с овощами

### *Рыба жареная*

195. Рыба жареная
196. Поджарка из рыбы

### *Рыба запеченная*

197. Рыба, запеченная под молочным соусом
198. Рыба, запеченная в сметанном соусе
199. Котлеты, биточки рыбные, запеченные под молочным соусом
200. Палочки из трески с творогом запеченные
201. Суфле рыбное

### *Блюда из котлетной массы*

202. Котлеты или биточки рыбные
203. Котлеты, биточки из трески с творогом
204. Биточки столичные (рыбные)
205. Товченики рыбные
206. Колбаски рыбные
207. Шницель рыбный натуральный
208. Рулет из рыбы
209. Зразы рыбные рубленые
210. Хлебцы рыбные
211. Тефтели рыбные
212. Фрикадельки рыбные

### *Блюда из морепродуктов*

213. Котлеты, биточки из рыбы и пасты «Океан»
214. Рулет из рыбы с фаршем из пасты «Океан»
215. Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан»
216. Фарш из пасты «Океан»

## Блюда из мяса и мясных продуктов

### *Отварное мясо, субпродукты*

217. Мясо отварное
218. Язык отварной с соусом
219. Сосиски, сардельки отварные
220. Вымя отварное в соусе
221. Плов из отварной говядины
222. Бефстроганов из отварной говядины
223. Гуляш из отварной говядины

### *Жареное мясо, субпродукты*

224. Мясо, жаренное крупным куском
225. Мясо, жаренное крупным куском шпигованное
226. Антрекот
227. Бефстроганов
228. Поджарка
229. Колбаса, сардельки, сосиски жареные
230. Ромштекс
231. Печень жареная с маслом
232. Печень по-строгановски

### *Тушеное мясо, субпродукты*

233. Мясо тушеное
234. Мясо шпигованное
235. Мясо духовое
236. Жаркое по-домашнему
237. Гуляш
238. Печень, тушенная в соусе
239. Сердце в соусе
240. Рагу из свинины
241. Говядина, тушенная в сметане
242. Свинина, тушенная с капустой и картофелем
243. Мясо, тушенное с пшеном
244. Плов
245. Голубцы украинские

### *Блюда из рубленого мяса*

246. Бифштекс рубленый
247. Шницель натуральный рубленый
248. Котлеты, биточки, шницели
249. Котлеты, биточки (особые)
250. Котлеты московские
251. Котлеты домашние
252. Биточки паровые
253. Биточки хмельницкие
254. Котлеты, биточки из говядины с творогом
255. Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)
256. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом
257. Зразы рубленые
258. Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые)
259. Зразы из говядины с омлетом

260. Рулет с луком и яйцом
261. Тефтели (I вариант)
262. Тефтели (II вариант)
263. Фрикадельки в соусе
264. Котлеты полтавские
265. Товченики мясные
266. Сиченики мясо-рыбные
267. Колбаски «львовские»
268. Шарики из печени и риса
269. Картопляники школьные
270. Суфле из говядины
271. Пудинг из говядины

### *Мясо запеченное*

272. Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами
273. Запеканка из капусты и отварного мяса
274. Овощная запеканка с мясом и рисом
275. Макаронник с мясом или субпродуктами
276. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом
277. Голубцы с мясом и рисом

## Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика

278. Птица, кролик отварные
279. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов
280. Птица или кролик, тушенные в соусе
281. Цыплята в сметане
282. Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами
283. Плов из птицы или кролика
284. Птица или кролик жареные
285. Котлеты рубленые из птицы или кролика
286. Биточки рубленые из кур или кролика паровые
287. Фрикадельки из кур
288. Зразы из кур с омлетом
289. Суфле из кур

## Гарниры

### *Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий*

290. Каши рассыпчатые
291. Каши вязкие
292. Рис отварной
293. Рис припущенный
294. Горох или фасоль отварные с томатом и луком
295. Макаронные изделия отварные

### *Гарниры из картофеля и овощей*

296. Картофель отварной
297. Картофель в молоке
298. Пюре картофельное
299. Пюре из моркови или свеклы
300. Тыквенное пюре

301. Картофель жареный (из отварного)
302. Картофель жареный (из сырого)
303. Овощи отварные с маслом
304. Овощи, припущенные с маслом
305. Овощи в молочном соусе
306. Морковь, тушенная в сметанном соусе
307. Капуста тушеная
308. Картофель тушеный
309. Свекла, тушенная в сметанном соусе
310. Кабачки или тыква, тушенные в сметане

## Соусы

### *Соусы молочные*

311. Соус молочный (для подачи к блюду)
312. Соус молочный (сладкий)
313. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

### *Соусы сметанные*

314. Соус сметанный
315. Соус сметанный с томатом
316. Соус сметанный с луком
317. Соус сметанный с томатом и луком

### *Соусы сладкие*

318. Соус малиновый или вишневый
319. Соус черносмородиновый
320. Соус яблочный
321. Соус абрикосовый
322. Соус из повидла или джема

## Сладкие блюда

### *Плоды и ягоды свежие*

323. Плоды или ягоды свежие
324. Арбуз, дыня свежие
325. Апельсины, мандарины (дольками)

### *Компоты*

326. Компот из свежих плодов
327. Компот из яблок и слив или из яблок и алычи
328. Компот из плодов консервированных
329. Компот из плодов или ягод сушеных
330. Компот из смеси сухофруктов

### *Кисели*

331. Кисель из плодов или ягод свежих
332. Кисель из яблок
333. Кисель из ревеня
334. Кисель из яблок сушеных
335. Кисель из апельсинов или мандаринов

336. Кисель из плодов шиповника (витаминный)
337. Кисель из сока плодового или ягодного натурального
338. Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром
339. Кисель из повидла, джема, варенья
340. Кисель молочный

### *Желе и другие сладкие блюда*

341. Желе из ягод свежих
342. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов
343. Желе из сока плодового или ягодного натурального
344. Желе из молока
345. Яблоки печеные
346. Яблоки, фаршированные творогом
347. Шарлотка с яблоками

## Напитки

### *Чай*

348. Чай-заварка
349. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом
350. Чай с лимоном
351. Чай с молоком

### *Кофейные напитки*

352. Кофейный напиток с молоком
353. Кофейный напиток с молоком сгущенным

### *Какао*

354. Какао с молоком
355. Какао с молоком сгущенным
356. Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром»

### *Молоко, кисломолочные напитки*

357. Молоко кипяченое
358. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, аэрин

### *Плодово-ягодные прохладительные напитки*

359. Напиток из варенья
360. Напиток из плодов шиповника
361. Напиток из консервированной черной смородины
362. Соки овощные, фруктовые и ягодные

## Мучные изделия

### *Мучные блюда*

363. Пельмени отварные
364. Тесто для вареников
365. Вареники с овощным, творожным или фруктовым фаршем
366. Вареники из полуфабриката промышленного производства
367. Блины

368. Блинчики-полуфабрикат (оболочка)
369. Блинчики с овощным, творожным, фруктовым фаршем или повидлом
370. Тесто для оладий
371. Оладьи
372. Оладьи с яблоками
373. Оладьи с творогом
374. Оладьи кукурузные с яблоками

*Мучные кулинарные изделия*

375. Тесто дрожжевое
376. Ватрушки
377. Пирог открытый с повидлом или джемом
378. Слойка с повидлом

**Фарши**

379. Фарш картофельный с луком
380. Фарш из свежей капусты
381. Фарш из квашеной капусты
382. Фарш морковный с яйцом
383. Фарш морковный с рисом
384. Фарш из моркови с яблоками
385. Фарш морковный с творогом
386. Фарш творожный (для ватрушек и вареников)
387. Фарш творожный (для блинчиков)
388. Фарш яблочный
389. Фарш вишневый

* * *

В республике взято направление на создание организаций общественного питания по обслуживанию школьников, студентов, учащихся СПТУ — специализированных объединений школьных и студенческих столовых, комбинатов питания учебных заведений. В основном они организованы в областных центрах. В настоящее время поставлена задача создания таких организаций во всех городах республики.

Такая структура управления школьной сетью позволит более предметно заниматься вопросами развития сети и улучшения снабжения продтоварами школьного ассортимента, повысит качество приготовления пищи, даст возможность охватить горячим питанием бо́льшее количество учащихся.

Комбинаты и объединения в основном созданы на базе фабрик-заготовочных, столовых производственных предприятий, учебных заведений, общедоступной сети. Они вырабатывают полуфабрикаты высокой степени готовности, обеспечивают снабжение продукцией, полученной от предприятий пищевой промышленности (дозированные сосиски, творожные сырки, рыбные и мясные полуфабрикаты, очищенные овощи и др.).

Принимаются меры по обеспечению организаций общественного питания специализированным автотранспортом (малой грузоподъемности с изотермическим кузовом) для доставки продукции с заготовочных предприятий в школьные столовые, раздаточные и буфеты.

Дальнейшее распространение получила организация соковых (витаминных) уголков в школьных столовых. Они размещаются в обе-

денном зале за высокой стойкой. Перед едой ребятам подают овощные соки, а на десерт или в полдник — фруктовые и плодово-ягодные соки в широком ассортименте.

Родители покупают месячные абонементы стоимостью 2—2,5 руб. (в зависимости от возраста школьника и рекомендуемого объема пищи), и в назначенное время на переменах учащиеся классами направляются в соковый (витаминный) уголок, где ребята выбирают напитки по вкусу.

Министерством торговли УССР и Министерством просвещения УССР направлено в обл(гор)управления общественного питания соответствующее распоряжение об оборудовании в школьных столовых с помощью шефских коллективов уголков по реализации соков.

Работники общественного питания принимают участие в проведении внешкольных мероприятий для детей, например «Праздников сладкоежек» — для ребят младшего возраста и «Праздников хорошего тона и веселого настроения» — для старшеклассников. В меню входят фруктово-ягодное или молочное желе с сиропом, муссы, самбуки, кремы, мороженое, фрукты, соки, разнообразная выпечка и др. Эти мероприятия проводятся с участием классных руководителей, членов родительского комитета.

## СОДЕРЖАНИЕ


Стр.

**Введение** . . . . . 4
**Рациональное питание** . . . . . 8
Организация питания . . . . . 8
Современные требования к организации рационального питания учащихся общеобразовательных школ . . . . . 9
Значение основных пищевых веществ для растущего организма . . . . . 10
Режим питания детей . . . . . 14
Краткая характеристика пищевой ценности продуктов питания . . . . . 16
Диетическое питание в общеобразовательных школах . . 18
Составление меню . . . . . 19
**Холодные блюда** . . . . . 19
Бутерброды . . . . . 20
Гастрономические товары (порциями) . . . . . 23
Салаты и винегреты . . . . . 23
Блюда из овощей . . . . . 39
Блюда из сельди . . . . . 40
**Супы** . . . . . 41
Горячие супы . . . . . 41
Заправочные супы . . . . . 42
Борщи . . . . . 43
Щи . . . . . 46
Рассольники . . . . . 49
Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями . . . . . 50
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми . . . . . 56
Супы молочные . . . . . 59
**Блюда из картофеля и овощей** . . . . . 61
Отварные картофель и овощи . . . . . 62
Картофель и овощи припущенные и тушеные . . . . . 66
Картофель и овощи жареные . . . . . 69
Картофель и овощи запеченные . . . . . 75
**Блюда из круп** . . . . . 82
Каши . . . . . 82
Изделия из каш . . . . . 89
**Блюда из бобовых** . . . . . 93
**Блюда из макаронных изделий** . . . . . 95
**Блюда из яиц** . . . . . 97
**Блюда из творога** . . . . . 101
**Блюда из рыбы и морепродуктов** . . . . . 107
Рыба отварная . . . . . 107
Рыба припущенная . . . . . 108
Рыба тушеная . . . . . 111
Рыба жареная . . . . . 112
Рыба запеченная . . . . . 113
Блюда из котлетной массы . . . . . 117
Блюда из морепродуктов . . . . . 126

**Блюда из мяса и мясных продуктов** . . . . . 129
Отварное мясо, субпродукты . . . . . 130
Жареное мясо, субпродукты . . . . . 133
Тушеное мясо, субпродукты . . . . . 138
Блюда из рубленого мяса . . . . . 145
Мясо запеченное . . . . . 159
**Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика** . . . . . 164
**Гарниры** . . . . . 171
Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий . . . . 172
Гарниры из картофеля и овощей . . . . . 173
**Соусы** . . . . . 177
Соусы горячие . . . . . 178
Соусы молочные . . . . . 178
Соусы сметанные . . . . . 179
Соусы сладкие . . . . . 180
**Сладкие блюда** . . . . . 182
Плоды и ягоды свежие . . . . . 182
Компоты . . . . . 183
Кисели . . . . . 185
Желе и другие сладкие блюда . . . . . 189
**Напитки** . . . . . 192
Чай . . . . . 192
Кофейные напитки . . . . . 194
Какао . . . . . 194
Молоко, кисломолочные напитки . . . . . 195
Плодово-ягодные прохладительные напитки . . . . . 196
**Мучные изделия** . . . . . 197
Мучные блюда . . . . . 198
Мучные кулинарные изделия . . . . . 204
Фарши . . . . . 207
**Приложения** . . . . . 212
Примерный перечень блюд, рекомендуемых для диетического питания . . . . . 212
Химический состав и энергетическая ценность блюд и продуктов, помещенных в Сборнике . . . . . 216
Примерное 12-дневное меню комплексных школьных вторых завтраков, обедов и полдников для детей 4 возрастных групп (из расчета на 1 школьника) на осенне-зимний период 275
Примерное 12-дневное меню комплексных школьных вторых завтраков, обедов и полдников для детей 4 возрастных групп (из расчета на 1 школьника) на зимне-весенний период . . . . . 290
Перечень блюд и кулинарных изделий, помещенных в Сборнике . . . . . 306

Справочное издание

*МИНИСТЕРСТВО ТОРГОВЛИ УССР*

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР
БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Редактор *Н. М. Филиппчук*
Оформление художника
*С. Ю. Грибова*
Художественный редактор
*В. С. Шапошников*
Технический редактор
*Н. А. Бондарчук*
Корректоры *Е. В. Зинченко, М. Г. Гаркавенко*

Информ. бланк № 3754

Сдано в набор 26.12.86. Подписано в печать 30.06.87.
Формат 84×108 1/32. Бумага типогр. № 2. Гарн. лит.
Печ. выс. Усл. печ. л. 16,8. Усл. кр.-отт. 17,01. Уч.-изд. л. 25,05
Тираж 30 000 экз. Зак. № 7-28. Цена 1 р. 40 к.

Издательство «Техніка», 252601, Киев,1, Крещатик, 5.

Книжная фабрика имени М. В. Фрунзе. 310057, Харьков-57,
ул. Донец-Захаржевского, 6/8.